

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

“Orang Indigo” diistilahkan sebagai anak yang berbeda dengan anak yang lain karena mempunyai indra keenam. Pada umumnya masyarakat sering menjuluki “Orang indigo” dengan sebutan anak dengan indra keenam. orang indigo semakin banyak diperbincangkan melalui media massa maupun media *online*, dapat dilihat dari peningkatan jumlah media massa di Indonesia dan penyajian artikel – artikel populer dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Asing yang membahas mengenai fenomena indigo di media *online*.

Menurut sejarahnya, pertama kalinya istilah Indigo dikemukakan oleh Nancy Any Tape (dalam Arifiana, 2016). Ia sebagai orang pertama yang menulis dan mengidentifikasi fenomena tentang orang indigo. Melalui hasil penulisannya mengenai warna dasar aura manusia, ia mempublikasikan fenomenal orang indigo tersebut. Menurut Tape (dalam Arifiana, 2016) arti kepribadian setiap individu manusia dapat dilihat dari setiap warna yang terpancar dari tubuh manusia.

Menurut Caroll & Tober (dalam Arifiana, 2016), untuk mempermudah pemahaman masyarakat tentang orang indigo, dapat disimpulkan bahwa orang indigo adalah variasi baru dalam karakteristik manusia. Karakteristik orang indigo tersebut lebih mengarah pada sisi spiritual, akan tetapi kebanyakan masyarakat mengenal orang indigo sebagai individu yang mudah menangkap informasi walaupun tidak pernah diajarkan sebelumnya dan lebih dikenal sebagai individu yang cerdas. Mereka juga memiliki sensitivitas tinggi dalam hal yang berkaitan

mengenai alam dan manusia. Meskipun mereka mempunyai karakteristik khusus (“membaca” perasaan atau pikiran dan dapat mengetahui letak makhluk halus) tetapi kemampuan yang dimiliki mereka bersifat rasional yang dapat digunakan untuk arah yang positif.

Tanggapan yang diberikan masyarakat terhadap orang indigo bermacam-macam, banyak masyarakat yang berlebihan dalam hal menilai orang indigo. Banyak yang menilai orang indigo sebagai orang yang aneh, bahkan mengatakan mereka sakit jiwa dan terganggu dengan keberadaan mereka. Persepsi aneh muncul dikarenakan orang indigo mempunyai karakteristik bahwa para indigo dapat melihat makhluk - makhluk kasat mata bahkan dapat meramal masa depan yang akurat, banyak masyarakat yang menyatakan orang indigo berasal dari dimensi yang berbeda.

Orang indigo juga dinilai tidak normal, mengalami gangguan, dan sakit oleh masyarakat dikarenakan indigo disangka sebagai penyakit yang muncul pada perilaku yang sangat berbeda dari orang yang terlahir sebelumnya. Banyak perlakuan – perlakuan sangat tidak wajar yang mereka terima melalui lingkungannya, mulai dari rumah, masyarakat, bahkan sekolah. Ada yang memandang mereka terlalu rendah seperti halnya orang sakit dan harus dihindari akan tetapi ada juga yang memperlakukan mereka seperti sesuatu yang sangat luar biasa.

Karena adanya permasalahan tersebut, seringkali orang indigo tidak menerima atau bahkan melakukan penolakan terhadap karakteristik yang dimilikinya. Melalui penolakan dan tidak dapat menerima keadaan dirinya pada diri orang indigo dapat mempengaruhi proses beradaptasinya dengan lingkungan dan

tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang mereka miliki. Berbeda dengan individu yang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang mereka miliki.

Dengan tidak diterimanya mereka di masyarakat, orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya mereka menjadi takut, sedih, dan menutup diri yang mengakibatkan mereka menjadi stres. Lain halnya dengan mereka yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mereka jauh lebih mampu untuk menerima dirinya sendiri.

Seseorang indigo tidak semua yang dapat dipandang secara negatif melainkan orang indigo juga dapat dinilai secara positif di lingkungannya. Orang indigo lebih sering dinilai negatif oleh lingkungannya karena perilakunya yang berbeda dan sulit untuk dipahami oleh masyarakat sekitar, sebagai contoh ketika orang indigo melihat suatu sosok makhluk halus ia akan secara langsung berbicara dengan orang di sekitarnya bahwa ia melihat seseorang tersebut, berbeda dengan tanggapan orang disekitarnya yang tidak dapat melihat seseorang tersebut sehingga membuat orang indigo tersebut diejek dan dianggap seperti orang gila. Ada juga orang indigo yang dinilai positif oleh lingkungannya seperti dapat membantu dalam hal penyembuhan penyakit atau bahkan dapat membantu menghilangkan roh-roh halus yang ada di rumah, dan lain-lain. Hal tersebut yang sering kali menjadi tuntutan bagi orang indigo yang dapat memberikan tekanan dan menimbulkan stres.

Menurut Sarafino (dalam Triyana, Hadjajani & Karyanta, 2010) stres ialah suatu kondisi diakibatkan karena komunikasi antara individu dengan sekitarnya, memunculkan persepsi karena adanya tuntutan-tuntutan yang bersumber melalui

sistem psikologis biologis dan sosial suatu individu. Tidak hanya itu stres juga dapat dikatakan suatu ketegangan dan tekanan yang kurang menyenangkan yang didapat melalui lingkungannya maupun di luar diri individu itu sendiri. Setiap orang dapat mengalami stres dapat dilihat dari berbagai tingkatan usia dan pekerjaan termasuk orang indigo. Stresor yang sering disebut sumber stres ialah keadaan dimana suatu objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor pada individu indigo bersumber pada cara penyesuaian dirinya terhadap penerimaan lingkungan.

Pada waktu seseorang mengalami stres yang berat dapat dilihat dari adanya tanda – tanda mudah lelah, hilang nafsu, sakit kepala, bingung, mudah lupa, kehilangan gairah seksual, gugup, dan tekanan darah tinggi. Dalam kehidupan sehari – hari stres dapat ditemui melalui berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan (*discomfort*). Stres tidak selamanya mengakibatkan orang menjadi tidak waras hingga terpaksa masuk rumah sakit jiwa.

Peneliti melakukan wawancara singkat dengan tiga orang narasumber yang merupakan orang indigo dengan memberikan pertanyaan “Apa yang Anda rasakan ketika mengetahui bahwa diri Anda memiliki kelebihan khusus ? Bagaimana respon dari lingkungan sekitar Anda ?”

HE, seorang pekerja buruh berusia 48 tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2019, pukul 20.00 bertempat di rumah HE. Diperoleh pernyataan “Saya pertama kali mengetahui bahwa diri saya indigo, saya jujur merasa takut ketika melihat makhluk kasat mata dan saya merasa ditolak dengan lingkungan di sekitar saya. Saya juga merasa tertekan dari berbagai pihak

termasuk orang tua saya karena orang tua saya sendiri tidak bisa mempercayai semua perkataan saya. Banyak tetangga dan teman – teman saya juga menganggap saya gangguan jiwa, maka dari itu saya menjadi orang yang menutup diri dari lingkungan dan tidak mau untuk bergaul dengan orang – orang di sekitar saya.”

ES, seorang mahasiswa berusia 20 tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2019, pukul 15.30 bertempat di DP Mall Semarang. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh pernyataan “Pertama kali saya dapat melihat makhluk kasat mata, saya menyadari bahwa saya adalah orang indigo, saya sendiri juga tidak dapat mempercayai dengan apa yang saya lihat. Saya sangat merasa ketakutan dan menutup diri dari lingkungan karena teman – teman sekolah mengejek saya seperti orang gila. Bahkan guru – guru sayapun tidak mau dekat dengan saya dan meminta orang tua saya untuk memasukkan saya ke rumah sakit jiwa. Saya pada awalnya menjadi tertekan dan bahkan sering merokok dan sering mabuk - mabukan, karena dengan merokok dan mabuk - mabukan saya lebih bisa tenang dan bisa menenangkan saya.”

RP, seorang pelajar berusia 15 tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2019, pukul 18.45 bertempat di rumah RP. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh pernyataan “saya pertama kali bisa melihat makhluk kasat mata pertama kali pada umur 8 tahun, awalnya saya bingung dengan apa yang saya lihat. Saya juga sempat ketakutan kalau orang tua saya tidak dapat menerima bahwa saya adalah anak indigo. Bahkan orang tua saya pada awalnya menjadi berubah. Menjadi kurang perhatian, bahkan tidak berkomunikasi dengan saya (mengurangi komunikasi). Saya sendiripun juga tidak bisa menerima diri saya sendiri yang berbeda dari orang lain. Saya lebih suka menyendiri di kamar dan

jarang untuk keluar kamar sehingga membuat saya jadi tidak mempunyai teman dan sering marah.”

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ketiga narasumber dengan umur menunjukkan bahwa individu tidak diterima/ditolak yang mengalami stres karena sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dampak negatif dari masalah tersebut membuat individu menjadi sering merokok, sering mabuk-mabukan, sering menyendiri di kamar, lebih menutup diri, dan lainnya. Menurut Santrock (dalam Miftahul Jannah, 2013) faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor lingkungan yaitu sikap lingkungan, tuntutan dan sikap keluarga, faktor individu yaitu kebutuhan psikologis dan proses internalisasi diri, faktor pikiran yaitu bersangkutan dengan penilaian, persepsi individu pada lingkungan dan bersangkutan dengan cara menilai diri mengenai bagaimana cara individu untuk menyesuaikan diri. Peneliti memilih faktor resiliensi yang menjadikan salah satu bentuk dari faktor pikiran.

Charney (dalam Azzahra, 2017) mengemukakan bahwa resiliensi adalah suatu proses beradaptasi yang baik pada suatu situasi, trauma maupun suatu kejadian yang mengakibatkan munculnya stres. Resiliensi bukanlah ciri kepribadian seseorang, tetapi resiliensi didapat dari tindakan, pikiran, maupun perilaku yang dapat diketahui oleh seorang individu. Seorang individu yang memiliki resiliensi tinggi akan lebih memiliki rasa mampu ketika mencapai suatu tujuan dengan perasaan yang tenang, berhati-hati dalam berpikir, fokus terhadap setiap masalah, mampu mengontrol dirinya, bahkan mampu menempatkan diri ketika berada dalam perubahan. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi seperti kriteria tersebut pasti memiliki kemampuan menyesuaikan dirinya dalam situasi-situasi yang tidak menyenangkan dengan baik. Maka dari itu individu

tersebut tidak mudah mengalami rasa depresi dan cemas, individu yang mempunyai resiliensi pasti memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Mawarpury dan Mirza (dalam Rohmatun dan Jannah, 2018) mengatakan bahwa resiliensi ialah suatu proses penyesuaian dan kemampuan supaya dapat memulai kembali suatu hal dari kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan bahkan menyakitkan di masa lalu. Sedangkan menurut Ungar (dalam Rohmatun dan Jannah, 2018) memiliki suatu cara individu itu sendiri dalam menyelesaikan setiap masalah yang sedang dihadapinya dan cara supaya individu tersebut mampu melewati kehidupannya dengan baik seperti pada awalnya. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan lebih dapat kembali dalam kondisi dimana ia belum mengalami trauma dengan baik, bahkan mampu mengatasi kesengsaraan dan stres yang lebih membahayakan.

Perspektif resiliensi berdasarkan Lestari (dalam Rohmatun dan Jannah, 2018) menyimpulkan bahwa stres adalah suatu kejadian yang harus dijalani oleh seseorang tidak sebagai sesuatu yang dapat merusak seseorang, dapat dilihat ketika seseorang tersebut mampu memperbaiki dan bisa berkembang dalam situasi yang buruk. Walsh (dalam Rohmatun dan Jannah, 2018) mengatakan resiliensi adalah kemauan seseorang untuk dapat bangkit melalui pengalaman yang buruk, bahkan lebih kuat dari sebelumnya. Resiliensi tidak hanya bagaimana individu mampu untuk bertahan, akan tetapi bagaimana ketika individu memiliki luka menyakitkan dapat sembuh dan dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Resiliensi adalah suatu kemampuan individu ketika berada dalam sebuah masalah, ia mampu merubah cara berpikirnya dan tidak mudah menyerah. Artinya ketika individu berada dalam situasi yang buruk, ia akan lebih bisa memposisikan

dirinya sendiri dengan baik. Contohnya adalah ia mampu melanjutkan kehidupannya dengan baik. Seseorang yang memiliki resiliensi mampu mengatasi situasi-situasi yang buruk dan dapat kembali menjalani kehidupannya dengan normal. Jika individu tidak memiliki kemampuan bangkit (resilien) dengan alami, kemampuan itu dapat menghilang. Berbeda jika individu dapat memelihara dan mengasah kemampuan tersebut maka akan berkurangnya resiko stres (Dewi, Djoenaina, & Melisa, 2004).

Resiliensi berhubungan dengan tingkat stres yang dimiliki oleh individu. Salah satu solusi supaya seseorang dapat mengatasi stres ialah resiliensi. Oleh karena itu suatu hal utama yang sangat penting dalam usaha menyesuaikan diri dan setiap orang harus mempunyainya karena bisa mendorong untuk bangkit kembali setelah individu mengalami tekanan yang besar, terutama bagi orang-orang indigo yang sering mengalami stres.

Pernyataan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Riau (Willda, Nazriati, & Firdaus, 2016) dimana peneliti meneliti tentang hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran Universitas Riau. Dari penelitian yang dilakukan hasilnya adalah adanya hubungan yang bermakna antara resiliensi dan tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Selain itu ditemukan penelitian yang serupa dilakukan oleh mahasiswa Universitas Indonesia dimana peneliti meneliti tentang hubungan antara resiliensi dan stres pada mahasiswa psikologi di Universitas Indonesia. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjeknya. Maka dari itu pertanyaan dalam penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan stres pada orang indigo?.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara resiliensi dan stres pada orang indigo.

## 1.3. Manfaat

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan untuk menambah referensi pada bidang kesehatan mental

### b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk masyarakat agar lebih bisa mengurangi stres pada orang indigo, terutama dalam kaitan dengan resiliensi.

