

Penyesuaian Diri Dewasa Indigo

Indigo Adult Adjustment

Hafidzah Rahmah Adi Setia Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hafidzah.19153@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses penyesuaian diri dewasa indigo dan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dewasa indigo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga individu indigo yang mencapai usia dewasa madya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan analisis data dari Miles dan Hubarman. Uji keabsahan data menggunakan *member checking*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki gambaran proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Dalam penyesuaian diri dewasa indigo, dua dewasa indigo mampu mencapai penyesuaian diri karena dapat mencapai proses penerimaan diri dan satu indigo lainnya tidak mampu mencapai penyesuaian diri karena tidak dapat mencapai proses penerimaan diri, merasa terganggu dengan kemampuan indra keenamnya (*sixth sense*), serta tidak mampu mengendalikan emosi. Proses penyesuaian diri dewasa indigo dipengaruhi bersama-sama oleh faktor-faktor yang meliputi kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, dan kondisi lingkungan.

Kata kunci : Penyesuaian Diri, Indigo, Dewasa

Abstract

This study aims to describe the process of adjustment in indigo adults and the factors that influence the adjustment in indigo adults. This research uses a qualitative approach with a case study method. The participants in this study were three indigo individuals who reached middle adulthood. Data collection was carried out through semi-structured interviews using data analysis from Miles and Hubarman. Test the validity of the data using member checking. The results of the study showed that the three participants had different descriptions of the adjustment process. In the adjustment of indigo adults, two indigo adults were able to achieve adjustment because they could achieve the process of self-acceptance and one other indigo was unable to achieve adjustment because they could not achieve the process of self-acceptance, felt disturbed by their sixth sense abilities, and were unable to control emotions. The process of adjustment to indigo adults is jointly influenced by factors which include physical conditions, development and maturity, psychological conditions, and environmental conditions.

Key word : Adjustment, Indigo, Maturity

Article History

Submitted : 27-06-2023

Final Revised : 04-07-2023**Accepted : 04-07-2023**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Indigo menjadi salah satu fenomena yang menarik dalam kehidupan manusia. Fenomena indigo menjadi topik yang hangat untuk diperbincangkan melalui media massa maupun online di Indonesia. Dengan berkembangnya fenomena ini membuat banyak pihak mulai memperhatikan, terutama para profesional. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya penelitian-penelitian yang berfokus pada fenomena indigo. Salah satu seorang profesional yang mempelajari fenomena indigo adalah dr. Erwin Kusuma, Sp. KJ menyatakan bahwa tidak semua anak yang dapat melihat masa depan maupun makhluk halus dapat dikatakan sebagai indigo, tetapi diketahui anak indigo memiliki kecerdasan diatas rata-rata (Maulana, 2018). Persepsi yang berkembang dalam masyarakat menganggap indigo sebagai individu yang cenderung berhubungan dengan hal-hal mistik. Hal ini dikarenakan kemampuan indigo yang dikenali masyarakat tidak mampu dijangkau oleh akal. Carrol dan Tober (1999) mengatakan bahwa karakteristik perilaku dan kondisi psikologis yang dimiliki indigo belum diketahui sebelumnya. Namun, istilah indigo pertama kali dikenalkan oleh Tape pada tahun 1982 sebagai anak yang memiliki kemampuan melihat aura seseorang (Carrol & Tober, 1999). Aura yang dimaksud adalah energi yang berbentuk cahaya dalam diri manusia.

Terdapat sebuah pendapat yang menyebutkan bahwa individu indigo mengalami ADHD (*Attention Deficit-Hyperactive Disorder*) (Virtue, 2001). Kemampuannya untuk melihat masa depan dan masa lalu dianggap sebagai gangguan perkembangan atas aktivitas yang tidak normal. Sementara menurut Nabilah (2020) individu indigo bukan mengalami gangguan, tetapi indigo merupakan individu dengan ESP (*Extra Sensory Perception*) atau yang lebih dikenal dengan indra keenam. Indigo mampu menggambarkan masa lalu (retrokognisi) dan masa depan (prekognisi) karena intuisi kuat yang dimilikinya. Dengan demikian indigo merupakan individu yang memiliki karakteristik yang unik, bukan masalah psikologis.

Virtue (2001) mengatakan bahwa indigo memiliki ciri khusus *old soul*. *Old soul* adalah individu yang memiliki kepribadian lebih matang dibandingkan dengan kepribadian pada usianya. Sementara menurut Madyawati (2013) bahwa indigo merupakan individu yang dilahirkan dengan kemampuan spiritual dan mampu melakukan hal-hal yang belum dipelajari sebelumnya. Kemampuan spiritual yang dimiliki indigo seperti dapat melihat makhluk halus yang tidak dapat dilihat dengan indra penglihatan biasa. Kemampuan spiritual ini melewati ruang dan waktu dalam wilayah ESP (*Extra Sensory Perception*). Dimana indigo dapat mengetahui apa yang terjadi di satu tempat walaupun raganya tidak berada di tempat tersebut. Namun, terdapat pendapat dari beberapa psikolog bahwa kemampuan indigo sebaiknya dinormalkan kembali seperti perkembangan usianya (Madyawati, 2013). Hal tersebut dilakukan untuk menghindari perasaan khawatir yang dapat dirasakan indigo akibat kelebihan yang dimilikinya.

Populasi indigo meningkat dari tiap tahunnya, namun belum ada data *valid* yang menunjukkan jumlah tersebut. Hal ini dibuktikan dengan berdirinya beberapa komunitas indigo salah satunya yang ditemukan di Surabaya. Di kutip dari Redaksi Publik Satu menyebutkan terdapat komunitas indigo yang bernama Prana Indigo Nusantara yang dibentuk dengan tujuan untuk menjadi wadah orang yang memiliki nasib yang sama agar lebih terarahkan dan tidak mengalami kejadian yang pahit (Rudi, 2018). Tak terkadang indigo mengalami kejadian yang

pahit karena memiliki kepekaan yang lebih kuat dari pada orang biasa, sehingga terdorong untuk menyampaikan apapun yang mereka rasakan yang terkadang dianggap aneh hingga gila (Rudi, 2018).

Menjadi indigo tentu bukanlah sebuah hal yang mudah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada perempuan dewasa indigo, menemukan fakta lapangan bahwa karakteristik unik yang dimiliki seorang indigo memberikan dampak permasalahan dalam hidupnya. Permasalahan yang dihadapi indigo adalah pada kondisi fisik, emosi, dan sosial. Permasalahan pada kondisi fisik indigo meliputi sakit kepala, merasa lemas, dan kelelahan. Permasalahan pada kondisi fisik ini disebabkan setelah indigo melihat dan mendengarkan suara makhluk yang tidak didengar oleh orang lain. Tubuh indigo yang terlalu sensitif memicu stres hingga sakit kepala karena proses berpikir keras yang tidak mampu dikendalikannya. Sementara pada kondisi emosi indigo adalah kesulitan mengendalikan emosi negatif yang tidak stabil. Saat indigo melihat dunia gaib, terkadang mereka juga ikut merasakan kesedihan dan kesakitan yang diperlihatkan. Hal tersebut membuat indigo sulit mengendalikan emosinya. Indigo juga mengalami permasalahan pada kondisi sosial, dimana lingkungannya tidak dapat menerima dan memahami kondisinya. Hal ini akan menimbulkan relasi yang kurang baik terhadap hubungannya dengan lingkungan. Hal serupa juga diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2017) yang menunjukkan bahwa ketiga partisipan dalam penelitiannya mengalami permasalahan hidup akibat kemampuan keindigoannya. Permasalahan yang dihadapi partisipan meliputi aspek emosi, fisik, kemampuan intelegensi, dan sosial. Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2017) bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan internal dan eksternal pada indigo dewasa awal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait proses penyesuaian diri pada dewasa indigo atas permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, Ardiansyah (2020) juga melakukan penelitian dengan menggunakan topik penyesuaian diri pada indigo. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya adalah pada partisipan. Partisipan pada penelitian Ardiansyah (2020) adalah anak indigo yang berusia 9 dan 10 tahun. Sementara dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang berusia 31 hingga 60 tahun. Hal tersebut dapat menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

Menurut Papalia dkk. (2015) masa dewasa adalah masa untuk mendapatkan pengalaman sebelum menerima tanggung jawab sepenuhnya sebagai individu dewasa. Masa dewasa (*adulthood*) adalah individu yang menginjak usia 31 hingga 60 tahun (Feist dkk., 2017). Perkembangan pada aspek fisik, emosi, dan sosial menjadi dasar perkembangan setiap individu, termasuk pada masa dewasa. Jika individu dewasa memiliki perkembangan yang baik pada tiap aspeknya, maka individu dewasa akan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, emosi yang stabil, berhasil menjadi pribadi yang menyenangkan, dan mampu menjalani kehidupan sosial yang baik. Sementara jika individu dewasa memiliki perkembangan yang terhambat akan menyebabkan individu dewasa merasa rendah diri, cenderung menarik diri, hingga memiliki emosi yang tidak stabil. Dengan demikian dewasa memerlukan proses penyesuaian diri.

Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu respon individu baik bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan dari dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma lingkungan) (Schneiders, 1999). Penyesuaian diri adalah usaha dengan melakukan perubahan diri untuk menuju keharmonisan diantara tuntutan dengan harapan yang dimunculkan oleh lingkungan (Siregar & Kustanti, 2020). Selain itu Wilantika dkk (2021) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai bentuk usaha untuk mendapatkan hubungan sejajar dalam diri terhadap lingkungan dengan mengaitkan tingkah laku dan mental. Choirudin (2015) juga mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang mengarahkan pada hubungan yang

harmonis diantara adanya tuntutan internal yang berangkat dari motivasi dan tuntutan eksternal dari sebuah kenyataan. Sementara menurut Ahmad dkk. (2020) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengenali kelebihan dan kekurangan dengan bersikap realistik dengan tujuan mengembangkan kepribadian, pikiran, emosi, dan perilaku secara tepat untuk meraih kepuasan dalam hidup. Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan diatas dapat ditarik sebuah makna penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menjalin hubungan diantara diri dan lingkungan guna mencapai keharmonisan dalam hidup.

Schneiders membagi penyesuaian diri menjadi penyesuaian diri personal (*personal adjustment*) dan penyesuaian diri sosial (*social adjustment*) (Schneiders, 1999). Schneiders menjelaskan terdapat aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mengurangi mekanisme pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, berpikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistik dan objektif (Mamesah & Kusumiati, 2019). Menurut Masni (2017) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, dan kondisi lingkungan.

Seorang ahli atau yang biasa disebut master dari sebuah komunitas indigo X Surabaya mengatakan bahwa indigo dipengaruhi oleh faktor genetik dan sifatnya berproses. Indigo harus memiliki pra keturunan dari orang tua atau leluhurnya. Dimana indigo tersebut merupakan keturunan dari orang yang memiliki kecerdasan atau orang yang spiritualis. Bisa demikian karena dari leluhur yang pasti memiliki kemampuan energi tenaga dalam, keilmuan, kecerdasan, spiritual sehingga dapat menurunkannya kepada anak atau cucu-cucunya. Sehingga faktor genetik ini saling berkesinambungan. Berprosesnya dalam faktor genetik dapat mempercepat saraf-sarafnya untuk bekerja salah satunya pada kemampuan *sixth sense* (indra keenam). Panca indra terdapat hubungan dengan spiritual sehingga dapat menunjang kemampuan indra keenam yang berhubungan dengan gelombang. Dimana gelombang ini berhubungan dengan 5 elemen yaitu frekuensi, suhu, cahaya, waktu, dan keadaan. Salah satu kemampuan yang identik pada indigo adalah kemampuan melihat makhluk astral yang berhubungan dengan 5 elemen ini. Proses penyesuaian diri pada dewasa indigo tidak mudah karena individu indigo berbeda dengan individu yang lainnya. Dengan karakteristik yang dimiliki, indigo berkemungkinan membutuhkan proses yang lebih lama dibandingkan dengan individu yang lainnya. Hal tersebut juga dialami oleh seorang artis di Indonesia yang bernama Sara Wijayanto yang mengungkapkan bahwa dirinya sudah sejak lama memiliki kemampuan indigo, namun baru dapat beradaptasi dengan kemampuannya saat berusia 30 tahun (Ningsih D. L., 2022). Selain itu, hal serupa juga ditemukan peneliti saat melakukan wawancara dengan perempuan indigo yang mengaku bahwa dirinya merasa kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri pada aspek diri dan lingkungan terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapinya sebagai indigo.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian terhadap salah satu Komunitas Indigo X di Surabaya yaitu pada anggota yang berusia dewasa madya. Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai seorang ahli atau yang dapat disebut master yaitu seorang ketua sekaligus pendiri dari Komunitas Indigo X di Surabaya. Menurut master atau ahli indigo tersebut menyatakan bahwa individu yang dapat dikatakan benar (*valid*) sebagai indigo adalah yang sudah mencapai masa puber. Dimana individu yang belum mencapai masa puber seringkali menangkap gelombang dengan lebih cepat sehingga dapat merasakan hal-hal lain seperti pada salah satu ciri yang dikaitkan dengan indigo adalah melihat makhluk astral. Berdasarkan yang diungkapkan oleh master tersebut menyatakan bahwa yang terjadi pada individu yang masih berusia anak-anak dan dicurigai sebagai indigo, namun saat mencapai masa puber atau menstruasi secara tiba-tiba sudah tidak bisa melihat makhluk astral lagi karena terjadi perubahan genetik yang berpola sehingga

datanya tidak *valid* sebagai indigo. Berdasarkan hal tersebut mendorong peneliti untuk memilih partisipan indigo yang berusia dewasa madya karena dapat dikatakan *valid* sebagai indigo saat individu tersebut sudah melewati masa puber atau menstruasi dan tetap memiliki kemampuan indigo. Selain itu di usia yang matang yaitu mencapai dewasa madya indigo masih memiliki permasalahan dalam penyesuaian diri. Dengan demikian dalam penelitian ini akan menyajikan data terkait indigo yang sudah mampu dan belum mampu melakukan penyesuaian diri atas kondisi keindigoannya.

Upaya penyesuaian diri pada dewasa indigo menarik untuk dikaji lebih mendalam karena dewasa indigo menghadapi permasalahan-permasalahan hidup sebagai dampak dari karakteristik unik yang dimilikinya. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti perlu melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Penyesuaian Diri Dewasa Indigo”.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Nugrahani dan Hum (2014) mengungkapkan tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami keadaan yang berorientasi pada gambaran secara detail dan mendalam dalam konteks alamiah (*natural environment*) terkait yang sebenarnya terjadi. Penelitian kualitatif tepat untuk digunakan karena dilakukan dengan penyelidikan yang mendalam terhadap fenomena yang menarik (Connely & Peltzer, 2016). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*). Menurut Herdiansyah (2015) studi kasus merupakan sebuah model penelitian yang bersifat terperinci, komprehensif, intens, dan mendalam untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena tertentu. Peneliti yang menggunakan pendekatan studi kasus dapat menjelaskan terkait hal yang umum dan khusus terkait kasus tersebut (Hyett dkk., 2014).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dengan tujuan memilih partisipan yang tepat dalam memahami informasi dan masalah secara mendalam sebagai sumber data (Nugrahani & Hum, 2014). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah menginjak usia dewasa madya yaitu 31 hingga 60 tahun, merupakan anggota komunitas indigo X di Surabaya, dan memenuhi ciri-ciri sebagai indigo. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 partisipan indigo yaitu LS (52 tahun), SI (53 tahun), dan KD (58 tahun).

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur bertujuan untuk menemukan permasalahan secara terbuka dengan meminta pendapat dari partisipan (Sidiq dkk., 2019). Dalam proses wawancara, peneliti menggunakan alat bantu perekam suara untuk dapat membantu mempermudah analisis data.

Analisis data

Penelitian ini menggunakan analisis data dari Miles dan Huberman. Sarosa (2021) mengungkapkan tahapan dalam analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman, yaitu: 1) Mengumpulkan data, 2) Reduksi data (proses memilah, meringkas, menyederhanakan, dan mentransformasikan data hasil penelitian), 3) Penyajian data (pengkodean, mengkategorisasikan pemaknaan, dan deskripsi makna pada pembahasan), dan 4) Penarikan kesimpulan. Selanjutnya peneliti menggunakan triangulasi data sebagai uji keabsahan data.

Pada uji keabsahan data menggunakan *member checking* dengan meminta partisipan membaca hasil penelitian, jika partisipan merasa bahwa hasil penelitian sesuai dengan apa yang dirasakan maka hasil penelitian dapat dipercaya. Selanjutnya peneliti juga menggunakan triangulasi yang melibatkan *significant others* yaitu keluarga atau rekan dekat partisipan untuk dijadikan data penguat dalam hasil penelitian.

Hasil

Penelitian terkait dengan gambaran proses penyesuaian diri dewasa indigo menunjukkan hasil yang diungkapkan ke dalam dua tema besar, yaitu aspek-aspek penyesuaian diri dan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hasil penelitian terkait kedua tema besar tersebut yang muncul pada partisipan ditunjukkan pada tabel tema berikut:

Tabel 1. Tabel Tema

Tema Utama	Sub Tema
Gambaran Proses Penyesuaian Diri	Kontrol terhadap emosi yang berlebihan
	Mengurangi mekanisme pertahanan diri
	Mengurangi rasa frustrasi
	Berpikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri
	Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu
Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	Sikap realistik dan objektif
	Kondisi Fisik
	Perkembangan dan kematangan
	Kondisi psikologis
	Kondisi lingkungan

Hasil penelitian ini menunjukkan data bahwa terdapat dewasa indigo yang sudah mampu dan tidak mampu melakukan penyesuaian diri atas kondisi keindigoannya. Hasil tersebut diuraikan dalam tabel hasil penelitian berikut:

Tabel. 2 Hasil Penelitian

Aspek-aspek Penyesuaian Diri	Partisipan 1 (LS)	Partisipan 2 (SI)	Partisipan 3 (KD)
1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	Dapat mengendalikan emosi saat menghadapi masalah	Dapat mengendalikan emosi saat menghadapi masalah	Tidak dapat mengendalikan emosi saat menghadapi masalah
2. Mengurangi mekanisme pertahanan diri	Dapat menerima dan mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya	Dapat menerima dan mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya	Bersikap tertutup dengan orang lain karena permasalahan yang pernah dialami
3. Mengurangi rasa	Dapat bersikap	Dapat bersikap	Seringkali

frustasi	tenang dalam menghadapi masalah	tenang dalam menghadapi masalah	mengalami stres saat menghadapi masalah
4. Berpikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri	Dapat mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi dan tidak menunjukkan perilaku menyimpang	Dapat mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi dan tidak menunjukkan perilaku menyimpang	Dapat mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi dan tidak menunjukkan perilaku menyimpang
5. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Berusaha bersikap tidak sombong dan takabur atas kelebihan yang dimilikinya	Berusaha menjadi sabar dan lebih kuat dari sebelumnya	Melakukan introspeksi diri terhadap permasalahan yang dihadapi
6. Sikap realistik dan objektif	Mencapai penerimaan diri	Mencapai penerimaan diri	Tidak mencapai penerimaan diri

Tema 1: Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Sub tema: kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengatasi kondisi yang memberatkannya dengan baik. Pada partisipan LS berusaha tenang dan tidak stres dalam menghadapi masalah.

He em menikmati,, nggak usah terlalu banyak pikiran kita happy aja. Kan nanti terlalu banyak pikiran tambah sakit ngko. (LS, 11 April 2023)

HS yang merupakan teman dekat dari LS, mengatakan bahwa LS hanya perlu untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah.

Hanya terkadang perlu ketenangan jika lagi punya masalah. (HS, 15 Mei 2023)

SI membiasakan diri bermeditasi dan mengenali kemampuan indigonya, SI sudah merasa lebih mampu untuk mengendalikan emosinya.

Sekarang pun gitu menghadapi orang yang egonya tinggi, yang amarahnya besar, kita dateng kalau kita ikut marah tambah murup, tapi kalau kita dateng dengan ketenangan ininya senyum ini bahagia nggak ada amarah, otomatis yah senyum jadinya [...]. (SI, 11 April 2023)

HS yang merupakan guru dari komunitas yang diikutinya mengatakan bahwa SI merupakan orang yang tenang dan mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi masalah.

[..]dalam segi keseimbangan dan pemikiran, mangkanya bunda SI lebih tenang, orangnya lebih bisa mengontrol diri [...]. (HS, 15 Mei 2023)

KD merasa sudah berproses untuk mengendalikan emosinya saat mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang lain.

[..] Sekarang saya santai. Dulu saya sama tetangga emosi, omongan gini saya muntab panas, sekarang saya cuek, tenang, orang ngomong justru diem aja [..]. (KD, 11 April 2023)

Meskipun KD sudah berproses untuk mengontrol emosinya, namun terkadang masih terlepas.

Kalau sekarang kalau saya lagi ketemu orang, dalam dalam tanda kutip ngobrol saya sok'guyon sama mereka "lho edan gila" marah otomatis. Yaiku saya spontan itu saya ngamukan mbak, saya sudah ndak takut orang, siapapun tak tantang nyinggung saya gitu. (KD, 11 April 2023)

HS sebagai guru dari komunitas yang diikutinya mengatakan bahwa setelah KD bergabung di komunitasnya, KD sudah bisa berproses mengendalikan emosinya jika dibandingkan saat pertama bergabung di komunitas tersebut.

Jadi sekali lagi ibu KD bergabung ke komunitas karena lepas kontrol [..] semenjak digabung di komunitas ada banyak perubahan sudah bisa kontrol, lebih tenang dan bisa mengendalikan dirinya, jadi perkembangannya lebih bisa menguasai dirinya. Seperti itu mbak. (HS, 15 Mei 2023)

Berdasarkan hasil data diatas SI sudah mampu mengendalikan emosinya dengan bersikap tenang saat menghadapi masalah seperti yang dikatakan HS. LS merasa sudah mampu bersikap tenang saat menghadapi masalah, namun HS menyatakan bahwa LS masih memerlukan usaha untuk bisa lebih tenang dalam menghadapi masalah. Sementara KD terkadang masih tidak mampu mengendalikan emosinya. Namun sejak bergabung di komunitasnya, KD sudah dapat berproses untuk mengendalikan emosinya tersebut seperti yang dikatakan HS.

Sub tema: mengurangi mekanisme pertahanan diri

Merupakan kemampuan untuk bersikap jujur dan terbuka atas masalah yang dihadapi dengan ditandai sikap yang normal. Pada partisipan LS pernah mengalami masalah yang ditimbulkan karena kemampuannya melihat makhluk halus yaitu diganggu saat sedang bekerja. Namun LS tidak terlalu merasa keberatan dan berusaha mengatasi dengan caranya.

Kalau itu sih dalam hal membantu saya bekerja mbak. Jadi kita mohon kelancaran, kesuksesan, jangan mengganggu saya gitu. Jika kamu membantu saya silahkan. (LS, 11 April 2023)

Pernah sih. Cuma nggak seberapa berat, biasa aja iya. (LS, 11 April 2023)

Selain itu LS juga memiliki harapan untuk bisa berusaha terbuka dan tidak menutup diri.

Kita nggak boleh apa yah eh,, menutup diri gitu yah kita harus terbuka, apa adanya, nggak usah ditutup-tutupi kaya-kaya saya gitu. Cuma intinya saya itu berani tampil beda itu aja. (LS, 11 April 2023)

Partisipan SI juga menunjukkan sikap terbuka dan menerima kondisi sulit yang pernah dia hadapi dengan berusaha menceritakan kisahnya dan berusaha menjadi lebih bahagia dari sebelumnya.

Tadinya saya yang punya semua bisa naik turun mobil, mau ini bisa sudah saya rasakan tapi proses terus ini hidup lagi dari nol ndak punya apa-apa dengan anak-anak, nggak punya tempat tapi saya bisa merasakan bahagia, (SI, 11 April 2023)

KD berusaha menyembunyikan identitasnya sebagai indigo karena tidak ingin menerima stigma negatif dari orang lain.

[..] Padahal saya tuh menyembunyikan nggak mau wis gini ndak mau sebetulnya. Jangan ada orang tau kalau saya pinter gini-gini saya tuh ndak mau. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan yaitu LS dan SI pernah mengalami masalah atau kondisi sulit dalam hidup dan berusaha untuk menerima dan menunjukkan sikap terbuka atas permasalahan yang sudah dihadapi. Berbeda halnya dengan KD yang berusaha mengatasi perasaan takutnya dengan bersikap tertutup.

Sub tema: mengurangi rasa frustrasi

Merupakan kemampuan individu menghadapi permasalahan dengan tidak merasakan stres hingga depresi dan menunjukkan perilaku yang normal. Sebagai seorang indigo terkadang memiliki permasalahan yang tidak dialami oleh orang lain. Hal ini seperti yang dialami oleh LS yaitu pernah merasa hanya dimanfaatkan oleh orang lain atas kemampuan indigo yang dimilikinya, namun LS tidak terlalu memikirkan masalah tersebut dan berusaha menyikapinya dengan tetap bersedia bekerja sama dengan orang lain.

Pernah sih. Cuma nggak seberapa berat, biasa aja iya. (LS, 11 April 2023)

Saya sih pernah cuma nggak terlalu [..] jadi nggak memanfaatkan gitu, cuma yah pengen bekerja sama gitu aja. (LS, 11 April 2023)

Pada partisipan SI pernah mengalami permasalahan rumah tangga saat memiliki kondisi ekonomi keluarga yang meningkat yaitu suminya berselingkuh sehingga membuatnya merasa takut, tertekan, dan sedih. Namun dengan berjalannya waktu SI mampu menerima dan berusaha memperbaiki hidupnya.

[..] kaya dulu punya segalanya tapi tidak punya rasa bahagia, rasanya cuma tertekan, ketakutan, itu selalu menangis. Tapi di tempat yang kumuh dan kecil ndak punya apa-apa saya bisa merasakan bahagia. (SI, 11 April 2023)

Selain itu, sebagai seorang indigo juga seringkali harus menghadapi persepsi negatif dari orang lain maupun keluarga atas dirinya. Hal ini yang dirasakan oleh LS dan SI yang mendapatkan tanggapan negatif atas kemampuannya dari keluarga maupun orang lain seperti tetangga. Partisipan LS dan SI merasa tidak setuju dengan tanggapan yang keluarga dan orang lain berikan. LS tetap berusaha menjalani apa yang dia anggap benar.

Pernah sih, cuma orang tua, kakak-kakakku itu nggak percaya. Jadi kayak mustahil gitu dia nggak bisa percaya. (LS, 11 April 2023)

He em iya, cuma saya bilang gini dia nggak percaya yasudah dilakukan sendiri aja. Percuma yah kan. (LS, 11 April 2023)

Partisipan SI menjelaskan penolakan tanggapan dari keluarganya atas dirinya dan tetap menjalani apa yang menurutnya benar untuk dilakukan.

[..] awakmu lho, kon dadi dukun lho, anu iku iso ngene dadi dukun iki”, aku nggak mau. “heh aku bukan dukun enak eh kerja, aku bukan dukun kok” jareku. “Aku nolong orang tuh wong aku doanya tuh cuma doa bahasa indonesia aja minta kesembuhan, kalau dukun kan itu pake peralatan [..]. (SI, 11 April 2023)

Pulang tengah malem gini orang mau ngomong apa, saya hidup sendiri kan, nggak ada bapaknya gitu. Omongan orang diluar itu kan macem-macem. Tapi saya nggak peduli [..]kalau jalan saya salah, nggak percaya, yo monggo gitu silahkan, keluarga pun tak gituin [..]. (SI, 11 April 2023)

Urusan orang lain mau apa yah biarin aja. Lebih sehat gitu [..]. (SI, 11 April 2023)

HS sebagai guru di komunitasnya mengatakan bahwa SI mampu menghadapi permasalahannya dengan tenang.

[..] dalam segi keseimbangan dan pemikiran, mangkanya bunda SI lebih tenang, orangnya lebih bisa mengontrol diri [..]. (HS, 15 Mei 2023)

KD berusaha untuk mengatasi permasalahannya yang mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang lain dengan membatasi diri keluar rumah.

[..] Iya dirumah aja mbak. Itu malah batesi karna saya takut sendiri dibilang dukun klenik, dukun anak. (KD, 11 April 2023)

HS sebagai guru di komunitasnya mengatakan bahwa terkadang KD saat menghadapi sebuah masalah berpengaruh pada kesehatannya karena terlalu memikirkan masalah tersebut.

[..] sakit apa mungkin yah selama ini kalau bu KD punya masalah yaitu memang kebanyakan tiba-tiba pusing, ngedrop, terus lemas tiba-tiba mual, lha itu yang sering dialami temen-temen juga bu KD sendiri. (HS, 15 Mei 2023)

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan LS berusaha tetap tenang, tidak terlalu memikirkan persepsi negatif dari orang lain, dan tetap menjalani apa yang menurutnya benar. Sementara SI berusaha memberikan penjelasan tentang penolakannya terhadap keluarganya dan memilih untuk tidak terlalu memikirkannya. Partisipan KD masih belum bisa mengurangi stres saat menghadapi permasalahannya.

Sub tema: berpikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri

Merupakan kemampuan untuk mempertimbangkan sebuah kondisi dengan konsekuensinya dan mengambil keputusan dengan menghindari perilaku yang menyimpang. LS mengalami masalah yaitu diganggu oleh makhluk gaib saat bekerja sehingga dia berusaha tidak melamun agar tidak kerasukan.

He em pokoknya jangan sampai nglamun gitu aja. Nglamun dia akan masuk seneng. Jadi itu tadi kesurupan. (LS, 11 April 2023)

Untuk menghadapi sebuah masalah, LS berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masalah tersebut dan tetap berusaha membantu orang lain.

He em menikmati,, nggak usah terlalu banyak pikiran kita happy aja. Kan nanti terlalu banyak pikiran tambah sakit ngko. (LS, 11 April 2023)

Iya,, sambil membantu orang-orang yang nggak mampu atau orang-orang yang minta tolong aja. (LS, 11 April 2023)

Dalam hal ini SI pernah merasa terbebani saat berusaha menolong orang lain dengan kemampuan indigonya sehingga terkadang terlupa dengan kepentingannya sendiri.

Kadang yah gitu saya membantu kebanyakan ke orang, urusan pribadi kadang no reken gitu loh. Kebanyakan urusan orang tak urusi. (SI, 11 April 2023)

Karena merasa keberatan sehingga terkadang SI memilih untuk tidak menolong orang lain dan berusaha menenangkan dirinya terlebih dahulu dengan keluar untuk jalan-jalan ke gunung atau tempat lainnya.

Nanti dulu ae wis biarin nggak tak jawab masih nelpon nggak tak jawab. Ngene aku diajak “yuk naek gunung”, eh naek gunung kesini sowan kesini gitu. Ke jawa tengah keliling kesini ini-ini ya wis seneng jadi yah lupain semua. (SI, 11 April 2023)

“Kadang wis tak biarin aja karep-karepmu, soale bimbang yah bingung yah, ini juga butuh kita harus nolongi orang, anak juga keadaan gini [..]. (SI, 11 April 2023)

Iya kalau stres ngurusin orang tak tinggal nyingkrih aku [..]. (SI, 11 April 2023)

Namun terkadang SI juga berusaha untuk membagi waktu diantara kepentingannya dengan menolong orang lain.

Oh iya soalnya kadang kan kita sibuk dengan urusan keluarga yah, anakku gini, anak banyak kan masalahnya macem-macem, terus ada orang minta tolong gini, jadi intinya harus berbagi. (SI, 11 April 2023)

KD berusaha untuk bersosialisasi dengan orang-orang di komunitasnya, dimana sebelumnya KD lebih nyaman untuk menyendiri karena merasa malu dan tidak ingin mendapatkan stigma negatif terkait dirinya yang mengalami keindigoan. Salah satu solusi yang diambilnya yaitu menutup indra keenamnya agar tidak selalu merasa terganggu dengan makhluk gaib yang dilihatnya.

[..] Cuma dulu tuh kan peka sekali langsung keliatan, kalau sekarang nggak karna sudah ditutup yah [..]. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa LS telah berusaha mencari solusi dengan mempertimbangkan konsekuensinya yaitu berusaha tidak melamun saat bekerja. SI juga berusaha untuk mengambil keputusan untuk tidak terlalu stres memikirkan masalah orang lain dengan berusaha menyenangkan dirinya terlebih dahulu. Selain itu LS dan SI juga menunjukkan sikap mengerahkan diri dengan berusaha bermanfaat untuk orang lain. Seperti halnya dengan LS dan SI, KD juga berusaha mengatasi masalahnya dengan bergabung ke komunitas dan menutup kemampuan indra keenamnya.

Sub tema: kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Merupakan kemampuan individu berproses dalam menyelesaikan masalah dan mengambil pelajaran dari kondisi yang dialaminya. Partisipan LS sebelumnya telah memiliki banyak teman untuk bersosialisasi. Salah satu alasannya adalah karena rasa penasaran.

Seneng dan eh,, banyak teman-teman baru yang bisa diajak ngobrol. (LS, 11 April 2023)

Hal ini berbeda dengan yang dialami SI, dimana SI sebelumnya tidak suka bersosialisasi. Namun semenjak SI melakukan mediasi dan menyadari kemampuan indigonya, SI menjadi pribadi yang lebih terbuka dan mulai bersosialisasi dengan orang lain.

Tambah banyak mbak. Tambah seneng gitu. (SI, 11 April 2023)

Dalam hal memaknai kehidupan, LS dan SI memiliki pandangan yang berbeda. Dimana LS berharap untuk tidak menjadi orang yang sombong dan takabur atas pemberian yang diberikan tuhan (kemampuan indigo). LS juga berharap dengan kemampuannya bisa banyak memberikan manfaat untuk orang disekitarnya.

Kalau saya sih kesannya ke diri sendiri sih yah apa yah,, kita eh,, nggak boleh sombong, nggak boleh kita takabur itu yah, jadi apa yang diberikan anugerah dari Allah itu kita harus jaga, kita rawat, kita memberikan orang-orang yang em,, dianggap kita itu apa yah,, membantu lah gitu. Jadi eh,, kemampuan kita harus bisa diberikan bagi masyarakat yang membutuhkan. (LS, 11 April 2023)

Sementara SI memiliki pandangan yang didasarkan atas permasalahan yang telah dihadapinya di masa lalu. SI bisa menjadi orang yang lebih sabar dan kuat seperti saat ini karena masalah yang pernah dia hadapi. Menurut SI dengan kesabaran dan kekuatan akan dapat membuka pintu yang ada (rencana).

[..] sebenarnya kesakitan apa itu itulah proses belajar untuk kita menjadi kuat, untuk jadi sabar, dari sana prosesnya. Kalau kita menerimanya dengan sabar, dengan ikhlas, apapun sakit yang diderita itu kan proses kita menuju kesabaran untuk kekuatan, jadi otomatis apa kebuka semua rencana gitu. (SI, 11 April 2023)

HS sebagai guru dari komunitasnya juga menyatakan bahwa sebelumnya SI pernah keluar dari komunitas yang pernah diikutinya sebelumnya yang dimungkinkan karena ketidaknyamanan sehingga SI memutuskan bergabung dengan Komunitas X.

Kalau bunda SI dulu tergabung di komunitas karena eh,, saat ada di komunitasnya mungkin tidak satu frekuensi jadi lebih nyaman saat bergabung di komunitas kita, (HS, 15 Mei 2023)

KD berusaha untuk berproses dengan melakukan intropeksi diri atas masalah yang dihadapinya dan memiliki pemikiran bahwa apa yang diterimanya saat ini merupakan buah dari apa yang telah dilakukannya di masa lalu.

Saya sekarang jalani apa adanya, saya tiap malem meditasi kalau kata orang, kalau saya namanya pangapuranan apa yah mengoreksi diri dulu-dulu. Jadi saya harus bisa membayar berbuat apa alum am pernah berbuat apa jadi saya harus bisa membayar ya sekarang [..]. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan memiliki pandangan yang berbeda yang dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalunya.

Sub tema: sikap realistik dan objektif

Merupakan kemampuan individu untuk dapat menyadari, menilai, dan menerima kondisi apapun yang sedang dihadapi. LS merasa tidak terbebani dan mampu menerima kondisinya sebagai seorang indigo. Dimana terkadang kata hati indra keenamnya memberikan manfaat untuk dirinya dalam mengambil keputusan.

Iya. Tidak ada. Los he em. (LS, 11 April 2023)

Iya betul he em. Jadi umpama kita nuruti kata hati indra keenam yah. (LS, 11 April 2023)

HS sebagai teman dekat dari LS juga mengatakan bahwa LS tidak mengalami permasalahan yang disebabkan oleh kemampuan indigonya.

Setahu saya mas LS tidak terlihat bermasalah dengan apa yg di miliknya. (HS, 15 Mei 2023)

Seperti halnya LS, SI juga merasa tidak terbebani dan menerima kondisinya sebagai seorang indigo. SI merasa bahwa dengan kemampuan indigonya membantunya untuk mengetahui sesuatu.

[..] terbantu lah, eh jadi mau ada masalah apa kita rasa tau, kalau kita ndak bisa yah tanya sharing tanya ke temen. (SI, 11 April 2023)

Semua yang saya jalani selama ini saya terima apa dengan senang [..]. (SI, 11 April 2023)

Sementara KD masih berusaha untuk menerima kondisinya karena tidak mampu merubah kondisinya.

He em he em Iya. Mau menolak gimana mbak sekarang sudah mau ndak mau harus saya jalani gitu. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data tersebut subjek LS dan SI sudah mampu mencapai penerimaan diri sebagai indigo. Tidak hanya itu, keduanya merasa bahwa kemampuan indigonya memberikan manfaat dalam kehidupannya. Di sisi lain KD masih berusaha untuk mencapai penerimaan diri.

Tema 2: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Sub tema: kondisi fisik

Kondisi tubuh yang baik menjadi salah satu faktor yang menunjang penyesuaian diri individu. Partisipan SL memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi SL sebagai seorang indigo tidak mempengaruhi kesehatan fisiknya sehingga LS lebih mudah untuk dapat menyesuaikan diri.

Kalau saya sih aman-aman saja iya. (LS, 11 April 2023)

SI juga memiliki kondisi fisik yang sehat. Namun terkadang jika SI terlupa untuk melakukan pembersihan seperti meditasi, maka SI merasakan sakit pada badannya karna efek dari aura gelap yang ditimbulkan setelah menolong orang lain.

Cuma kadang kan lali abis nolong orang sakit gitu kalau kita ndak bersihin dulu kan efeknya ke diri kita to. Ke badan kita merasa sakit, apa auranya tuh jadi gelap [..]. (SI, 11 April 2023)

KD merasa bahwa dirinya memiliki kondisi kesehatan yang baik.

Mungkin seperti sakit kepala, demam gitu ibu? Ndak smpe gitu saya. (KD, 11 April 2023)

Di sisi lain HS sebagai guru dari komunitasnya menyatakan bahwa terkadang KD jika menghadapi permasalahan mempengaruhi kesehatannya seperti merasakan pusing, lemas, dan mual.

[..] sakit apa mungkin yah selama ini kalau bu KD punya masalah yaitu memang kebanyakan tiba-tiba pusing, ngedrop, terus lemas tiba-tiba mual, lha itu yang sering dialami temen-temen juga bu KD sendiri. (HS, 15 Mei 2023)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bawa SL memiliki kondisi kesehatan fisik yang baik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sementara SI terkadang merasakan sakit pada badannya karena pengaruh dari aura negatif dari orang yang ditolongnya. Seperti halnya SI, KD terkadang mengalami masalah kesehatan seperti pusing, mual, dan lemas saat menghadapi permasalahan.

Sub tema: perkembangan dan kematangan

Faktor ini dapat dipengaruhi oleh tingkat keagamaan, kondisi emosional, moral, intelektual, dan sosial individu. SL memiliki pandangan bahwa orang yang kuat itu karena memiliki semangat, percaya diri, beramal, berdoa, serta tetap menjalankan sholat 5 waktu. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa SL merupakan orang yang optimis dan berusaha meningkatkan keimanan dengan beribadah.

[..] kalau kekuatan itu kita apa yah, pokoknya kita semangat, percaya diri, yah terus jangan lupa salat lima waktu, doa, terus kita beramal yah, itu aja. (LS, 11 April 2023)

LS menunjukkan sikap yang baik untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Kesulitan itu yah apa yah eh,, kalau umpama kita ada kesulitan kita pecahkan satu persatu masalahnya apa dulu yah kan. Umpama keuangan, keuangan kita umpama kok habis nggak ada tabungan apa kita harus doa dulu. Berdoa memohon diberikan rezeki ataupun jalan untuk kita bisa mendapatkan uang dengan hasilnya kita apa, umpama kita punya kelebihan MC yaitu kita sebut tadi ada jalan lain Allah akan membuka "itu loh ada job ulang tahun anak-anak" itu saya kadang-kadang gitu. (LS, 11 April 2023)

SI merasa bahwa kekuatan, kesehatan, dan kesabaran itu dapat didapatkan dari doa yang dipanjatkan.

[..] kalau saya berdoa pun saya meminta supaya saya tuh dikasih kekuatan, kesabaran, kesehatan dalam menjalani ini supaya saya tuh mintanya saya tuh dikasih kuat aja [..]. (SI, 11 April 2023)

HS sebagai guru dari komunitasnya juga menyampaikan bahwa SI memiliki pemikiran yang baik dalam menghadapi sebuah masalah.

[..]dalam segi keseimbangan dan pemikiran, mangkanya bunda SI lebih tenang, orangnya lebih bisa mengontrol diri [..]. (HS, 15 Mei 2023)

KD berusaha memperbaiki dirinya dengan berusaha menerima kondisi yang dialaminya dengan meningkatkan keimanan dan lebih bermanfaat untuk orang lain.

Kalau kedepannya saya sudah cuma pengen tenang, karna saya sudah apa memikirkan mau pulang itu apa saya bawa apa gitu. Saya pengen pulang itu bawa yang bermanfaat terus apa yah udah itu tok, ndak mikir apa-apa mbak. (KD, 11 April 2023)

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan LS dan SI memiliki pandangan yang optimis dalam hidup. Selain itu LS juga menunjukkan kemampuan untuk mengambil solusi untuk menghadapi kesulitannya. KD berada dalam proses untuk penerimaan diri, dimana KD berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya dengan berusaha lebih bermanfaat untuk orang disekitarnya.

Sub tema: kondisi psikologis

Kondisi psikis atau mental yang baik seperti belajar, konflik dan penyesuaian, pengalaman, dan determinasi diri dapat menunjang penyesuaian diri yang baik. LS merasa tidak terbebani secara psikis atas kondisinya sebagai indigo. LS merasa menikmati hidupnya sebagai indigo.

Tidak. (LS, 11 April 2023)

Nggak kuat? Ono sing pusing, ono sing,,he em nggak enjoy yah tadi menikmati. (LS, 11 April 2023)

SI juga tidak merasa terbebani dengan kondisinya sebagai indigo, justru SI merasa terbantu dengan kondisinya saat ini.

[..] terbantu lah, eh jadi mau ada masalah apa kita rasa tau, kalau kita ndak bisa yah tanya sharing tanya ke temen. (SI, 11 April 2023)

HS sebagai guru dari komunitasnya juga mengatakan bahwa SI memiliki kondisi psikologis yang baik karena mampu mengontrol diri dan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

[..]dalam segi keseimbangan dan pemikiran, mangkanya bunda SI lebih tenang, orangnya lebih bisa mengontrol diri [..]. (HS, 15 Mei 2023)

Berbeda dengan LS dan SI, terkadang KD masih merasa terbebani dengan dampak yang di bawa dari kemampuan indigonya.

[..] Ada ketakutan terulang nggih? Iya itu satu[..]. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data tersebut LS dan SI sudah menerima kondisinya sebagai indigo dan justru merasakan manfaat dari kemampuan tersebut. Berbeda dengan LS dan SI, KD masih memiliki rasa ketakutan atas sebuah kondisi yang pernah dialaminya.

Sub tema: kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang mendukung membantu individu mencapai penyesuaian diri yang baik. Faktor ini meliputi keluarga, teman, hubungan persaudaraan atau yang lainnya. LS, SI, dan KD mendapatkan dukungan yang baik dari teman-teman komunitasnya.

Kalau kerabat sih, mensupport yah dari ini komunitas indigo X Surabaya ini sama mas X. Kita berdua ini apa yah sama yah mempunyai visi dan misi. Kebetulan mas X dulu ini ketemu saya waktu reuni di SLTA gitu yah. (LS, 11 April 2023)

Yah jadi welcome aja gitu dengan orang-orang itu. Yah untungnya ketemu dengan orang ini (komunitas) baik-baik. (SI, 11 April 2023)

Selain itu keluarga LS menerima dan menyerahkan apapun yang terbaik untuk LS.

Keluarga mensupport jadi menurut kamu yang terbaik yah silahkan lakukan. (LS, 11 April 2023)

SI mendapatkan kepercayaan dari anaknya sehingga merasa lebih semangat dan bahagia. Ya sudah tau. Mangkanya anak-anak ada apa gitu mesti bilang “buk kok aku gini yah? doain aku mau gini”, “oh iya” gitu. (SI, 11 April 2023)

KD juga mendapatkan support sistem dari keluarga karena sejak kecil keluarganya memahami kondisinya sebagai seorang indigo. Selain itu, KD juga mendapatkan dukungan dan perhatian dari suaminya yang selalu siap untuk menemaninya.

Suami saya yang ngerti segalanya. Karna mulai dari berjalannya kan suami saya tuh kan yang nemenin. (KD, 11 April 2023)

Berdasarkan data tersebut, LS, SI, dan KD memiliki support sistem yang baik dari lingkungannya. LS, SI, dan KD sama-sama mendapatkan support sistem dari orang terdekat.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri dewasa indigo, dengan mengangkat fokus penelitian yaitu mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri dewasa indigo dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada individu tidak mudah dijalankan, dimana individu akan menjalankan sebuah proses dengan berbagai kendala. Penyesuaian diri tiap individu akan berbeda satu sama lainnya. Beberapa individu bisa menjalankan proses penyesuaian diri dengan mudah, namun juga terdapat sebagian individu yang merasa kesulitan untuk menjalankan proses penyesuaian diri.

Pada diri dewasa indigo akan menghadapi beban tersendiri, sehingga mereka harus lebih berusaha untuk menyesuaikan diri. Dewasa indigo harus dapat bertahan dari segala kondisi yang tidak menyenangkan dan berusaha menyikapi segala kondisi yang dihadapinya. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya proses gambaran penyesuaian diri dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada ketiga partisipan tersebut. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mencapai keharmonisan dalam hidup dengan menjalin hubungan diantara diri dan lingkungan. Hubungan individu dengan lingkungan adalah saat individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pada diri seorang dewasa indigo, dia berusaha memenuhi kebutuhannya dengan mencapai penerimaan baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan masyarakat.

Bagi sebagian indigo merasa tidak mudah untuk menjalin hubungan dengan masyarakat. Hal ini terjadi karena beberapa dari mereka mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari masyarakat. Hal demikian yang dirasakan oleh partisipan SI yang mendapatkan stigma negatif dengan sebutan “seorang dukun” hingga “orang aneh” dari keluarga dan tetangganya.

Partisipan KD juga mendapatkan stigma negatif dengan sebutan “kancane demit”, “bolone setan”, hingga “gila” dari masyarakat di sekitarnya. Hal ini dapat terjadi karena masyarakat tidak mampu memahami kondisi yang dialami seorang indigo. Dengan perlakuan tersebut terkadang membuat partisipan SI dan KD merasa tidak nyaman. Dengan kondisi yang berbeda dengan SI dan KD, dalam menghadapi permasalahannya LS juga terkadang masih membutuhkan usaha untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah. Permasalahan sosial yang dialami indigo, membuat mereka berusaha mengerti mengenai sikap dan perilaku masyarakat di sekitarnya. Sebelumnya saat para indigo menerima perlakuan maupun stigma negatif dari masyarakat, dirinya seringkali merasa marah dan tidak mampu mengendalikan emosinya. Namun dengan berjalannya waktu, akhirnya individu indigo pun mulai terbiasa dengan perilaku masyarakat tersebut. Menurut Utami (2015) hal yang dirasakan oleh partisipan SI, KD, dan LS merupakan tanda bahwa individu sedang dalam tahap menyesuaikan diri dengan lingkungannya yaitu pada aspek mencapai keharmonisan dengan lingkungan.

Seseorang yang mampu menunjukkan sikap terbuka terhadap masalahnya ditandai dengan adanya pengungkapan perasaan atas kondisi yang dialaminya. Hal yang demikian telah dilakukan oleh partisipan LS dan SI. Hal ini menandakan bahwa LS dan SI sudah mampu mencapai salah satu tahap dalam penyesuaian diri, hal yang demikian selaras dengan yang disampaikan oleh Schneiders bahwa seseorang yang mencapai kemampuan untuk mengurangi mekanisme pertahanan dirinya ditandai dengan menunjukkan sikap yang terbuka dan jujur terhadap masalah yang dihadapinya (Mamesah & Kusumiati, 2019). Berbeda dengan KD yang memilih untuk berusaha menutupi dan menyembunyikan identitasnya sebagai indigo, sehingga dapat dikatakan bahwa KD masih belum bisa mencapai kemampuan untuk mengurangi mekanisme pertahanan diri.

Setelah melewati tahap tersebut, individu akan dapat menghadapi permasalahan yang dihadapinya dalam proses adaptasi, dimana mereka mulai belajar atas kondisi lingkungannya dan berusaha mengontrol emosinya ketika mendapatkan perlakuan negatif dari masyarakat. Menurut Ardiansyah (2020) salah satu cara yang ditunjukkan oleh seorang indigo yang mampu mencapai penyesuaian diri adalah dalam menanggapi stigma negatif dari masyarakat dengan tidak terlalu mengambil pusing atas stigma negatif tersebut. Hal tersebut juga dilakukan oleh partisipan LS dan SI. Saat partisipan LS menerima perlakuan yang tidak mengenakkan dari seseorang karena memanfaatkannya, LS tidak terlalu ingin mengambil pusing permasalahan tersebut. Begitu halnya yang dilakukan oleh SI, saat keluarga dan tetangganya memberikan julukan “dukun” padanya, dia menahan emosinya dan memilih untuk tidak terlalu memikirkan perkataan tersebut. Hal yang berbeda ditunjukkan oleh partisipan KD, dimana KD masih seringkali merasakan stres saat menghadapi permasalahannya hingga berdampak pada kesehatannya seperti mengalami lemas dan mual.

Selain adanya permasalahan secara sosial, para indigo terkadang juga mengalami permasalahan secara internal. Hal ini seperti yang dialami oleh partisipan SI, dimana dengan kesediaannya untuk membantu orang lain dengan menggunakan kemampuan keindigoannya, terkadang merasa kerepotan dan stres karena tidak bisa membagi waktunya untuk memenuhi kepentingan dirinya sendiri dan orang lain. Dalam hal ini partisipan SI membutuhkan waktu sendiri untuk menenangkan diri dengan refreshing. Hal yang dirasakan oleh partisipan LS dan SI tersebut juga selaras dengan pernyataan yang disampaikan oleh Utami (2015), bahwa kemampuan untuk mengatasi stres atas permasalahan yang dihadapi merupakan salah satu tahap individu mencapai penyesuaian diri. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa partisipan SL dan SI sudah mampu mencapai tahap penyesuaian diri yaitu mengurangi rasa frustrasi. Berbeda dengan KD yang masih belum mampu untuk mengendalikan stres.

Seorang individu yang sudah mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan dihadapinya juga merupakan salah satu tanda bahwa seseorang mampu mencapai penyesuaian diri. Hal tersebut telah dilakukan oleh partisipan LS, SI, dan KD, dimana masing-masing dari mereka sudah menunjukkan yang tidak menyimpang dalam mengambil keputusan. Hal demikian selaras dengan pernyataan yang disampaikan Schneiders bahwa orang yang mampu untuk berpikir rasional dan mengembangkan dirinya dalam mengatasi sebuah masalah adalah salah satu tahap seseorang mencapai penyesuaian diri (Mamesah & Kusumiati, 2019). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa ketiga partisipan sudah mampu mencapai kemampuan untuk berpikir rasional dan mengerahkan diri.

Penyesuaian diri yang baik memberikan dampak dan gambaran yang positif pada diri individu. Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat yang disampaikan Schneiders bahwa jika seseorang mampu memecahkan masalah dan mengambil pelajaran dari kondisi yang dialaminya menandakan bahwa seseorang sudah mencapai salah satu tahap penyesuaian diri yaitu kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu (Schneiders, 1999). Misalnya pada partisipan LS yang berusaha untuk tidak sombong, bersyukur atas kemampuan yang dimilikinya, dan berusaha bermanfaat untuk orang lain. atau misalnya pada partisipan SI yang menganggap bahwa kesakitan yang pernah di alaminya di masalalu memberikan pelajaran agar dia menjadi orang yang kuat dan sabar. Atau misalnya juga pada partisipan KD yang setiap kali menghadapi masalah berusaha untuk mengintropeksi dirinya dan menganggap bahwa apa yang dialaminya sekarang merupakan buah dari Tindakan yang pernah dia lakukan. Seperti yang disampaikan Mamesah dan Kusumiati (2019), Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik dapat diamati dalam beberapa kondisi seperti mampu mengontrol emosi yang berlebihan, dapat mengurangi mekanisme pertahanan diri, mampu mengurangi rasa frustrasi, mampu berpikir rasional dan mengerahkan diri, mampu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta mampu bersikap realistik dan objektif.

Lebih lanjut, menurut Ardiansyah (2020), indigo yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dicirikan dengan beberapa tanda adalah mampu mencapai penerimaan diri sebagai indigo, mampu terbuka terkait karakteristik unik yang dimilikinya, dan tidak terlalu memikirkan stigma negatif dari orang lain terhadap dirinya sebagai indigo. Terkait hal-hal tersebut ditunjukkan oleh partisipan. Partisipan mampu mencapai penerimaan diri sebagai indigo, seperti yang dirasakan oleh LS dan SI. Manfaat yang partisipan rasakan dengan menjadi indigo memberikan dampak positif pada penerimaan dirinya. Seperti yang dikatakan Schneiders bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai oleh sikap realistik dan objektif yaitu mampu menilai dan menerima kondisi yang dihadapinya (Mamesah & Kusumiati, 2019). Berbeda dengan partisipan KD yang masih berusaha menerima identitasnya sebagai indigo dan segala masa yang pernah dilaluinya dengan menunjukkan sikap tertutup atas identitas yang dimilikinya.

Penyesuaian diri dapat diamati dari cara seseorang bersikap atas masalahnya. Karena seseorang itu akan menemukan perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungannya. Proses penyesuaian diri atas perubahan-perubahan yang ada menjadi sebuah keharusan agar lingkungan dapat menerimanya. Individu perlu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik hingga psikisnya. Saat menjalani prosesnya individu akan mengalami perubahan-perubahan yang bisa menjadi sebuah kendala seperti adanya budaya, waktu, dan yang lainnya. Dalam menghadapinya tak terkadang individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. Individu yang tidak mampu untuk menghadapi permasalahannya akan mudah merasakan stres hingga depresi. Berbeda dengan individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan tidak akan menimbulkan kecemasan pada dirinya. Menurut Chaplin (2005) mengatasi sebuah hambatan yang terjadi adalah salah satu proses penyesuaian diri.

Sesuai dengan fokus penelitian pada poin pertama bahwa gambaran penyesuaian diri dewasa indigo adalah mereka menyesuaikan diri dengan mempelajari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Ketiga partisipan yang pada awalnya mengalami stres dan sulit mengendalikan emosi, selama beradaptasi mulai mengalami perubahan seperti lebih tenang saat menghadapi masalah, terbuka, dan melakukan penerimaan diri, sehingga lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri. Karena untuk dapat mencapai keharmonisan dalam penyesuaian diri perlu untuk mengatasi dan menghadapi masalah yang datang. Seperti yang dilakukan oleh dewasa indigo.

Keberhasilan partisipan dalam mencapai penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, tingkat perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, dan kondisi lingkungan. Menurut Masni (2017) bahwa kondisi fisik yang baik dapat menunjang penyesuaian diri yang positif. Misalnya pada partisipan LS dan SI yang menunjukkan proses penyesuaian diri yang baik, hal ini karena partisipan LS dan SI memiliki kondisi kesehatan yang baik. Berbeda dengan partisipan KD yang masih belum bisa menunjukkan penyesuaian diri yang baik karena memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik seperti pusing, mual, dan lemas. Kondisi fisik yang kurang baik tersebut ditimbulkan karena partisipan tidak mampu mengontrol emosinya saat kemampuan indigonya aktif, sehingga KD belum menunjukkan penyesuaian diri yang baik.

Lebih lanjut yang dikatakan Masni (2017) bahwa perkembangan dan kematangan menjadi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi perkembangan yang dialami individu mempengaruhi kepribadiannya seperti moral, tingkat keagamaan, intelektual, dan emosi. Misalnya pada partisipan LS dan SI yang cenderung lebih dewasa dalam berpikir dan mengambil keputusan. Untuk mengambil sebuah keputusan partisipan LS mempertimbangkan konsekuensinya. Sedangkan partisipan SI lebih tenang dan memiliki pemikiran yang lebih dewasa dalam menghadapi masalah. Berbeda dengan partisipan KD yang masih belum bisa mengontrol emosinya dengan baik dalam mengambil tindakan. Hal yang dirasakan partisipan KD selaras dengan yang dikatakan Maryam dan Fatmawati (2018) bahwa individu yang memiliki kematangan emosi ditandai dengan pengendalian emosi yang baik. Dengan demikian, dalam prosesnya partisipan LS dan SI menunjukkan proses penyesuaian diri yang baik, sementara partisipan KD menunjukkan proses penyesuaian diri yang kurang baik.

Masni (2017) juga menyatakan bahwa kondisi psikologis berpengaruh pada proses penyesuaian diri. Seperti saat individu menghadapi sebuah masalah, tidak semua individu dapat menjadikan pengalamannya sebagai sesuatu yang berharga dan menyenangkan, namun juga bisa menjadikan pengalaman traumatik (menyulitkan). Dimana dalam prosesnya partisipan LS merasa bersyukur dan menerima segala proses kehidupan yang telah dilaluinya. Begitupun dengan partisipan SI yang menganggap bahwa pengalaman buruk yang pernah dilalui, menjadikannya sebagai pribadi yang lebih kuat dan sabar. Berbeda dengan partisipan KD yang belum mampu berdamai dengan kondisinya dan menjadikan pengalaman traumatik (menyulitkannya), sehingga terkadang partisipan KD berusaha menghindari kondisi-kondisi yang memungkinkan dia akan mengalami kejadian di masa lalu dan bersikap tertutup. Keberhasilan dalam penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungannya (Masni, 2017). Seperti yang dirasakan oleh partisipan LS, SI, dan KD yang merasa diberikan dukungan yang besar dari teman-teman komunitasnya sehingga mampu menunjukkan proses penyesuaian diri yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Dukungan yang diterima partisipan LS, SI, dan KD juga berasal dari keluarga, seperti KD yang merasa selalu diberikan dukungan oleh suaminya.

Pencapaian usia yang matang tidak dapat menjadi faktor yang menentukan penyesuaian diri individu. Sebagian individu sudah dapat mencapai penyesuaian diri di usia yang matang. Namun pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada usia yang matang indigo masih

mengalami permasalahan penyesuaian diri. Hal demikian dikarenakan indigo memiliki kondisi yang berbeda dengan individu yang lainnya yaitu memiliki karakteristik unik yang menuntut mereka untuk melakukan usaha yang lebih tinggi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu bentuk usaha penyesuaian diri yang dilakukan indigo dengan kondisi yang dimilikinya yaitu berusaha untuk melakukan sebuah pekerjaan. Pekerjaan yang dimiliki indigo seringkali menunjukkan penyesuaian dirinya yaitu pekerjaan yang bersifat individualisme seperti menjadi pekerja rumah tangga, penerawang, meditasi, dan yang lainnya.

Pada dewasa indigo yang memiliki permasalahan penyesuaian diri menunjukkan perilaku seperti tidak mampu mengontrol emosinya saat menghadapi permasalahan. Dewasa indigo yang mengalami masalah penyesuaian diri juga menunjukkan sikap penolakan terhadap kondisinya sebagai indigo atau tidak mampu mencapai penerimaan diri dan seringkali berusaha tertutup atas kondisi atau masalah yang sedang dihadapinya. Pada dewasa indigo yang sudah mampu mencapai penyesuaian diri menunjukkan perilaku seperti mampu mengontrol emosi, mampu mencapai penerimaan diri, dan bersikap terbuka atas permasalahan yang pernah dialaminya dengan mengambil pelajaran atas masalah tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa kematangan emosi, regulasi emosi, berpikir positif, dan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dewasa indigo. Dengan demikian kemampuan penyesuaian diri ini meliputi penyesuaian diri secara personal yang berhubungan dengan penerimaan diri dan penyesuaian diri sosial yang berhubungan dengan kemampuan berinteraksi serta berperilaku sesuai dengan aturan di lingkungan. Hasil yang ditunjukkan pada penelitian ini selaras dengan yang disampaikan oleh Schneiders bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri ditandai dengan pencapaian terhadap beberapa aspek penyesuaian diri yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mengurangi mekanisme pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, berpikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistik dan objektif.

Kesimpulan

Dewasa indigo memiliki gambaran proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Dalam penyesuaian diri terdapat dua dewasa indigo yang sudah mampu mencapai penyesuaian diri. Hal demikian dikarenakan adanya rasa penerimaan diri dan terbiasa dengan kondisi yang dirasakan, sehingga mampu mencapai penyesuaian diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan terdapat satu dewasa indigo yang tidak mampu mencapai penyesuaian diri karena merasa terganggu dengan kemampuan indra keenamnya untuk melihat makhluk halus dan tidak mampu mengendalikan emosi terhadap stigma negatif yang diberikan orang di sekitarnya. Proses belajar menjadi dasar proses penyesuaian diri. Dimana saat mempelajari lingkungan seperti kesulitan-kesulitan yang dihadapi membantu mereka mencapai penyesuaian diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, adapun saran yang dapat diberikan bagi partisipan indigo adalah seseorang indigo sebaiknya berusaha melihat kondisi-kondisi baik yang pernah dialami dan menjadikannya motivasi hidup yang lebih baik, serta berusaha untuk mengendalikan emosi dan meyakini bahwa kondisi yang dialami merupakan pengalaman berkesan dalam hidup. Bagi keluarga indigo sebaiknya menerima, memberikan perhatian, dan dukungan kepada indigo. Bagi masyarakat sebaiknya berusaha memahami posisi yang dihadapi oleh para indigo dengan tidak memberikan stigma negatif dan perlakuan yang buruk terhadap mereka. Serta bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dan kajian mengenai fenomena indigo dengan mengangkat topik yang lainnya karena fenomena

indigo ini menjadi topik yang hangat diperbincangkan di Indonesia dan masih belum banyak penelitian yang mengungkap terkait fenomena ini.

Daftar Pustaka

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Ardiansyah, A. (2020). *Upaya penyesuaian diri anak indigo di kelurahan dermayu kecamatan air periukan kabupaten seluma* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu).
- Carrol, L., & Tober, J. (1999). *The indigo children: the new kids have arrived*. Hay House.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian diri: sebagai upaya mencapai kesejahteraan jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(1), 1-20. doi:<https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-07>
- Connelly, L. M., & Peltzer, J. N. (2016). Underdeveloped themes in qualitative research: relationship with interviews and analysis. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 30(1), 52-57. doi:<https://doi.org/10.1097/nur.0000000000000173>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). *Teori kepribadian* (8nd ed.). Salemba Humanika.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hyett, N., Kenny, A., & Dickson-Swift, V. (2014). Metodologi atau metode? tinjauan kritis terhadap laporan studi kasus kualitatif. *Jurnal Internasional Studi Kualitatif tentang Kesehatan dan Kesejahteraan*, 9(1), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3402/qhw.v9.2360>
- Madyawati, L. (2013). Generasi indigo. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 3(6), 140-145. Retrieved from <https://journal.unimma.ac.id/index.php/edukasi/article/view/637/413>
- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. (2019). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru provinsi ntt yang merantau di universitas kristen satya wacana salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 69-74. doi:<https://doi.org/10.24114/konseling.v14il.13728>
- Maryam, S., & Fatmawati, F. (2018). Kematangan emosi remaja pelaku bullying. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 69-74. doi:<https://doi.org/17977/um001v3i22018p069>
- Masni, H. (2017). Problematika anak dalam penyesuaian diri. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(2), 41-52. Retrieved from <http://dikdaya.unbari.ac.id/index.php/dikdaya/article/view/52>
- Maulana, Y. P. (2018, Maret 22). Misteri anak indigo di indonesia, benarkah mereka punya kemampuan supranatural?. *Intisari Online*. Retrieved from

- <https://intisari.grid.id/read/03200314/misteri-anak-indigo-di-indonesia-benarkah-mereka-punya-kemampuan-supranatural?page=all>
- Nabilah. (2020). *Penerimaan diri pada indigo dewasa awal* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ningsih, D. L. (2022, Juni 17). 7 anak indigo populer di indonesia, terbaru ada rara si pawang hujan. *Viva.Co.Id*. Retrieved from <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/inspirasi-unik/1486245-7-anak-indigo-populer-di-indonesia-terbaru-ada-rara-si-pawang-hujan>
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Solo: Cakra.
- Papalia, D. E., Fieldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Perkembangan manusia* (12nd ed.). Salemba Humanika.
- Pratiwi, S. W. (2017). *Identifikasi permasalahan indigo pada masa dewasa awal di yogyakarta* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Rudi. (2018, Juli 31). Fenomena anak indigo, ada yang bisa melihat masa depan. *Redaksi Publik Satu*. Retrieved from <https://publikatu.co/2018/07/31/fenomena-anak-indigo-ada-yang-bisa-melihat-masa-depan-48075>
- Sarosa, S. (2021). *Data penelitian kualitatif*. PT Kasinius.
- Schneiders, A. A. (1999). *Personal adjustment and mental health*. New York: Reinhart and Winston Inc.
- Sidiq, U. C. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. CV. Nata Karya.
- Siregar, A. O. (2018). Hubungan antara gear budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 48-65. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article>
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 11-21. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/553>
- Virtue, D. (2001). *The care and feeding of indigo children*. Hay House.
- Wilantika, R. H. (2021). Penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa universitas aisyah parangsewu. *Jurnal Psikologi Aisyah*, 1(1), 33-39. Retrieved from <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JPY/article/view/459>