

Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Indigo

Sintya Dini Wilanda, UIN Walisongo Semarang, 2107016094@student.walisongo.ac.id

Ana Nur Khasanah, UIN Walisongo Semarang, 2107016100@student.walisongo.ac.id

Agni Setianingrum, UIN Walisongo Semarang, 2107016101@student.walisongo.ac.id

Salma Fathiyya Nuha, UIN Walisongo Semarang, 2107016121@student.walisongo.ac.id

Dewi Khurun Aini, UIN Walisongo Semarang, dewi_khurun@walisongo.ac.id

Abstract

This study aims to understand how UIN Walisongo Semarang students who identify as indigo adjust to their situations. Using a qualitative phenomenological approach, the research involved three individuals living in Semarang. Interview questions were designed based on Schneiders' self-adjustment characteristics. Data were collected through observations and interviews, with source triangulation to ensure data validity. Findings reveal that some indigo students adjust well, while others face difficulties. The first factor affecting self-adjustment is the strength of their indigo abilities; those with stronger abilities tend to have more trouble adjusting. The second factor is parenting. This study highlights the need for further research on the indigo phenomenon in Indonesia, where little scholarly attention has been given. Understanding these factors can help support indigo individuals in coping with their unique challenges.

Keywords: college students, indigo, self-adjustment

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengidentifikasi diri sebagai indigo menyesuaikan diri dengan situasi mereka. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis kualitatif, penelitian ini melibatkan tiga individu yang tinggal di Semarang. Pertanyaan wawancara dirancang berdasarkan karakteristik penyesuaian diri menurut Schneiders. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, dengan triangulasi sumber untuk memastikan validitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa indigo dapat menyesuaikan diri dengan baik, sementara yang lain mengalami kesulitan. Faktor pertama yang memengaruhi penyesuaian diri adalah kekuatan kemampuan indigo mereka; individu dengan kemampuan indigo yang lebih kuat cenderung mengalami lebih banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri. Faktor kedua adalah pola asuh orang tua. Penelitian ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut mengenai fenomena indigo di Indonesia, yang masih kurang mendapat perhatian akademis. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini dapat membantu mendukung individu indigo dalam menghadapi tantangan unik mereka.

Kata kunci: indigo, mahasiswa, penyesuaian diri

Istilah anak Indigo merujuk pada anak-anak yang dipercaya memiliki karakteristik khusus, terutama pada aspek psikis atau spiritual yang dianggap lebih tinggi dibandingkan anak-anak pada umumnya. Gagasan tentang anak Indigo pertama kali diperkenalkan oleh Nancy Ann Tappe pada tahun 1970-an dalam bukunya yang kemudian dikembangkan oleh Lee Carroll dan Jan Tober dalam buku *The Indigo Children* yang terbit pada tahun 1999. Anak Indigo dipercaya memiliki sensitivitas yang tinggi, intuisi yang kuat, serta kebiasaan dan perilaku yang tidak lazim jika dibandingkan dengan anak seusianya. Meskipun begitu, konsep ini masih sangat kontroversial dan tidak diakui secara ilmiah oleh kalangan akademis. Anak Indigo sering digambarkan sebagai anak yang memiliki keistimewaan dalam hal kemampuan spiritual, seperti sensitivitas terhadap hal-hal yang berhubungan dengan makhluk tak kasat mata.

Reaksi masyarakat terhadap keberadaan individu yang disebut Indigo sangat beragam. Ada yang meyakini dan menganggap mereka sebagai anak-anak istimewa dengan kemampuan luar biasa, sementara sebagian lainnya bersikap skeptis bahkan menganggap hal tersebut hanya sebatas mitos atau khayalan. Beberapa orang menilai bahwa individu Indigo hanya mencari perhatian atau sedang mengalami gangguan mental. Akibatnya, banyak dari mereka yang merasa tidak diterima oleh lingkungan sosialnya dan sering mengalami stigma negatif. Bahkan ada anggapan keliru bahwa anak Indigo memiliki kemampuan meramal masa depan dengan akurat atau bisa berkomunikasi dengan makhluk gaib, yang tentu saja tidak bisa dibuktikan secara ilmiah. Dalam pandangan yang lebih ekstrem, ada pula yang beranggapan bahwa anak Indigo berasal dari dimensi lain atau dunia paralel.

Persepsi yang salah terhadap individu Indigo ini menyebabkan mereka sering dianggap aneh, tidak normal, atau bahkan sakit jiwa oleh sebagian masyarakat. Perlakuan terhadap mereka di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat pun menjadi tidak wajar. Sebagian orang mengagumi dan menganggap mereka luar biasa, sementara yang lain justru menghindari atau merendahkan mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa sikap masyarakat terhadap individu Indigo sangat kompleks dan tidak konsisten.

Selain mendapatkan stigma, individu Indigo juga sering menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial. Karena perbedaan sifat dan pandangan mereka, mereka kerap mengalami isolasi sosial yang menyebabkan perasaan kesepian dan keterasingan dari komunitas umum.

Tekanan sosial dan ketidakpahaman dari lingkungan sekitar bisa berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka, seperti munculnya perasaan cemas, depresi, atau rendah diri. Mereka merasa sulit diterima, sehingga mengalami tekanan emosional yang cukup berat.

Selain masalah sosial, individu Indigo juga kerap mengalami hambatan dalam dunia pendidikan dan karier. Mereka yang memiliki cara pandang dan kemampuan yang berbeda cenderung sulit beradaptasi dengan sistem sekolah atau lingkungan kerja yang konvensional. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam mencapai prestasi akademik maupun kemajuan karier, sehingga menghambat pengembangan diri secara optimal. Oleh sebab itu, kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri sangat penting agar mereka mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut dan tetap berkembang secara pribadi maupun sosial.

Penyesuaian diri dapat dipahami sebagai proses di mana seseorang mengubah sikap, perilaku, atau pandangannya untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang berubah. Hal ini melibatkan kemampuan mengelola stres, menghadapi berbagai kesulitan, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial maupun psikologis yang dinamis. Dengan kata lain, penyesuaian diri merupakan usaha individu agar dapat tetap harmonis dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, baik itu lingkungan fisik, sosial, maupun psikologis.

Istilah self-adaptation atau self-adjustment mengacu pada kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupannya, baik dalam lingkup pribadi maupun sosial. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengubah sikap atau perilaku yang merugikan diri sendiri, serta mengembangkan strategi hidup yang sesuai dengan tuntutan zaman dan lingkungan. Self-adjustment berbeda dengan kontrol diri, yang lebih menekankan pada pengendalian tindakan secara sadar agar sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi, sehingga perilaku tidak bertentangan dengan norma yang dianut.

Penelitian yang menyoroti penyesuaian diri pada anak Indigo pernah dilakukan oleh Ardiansyah (2020) melalui penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian tersebut berjudul *Upaya Penyesuaian Diri Anak Indigo di Kelurahan Dermayu Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma* dan mendalami bagaimana anak Indigo berusaha menyesuaikan diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya dua bentuk penyesuaian diri, yaitu penyesuaian pribadi dan sosial. Dalam penyesuaian pribadi, terdapat dua anak Indigo yang mengalami kesulitan

menyesuaikan diri karena rasa takut terhadap makhluk halus dan penolakan atas kemampuan keindigoan yang mereka miliki. Sementara dua anak lainnya mampu menyesuaikan diri dengan baik, ditandai oleh rasa syukur dan penerimaan atas kemampuan yang mereka punya.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Hafidzah Rahmah Adi Setia Putri dan Riza Noviana Khoirunnisa pada tahun 2023 dengan judul *Penyesuaian Diri Dewasa Indigo*. Dalam penelitian studi kasus kualitatif ini, ditemukan bahwa partisipan dewasa Indigo memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Dua dari mereka berhasil menyesuaikan diri dengan menerima kemampuan khusus mereka, sedangkan satu partisipan lainnya mengalami kesulitan dalam menerima kemampuan indra keenamnya dan tidak mampu mengendalikan emosinya secara efektif.

Penyesuaian diri memiliki peran penting dalam membantu seseorang mengatasi perasaan tidak menyenangkan atau tekanan kebutuhan, serta menjaga keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Selain itu, penyesuaian diri membantu menyelaraskan hubungan individu dengan realitas yang dihadapinya. A. Schneider mengemukakan bahwa penyesuaian adalah respons individu, baik secara mental maupun perilaku, untuk mengatasi kebutuhan internal, ketegangan emosional, frustrasi, dan konflik agar tetap harmonis dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Namun, tidak semua individu mampu melakukan penyesuaian secara baik; ada pula yang mengalami maladjustment, yaitu ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan.

Karakteristik penyesuaian diri berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain, karena setiap orang memiliki tujuan untuk mencapai keharmonisan dengan lingkungan yang berbeda pula. Penyesuaian diri bersifat dinamis dan berlangsung sepanjang waktu. Gunarso (2002) membagi penyesuaian menjadi dua, yaitu penyesuaian adaptif yang merupakan penyesuaian secara nyata dengan lingkungan, misalnya penggunaan teknologi baru, dan penyesuaian psikis yang disebut *adjustive*, yakni proses menyesuaikan diri secara mental terhadap norma dan lingkungan sosial.

Beberapa faktor memengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Menurut Soeparwoto (2004), faktor-faktor tersebut meliputi motif atau dorongan sosial yang memotivasi seseorang, konsep diri yang merupakan gambaran dan penilaian individu terhadap

dirinya sendiri, persepsi terhadap lingkungan, sikap yang mencerminkan kesiapan bertindak, intelegensi dan minat yang membantu proses belajar dan adaptasi, serta kepribadian. Misalnya, seseorang yang bersifat ekstrovert cenderung lebih mudah bergaul dan menyesuaikan diri, meskipun introvert juga bisa menyesuaikan diri dengan usaha yang tepat.

Menurut Schneiders, penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, kemampuan mengelola frustrasi pribadi, kemampuan mempertimbangkan masalah secara rasional, belajar dari pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif terhadap situasi yang dihadapi. Semua aspek ini penting agar seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Definisi Indigo menurut Carroll dan Tober menyatakan bahwa perilaku dan kondisi psikologis Indigo belum pernah dikenal sebelumnya. Istilah Indigo diperkenalkan pertama kali oleh Nancy Ann Tappe pada tahun 1982 sebagai anak yang mampu melihat aura seseorang. Dr. Erwin Kusuma, Sp.KJ, menyatakan bahwa tidak semua anak yang bisa melihat masa depan atau makhluk halus disebut Indigo. Namun anak Indigo biasanya memiliki kecerdasan di atas rata-rata (Maulana, 2018).

Virtue (2001) menganggap Indigo sebagai *old soul*, yakni individu dengan kepribadian yang lebih matang dari usianya. Madyawati (2013) menyatakan bahwa Indigo lahir dengan kemampuan spiritual yang memungkinkan melakukan hal-hal yang belum pernah dipelajari, seperti melihat makhluk halus dengan indra ESP (Extra Sensory Perception). Namun, para psikolog menyarankan agar kemampuan tersebut dinormalkan agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan (Madyawati, 2013).

Fenomena anak Indigo adalah hal yang langka dan masih dianggap mistis tanpa landasan ilmiah yang kuat. Faktor penyebab Indigo tidak dapat dijelaskan secara teori, meskipun sering dikaitkan dengan keberadaan indera keenam. Faktor yang melatarbelakangi Indigo bisa berasal dari keturunan orang tua atau leluhur yang memiliki kemampuan supranatural, serta proses pembukaan mata batin melalui tirakat atau bimbingan guru spiritual.

Ciri-ciri anak Indigo menurut Fajarina (2012) antara lain suka menyendiri, rasa ingin tahu yang tinggi, mampu melihat atau merasakan hal yang tidak biasa, memiliki kepekaan dan

kemampuan membaca pikiran orang lain, serta mudah berempati dan jatuh kasihan pada orang lain. Trotta (2012) menambahkan ciri lain seperti keinginan untuk melanggar aturan, emosi yang tidak stabil, empati yang tinggi, sifat mandiri, kesulitan dalam belajar dengan metode konvensional, dan kecerdasan spiritual yang tinggi.

Penelitian ini difokuskan pada tiga mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengidentifikasi diri mereka sebagai Indigo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kemampuan penyesuaian diri mereka dalam menghadapi isu yang berkaitan dengan Indigo. Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan tambahan dan menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kemampuan penyesuaian diri mahasiswa UIN Walisongo yang mengidentifikasi dirinya sebagai Indigo.

Metode

Penelitian ini adalah sebuah studi kualitatif yang menggunakan wawancara sebagai metode untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menerapkan pendekatan fenomenologis, dengan melibatkan tiga partisipan yang berada di wilayah Semarang. Secara lebih khusus, partisipan tersebut adalah mahasiswa yang sedang menempuh studi di UIN Walisongo Semarang, terdiri perempuan. Pertanyaan dalam wawancara dirancang berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (2006). Yang mencakup kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu dan Sikap realistis dan objektif.

Dalam penelitian ini, data hasil wawancara ditranskripsi secara verbatim dan kemudian dipadatkan secara faktual. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara dilakukan dalam penelitian ini guna memperoleh data yang akurat sesuai dengan yang dibutuhkan. Setelah itu, data dikategorikan dan diberikan tema-tema yang sesuai

dengan informasi yang telah dipadatkan. Selanjutnya, digunakan teknik triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan data.

Hasil

Subjek pertama, D, lahir di Indramayu pada 29 Maret 2003 dan saat ini berusia 20 tahun. D adalah anak bungsu dari empat bersaudara dan menamatkan pendidikan terakhir di SMA. Sebelum diketahui sebagai individu indigo, D pernah mengalami diagnosa halusinasi. Keistimewaan sebagai indigo mulai muncul ketika D berada di kelas 8 SMP. Menariknya, kemampuan indigo ini juga dimiliki oleh ayah dan kakak kedua D. Orang tua D bekerja sebagai pedagang dan memberikan dukungan ekonomi untuk keluarga. Saat ini, D menjalani aktivitas kuliah sekaligus bekerja, sehingga jadwalnya cukup padat.

Kemampuan indigo D pertama kali mulai terdeteksi sejak kelas 4 SD, saat ia bisa melihat makhluk halus hanya pada waktu tertentu, terutama saat energinya besar. Kemampuan ini merupakan turunan dari kakek dan ayahnya. Suatu kejadian yang dikenang adalah saat D melihat sosok makhluk halus di kamar mandi sekolah. D tidak pernah mengalami diagnosa gangguan psikologis. Meskipun belum memiliki prestasi akademis, D aktif mengikuti beberapa organisasi kampus, seperti KSR. Ia merasakan perbedaan besar dalam cara belajar di perguruan tinggi dibanding sekolah, dimana waktu belajar meningkat hingga dua sampai tiga jam setiap hari karena harus mengejar ketertinggalan teman.

Dalam pengalaman spiritual, D mengaku pernah mengalami masa di mana imannya menurun dan merasa malas beribadah. Pada saat itu, makhluk-makhluk aneh justru semakin sering muncul dan mengganggunya, sehingga ia berusaha untuk rutin beribadah agar menjaga iman dan ketenangannya. Salah satu pengalaman uniknya adalah melihat sosok saat selesai salat malam.

D mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya, terutama ketika merasa terbebani. Ia juga mengaku memiliki sifat sensitif terhadap kritik, yang membuatnya menghindari orang yang mengkritiknya dengan cara diam dan menjauh selama beberapa hari hingga bulan. Ketika menghadapi kegagalan, seperti saat SNMPTN, D memilih menghilang dari media sosial dan

hanya berinteraksi dengan orang-orang terdekat. Namun, ia mampu memaafkan diri sendiri dengan melakukan evaluasi atas apa yang kurang dan merancang target baru.

Subjek kedua, G, lahir di Brebes pada 11 Januari 2000 dan berusia 23 tahun. Ia adalah anak sulung dari tiga bersaudara dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA. Kecenderungan indigo pada G mulai terlihat saat ia kelas 2 SMP, namun anggota keluarga lain tidak diketahui memiliki kemampuan serupa. Orang tua G berprofesi berbeda; ayahnya pengusaha dan ibunya ibu rumah tangga. Saat ini, G fokus menempuh pendidikan tinggi sebagai kegiatan utama.

Pengalaman gaib G pertama kali dialami saat di pondok pesantren pada kelas 2 SMP, ketika sholat malam. Ia melihat teman yang berdiri di depannya dengan pakaian putih dan rambut terurai, namun setelah bangun, teman itu ternyata tertidur di sampingnya. Teman-temannya juga sering melihat G mengaji dan salat malam, meskipun G merasa tidak melakukannya. G juga merasa tertarik dengan bangunan tua yang gelap dan tidak berpenghuni. Sejak kecil, G sering berbicara sendiri menghadap tembok, yang menurut keluarganya hal itu biasa.

G tidak pernah didiagnosa dengan gangguan psikis seperti ADHD atau skizofrenia, meskipun ia sendiri masih merasa tidak sepenuhnya menerima kemampuannya. Ia merasa peka terhadap lingkungan dengan merasakan perubahan suhu dan energi di sekitar, terutama saat merasa kelelahan atau burnout. Dalam kondisi itu, G sering merasa terganggu oleh hal-hal gaib yang membuat energinya terkuras. Ia menggunakan ayat kursi sebagai perlindungan di pintu kosnya. Dalam aspek spiritual, G tergolong taat dan terus memperdalam ilmu agama dengan mengambil jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di universitas berbasis Islam. Meski demikian, G cenderung pasif dalam organisasi dan mengalami masa gap year selama tiga tahun setelah SMA, yang menurutnya adalah bentuk kepasrahan. G juga merasa tekanan dari keluarga yang selalu membanding-bandingkan pencapaiannya dengan saudara lain, sehingga menurunkan motivasinya. Ia sering berpikir bahwa hidupnya hanya sampai usia 25 tahun, dan kuliah adalah cara untuk mengisi waktu.

Saat mengalami burnout, G memilih menjauh dari orang lain, termasuk keluarga, dengan mengurung diri dan tidak berinteraksi di media sosial. G memiliki cara berpikir logis dan lebih suka berdiskusi dengan satu atau dua orang dalam mengambil keputusan. Meskipun menerima

kritik dengan diam, G tetap merasa sensitif dan terkadang tersinggung, lalu menghindari orang yang mengkritiknya.

Subjek ketiga, F, lahir di Kendal pada 11 Maret 2003 dan berusia 20 tahun. Ia anak tunggal dalam keluarga yang memiliki latar belakang indigo, dimana ibu dan kakeknya juga memiliki kemampuan tersebut. Pendidikan terakhir F adalah SMA, dan ia saat ini aktif kuliah dan mengikuti organisasi. Orang tua F bekerja sebagai karyawan swasta, mendukung aktivitasnya secara finansial.

Kemampuan indigo F pertama kali diketahui sejak usia 4 tahun oleh ibunya. Pada usia 7 tahun, kemampuan ini kembali muncul setelah kakeknya meninggal dunia. F mampu melihat dan merasakan kehadiran makhluk halus terutama saat energinya rendah. Ketika kecil, F sering diikuti oleh makhluk halus, termasuk sosok selir kerajaan yang dikenal sebagai penari latar kerajaan. Selama masa kanak-kanak, F aktif mengikuti ekstrakurikuler tari, dan pelatihnya pernah menyatakan gerakan tarian F berbeda dan tidak menunjukkan kelelahan.

Dalam hal spiritual, F merasa tidak terganggu saat beribadah, meskipun ia memiliki kepercayaan dan sikap waspada terhadap makhluk halus, seperti memilih tempat duduk di ujung saat sholat agar makhluk tersebut tidak menjadi makmum. F dikenal sebagai sosok yang aktif berinteraksi dengan banyak orang, bahkan dengan orang asing, dan menganggapnya sebagai obsesi. Ia juga termasuk siswa yang pintar dan selalu menempati posisi tiga besar di sekolah. F tidak pernah mengalami kejadian kesurupan atau gangguan trans.

Dalam mengelola emosi, F cenderung diam saat marah karena takut menyakiti orang lain, tetapi juga mudah tersinggung dan sulit menerima kritik. Saat menghadapi kesulitan, F percaya pada keberuntungan yang menyelimuti dirinya. Meski pernah gagal dalam ujian masuk perguruan tinggi, F tetap gigih belajar dengan intens hingga akhirnya diterima lewat jalur lain. Latar belakang keluarga yang harmonis dan selalu mendukung membuat F merasa yakin dapat mencapai apa pun yang diinginkan.

F lebih mengedepankan pengambilan keputusan secara rasional dan mandiri, dengan orang tua memberikan kebebasan penuh dalam memilih jalan hidup. Namun, impiannya sering berubah-ubah mengikuti minat dan perasaannya yang dinamis. Dalam evaluasi diri, F cenderung mencari

sudut pandang orang lain karena merasa sulit untuk mengevaluasi diri sendiri. Ia memiliki keinginan kuat untuk mewujudkan impian dan harapan orang tua, meskipun tidak diminta secara eksplisit, sebagai anak tunggal yang ingin membanggakan keluarga. F juga telah berdamai dengan kemampuannya sebagai individu indigo sejak lahir.

Ketiga subjek menunjukkan pengalaman dan keunikan masing-masing dalam menghadapi kemampuan indigo yang dimiliki. Dari pengalaman melihat makhluk halus, sensitivitas emosional, hingga penyesuaian diri yang bervariasi, mereka menjalani kehidupan dengan cara yang berbeda sesuai latar belakang keluarga, lingkungan, dan pendidikan. Kesamaan yang muncul adalah kecenderungan sensitif terhadap kritik, cara mengatasi stres dengan menjauh dari lingkungan sosial, dan proses spiritual yang terus berkembang sebagai upaya menjaga keseimbangan diri. Masing-masing juga menunjukkan adaptasi unik dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam pendidikan maupun sosial, sambil terus memaknai kemampuan istimewa yang mereka miliki.

Pembahasan

Studi Mendalam Penyesuaian Diri pada Tiga Subjek Indigo: Analisis Komprehensif

Penelitian ini membahas penyesuaian diri pada tiga subjek dengan kemampuan indigo, yaitu subjek pertama (D), subjek kedua (G), dan subjek ketiga (F), yang berusia antara 20 hingga 23 tahun. Usia pengenalan kemampuan indigo yang berbeda-beda di antara ketiga subjek ini menunjukkan bahwa proses kesadaran dan penerimaan kemampuan tersebut merupakan hal yang sangat personal dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Subjek ketiga (F) telah teridentifikasi sebagai indigo sejak usia 4 tahun, sementara subjek pertama (D) dan kedua (G) baru menyadari kemampuan mereka saat memasuki kelas 2 SMP. Perbedaan ini memberi gambaran bahwa pengalaman dan waktu dalam mengenali kemampuan indigo dapat beragam, serta memberikan dampak yang berbeda dalam proses penyesuaian diri.

Latar Belakang Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Penyesuaian Diri

Dari hasil identifikasi lebih lanjut, diketahui bahwa subjek pertama (D) dan ketiga (F) mengaku memiliki anggota keluarga lain yang juga mengalami kemampuan indigo, sedangkan subjek

kedua (G) tidak memiliki riwayat keluarga dengan kemampuan serupa. Faktor ini memberikan gambaran tentang bagaimana lingkungan keluarga yang suportif dan memiliki pengalaman serupa dapat menjadi faktor pendukung penting dalam proses penyesuaian diri. Mereka yang tumbuh dalam keluarga dengan pengalaman indigo lebih cenderung memperoleh dukungan emosional dan pemahaman terhadap kemampuan yang mereka miliki, sehingga memudahkan mereka dalam menerima dan mengelola keunikan tersebut. Sebaliknya, subjek kedua yang tidak memiliki latar belakang keluarga indigo mungkin mengalami kesendirian dan kurangnya pemahaman, sehingga penyesuaian diri menjadi lebih menantang.

Perbedaan Manifestasi Kemampuan Indigo pada Ketiga Subjek

Kemampuan indigo yang dialami oleh ketiga subjek juga berbeda-beda, menunjukkan spektrum pengalaman yang luas dalam kategori ini. Subjek pertama (D) memiliki kemampuan melihat makhluk halus secara nyata, fenomena yang sering dikaitkan dengan ciri klasik dari individu indigo. Kemampuan ini dapat memberikan beban psikologis tersendiri, terutama jika kemampuan tersebut tidak diterima atau dimaknai secara negatif oleh lingkungan sekitar. Subjek kedua (G) memiliki sensitivitas terhadap energi halus di lingkungan sekitar, meskipun tidak mampu melihat secara visual. Ini merupakan manifestasi kemampuan indigo yang lebih bersifat intuisi dan peka terhadap frekuensi energi tertentu. Subjek ketiga (F) mengaku bahwa kemampuannya muncul atau lebih terasa ketika ia sedang menari, yang menunjukkan bahwa kondisi emosi dan fisik tertentu dapat memicu keterhubungan dengan hal-hal gaib. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan indigo tidak hanya berupa penglihatan, tapi juga bisa berupa kepekaan energi dan pengalaman spiritual yang dipengaruhi oleh konteks aktivitas dan kondisi emosi.

Kerangka Teoritis Penyesuaian Diri dalam Konteks Indigo

Menurut Mamesah dan Kusumiati (2019), mengutip Schneiders, penyesuaian diri yang efektif melibatkan beberapa aspek kunci, yakni kemampuan mengelola emosi secara optimal, mengurangi mekanisme pertahanan diri yang berlebihan, mengatasi rasa frustrasi, berpikir secara rasional, dan memanfaatkan pengalaman masa lalu sebagai bahan pembelajaran. Sikap realistis dan objektif terhadap kondisi diri juga merupakan ciri penting dari penyesuaian diri

yang sehat. Konsep ini menjadi sangat relevan dalam memahami bagaimana individu dengan kemampuan indigo dapat menyesuaikan diri secara psikologis dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Ardiansyah (2020) menegaskan bahwa individu dengan sifat indigo yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ditandai oleh penerimaan diri atas kemampuan mereka, keterbukaan terhadap karakteristik unik yang dimiliki, dan ketahanan terhadap stigma negatif yang mungkin muncul dari lingkungan sosial. Sikap ini sangat penting mengingat kemampuan indigo sering kali dianggap berbeda atau bahkan menakutkan oleh masyarakat luas.

Penelitian sebelumnya oleh Ardiansyah (2015) di Seluma Bengkulu dengan 4 anak indigo menunjukkan dua jenis upaya penyesuaian diri, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Dalam aspek penyesuaian pribadi, beberapa anak indigo mengalami kesulitan seperti rasa takut dan penolakan terhadap kemampuan mereka, sementara yang lain mampu menerima dan bersyukur atas keadaan tersebut, sehingga merasa lebih damai dan mampu menyesuaikan diri. Pada penyesuaian sosial, anak indigo cenderung memiliki hubungan yang bervariasi dengan orang tua dan anggota keluarga lain, cenderung pendiam ketika menghadapi komentar negatif, kesulitan bergaul, serta mencari komunitas dengan teman sebaya yang memiliki kemampuan serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berperan dalam keberhasilan proses penyesuaian diri individu indigo.

Pengelolaan Emosi: Kompleksitas dan Tantangan pada Subjek Indigo

Pengelolaan emosi menjadi salah satu aspek paling penting dalam proses penyesuaian diri. Subjek pertama (D) mengaku mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya secara penuh, hal ini mempengaruhi interaksi sosialnya dan respon terhadap situasi yang menimbulkan stres. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan konflik interpersonal dan menimbulkan ketegangan dalam hubungan sosial. Subjek kedua (G) cenderung menghindari dan menarik diri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, sebuah bentuk mekanisme koping yang dikenal sebagai isolasi diri. Meskipun bisa memberikan perlindungan sementara dari tekanan, jika berlarut-larut, isolasi dapat memperparah kondisi psikologis dengan menimbulkan rasa kesepian dan depresi.

Sementara itu, subjek ketiga (F) memiliki cara unik dalam mengelola emosi. Ia cenderung diam saat marah dan lebih memilih memaafkan serta melupakan, menunjukkan sifat yang lebih pasif dalam ekspresi emosi negatif. Meskipun sikap ini dapat mencegah konflik terbuka, namun menekan emosi secara berlebihan tanpa adanya ekspresi yang sehat bisa berakibat buruk secara psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2017) yang menyebutkan bahwa individu dengan diagnosis indigo sering mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi. Oleh karena itu, pengembangan strategi pengelolaan emosi yang efektif dan sehat menjadi sangat penting bagi individu indigo agar mereka dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial dan personal.

Mekanisme Pertahanan Diri: Isolasi sebagai Respons terhadap Tekanan

Ketiga subjek secara umum menggunakan isolasi diri sebagai mekanisme pertahanan ketika menghadapi tekanan psikologis. Subjek pertama menggunakan isolasi sebagai cara melindungi diri dari tekanan internal dan eksternal yang dirasakan, sementara subjek kedua dan ketiga menggunakan isolasi terutama sebagai respons terhadap burnout atau kelelahan emosional. Mekanisme ini, meski efektif dalam jangka pendek, jika dilakukan terus-menerus dapat mengakibatkan penurunan kualitas hubungan sosial dan rasa kesepian.

Namun, dari hasil wawancara tidak ditemukan indikasi frustrasi personal yang signifikan pada ketiga subjek. Hal ini bisa diartikan bahwa mereka memiliki strategi atau mekanisme koping lain yang membantu mereka dalam menghadapi situasi sulit tanpa harus mengalami frustrasi yang mendalam.

Rasionalitas dan Kemampuan Mengarahkan Diri

Dalam aspek kemampuan berpikir rasional dan mengarahkan diri, ketiga subjek menunjukkan perbedaan yang signifikan. Subjek pertama sadar akan keterbatasannya dalam mengendalikan emosi dan hal ini menunjukkan sikap realistis dan kesadaran diri yang baik. Subjek kedua memperlihatkan kemampuan berpikir logis dan menggunakan diskusi sebagai cara pengambilan keputusan, menunjukkan kematangan dan kemampuan mengarahkan diri yang lebih baik. Sedangkan subjek ketiga tidak secara eksplisit menyebutkan pertimbangan rasional atau

kemampuan mengarahkan diri, yang dapat menjadi area yang perlu dikembangkan lebih lanjut agar mampu menyesuaikan diri dengan lebih optimal.

Pemanfaatan Pengalaman Masa Lalu dalam Penyesuaian Diri

Ketiga subjek juga memperlihatkan tingkat berbeda dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu untuk pembelajaran dan penyesuaian diri. Subjek pertama aktif melakukan evaluasi diri dan berupaya memperbaiki kekurangan, menandakan tingkat kesadaran diri yang tinggi. Subjek kedua mengalami perubahan tujuan dan impian dalam hidupnya, yang mencerminkan fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Sedangkan subjek ketiga meskipun tidak secara eksplisit menyatakan hal tersebut, memiliki potensi untuk belajar dari pengalaman agar dapat mengelola respons emosionalnya lebih baik di masa depan.

Sikap Realistis dan Objektif dalam Penyesuaian Diri

Sikap realistis dan objektif merupakan indikator penting dalam penyesuaian diri. Subjek pertama menunjukkan kesadaran terhadap keterbatasan dirinya dalam mengontrol emosi, yang menunjukkan sikap realistis. Subjek kedua tampak menerima kenyataan hidup dengan pasrah, yang bisa jadi merupakan bentuk penerimaan diri, meskipun cenderung pasif. Sementara itu, subjek ketiga cenderung sensitif terhadap kritik dan enggan menerima pendapat orang lain, yang menunjukkan sikap subjektif dan kurang objektif, sehingga menjadi tantangan dalam proses penyesuaian diri.

Dinamika Penyesuaian Diri pada Individu Indigo

Secara keseluruhan, ketiga subjek memperlihatkan dinamika penyesuaian diri yang berbeda-beda, dengan tantangan dan kekuatan masing-masing. Subjek pertama menghadapi kesulitan dalam pengendalian emosi dan cenderung mengisolasi diri ketika merasa terancam, namun memiliki kesadaran diri yang positif sebagai langkah awal menuju penyesuaian diri yang lebih baik. Subjek kedua menggunakan mekanisme isolasi dan sikap pasrah untuk menghadapi tekanan, tetapi menunjukkan kemampuan berpikir logis dan pengambilan keputusan yang rasional, membuka peluang untuk penyesuaian diri yang lebih efektif. Subjek ketiga mengekspresikan emosi secara tertutup dan sensitif terhadap kritik, namun mampu memaafkan

dan melupakan, memberikan dimensi positif dalam penyesuaian diri, meskipun membutuhkan perhatian lebih lanjut pada aspek pengelolaan emosi dan objektivitas.

Implikasi dan Rekomendasi untuk Pendampingan

Dari temuan ini, penting bagi pendampingan psikologis untuk menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan masing-masing individu indigo. Pendekatan yang mengutamakan pengembangan keterampilan pengelolaan emosi, penguatan mekanisme koping yang sehat, serta dukungan sosial yang memadai sangat diperlukan. Edukasi keluarga dan lingkungan juga harus ditingkatkan agar stigma negatif berkurang dan dukungan terhadap individu indigo semakin kuat.

Selain itu, penyediaan komunitas atau kelompok pendukung bagi individu indigo dapat membantu mereka dalam membangun rasa belonging dan berbagi pengalaman, sehingga mempermudah proses penyesuaian diri. Pelatihan untuk mengembangkan kemampuan berpikir rasional dan pengambilan keputusan juga penting agar mereka dapat mengarahkan diri dengan lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup.

Dampak Sosial dari Kemampuan Indigo pada Penyesuaian Diri

Kemampuan indigo yang dimiliki oleh ketiga subjek ternyata tidak hanya berpengaruh pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, subjek pertama (D) yang dapat melihat makhluk halus seringkali mengalami ketakutan dan kecemasan ketika harus berinteraksi dengan lingkungan yang tidak memahami atau bahkan menganggap kemampuannya sebagai hal yang aneh atau menakutkan. Kondisi ini menyebabkan subjek tersebut cenderung menarik diri dan menggunakan mekanisme isolasi sebagai bentuk perlindungan diri. Hal ini tentunya dapat menghambat kemampuan sosial dan menyebabkan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat.

Subjek kedua (G) yang lebih peka terhadap energi halus tanpa kemampuan visual, menghadapi tantangan sosial berupa perasaan kurang dihargai dan tekanan dari perbandingan dengan orang lain yang tidak memiliki kemampuan sama. Perasaan tersebut bisa menimbulkan stres dan keinginan untuk menghindari interaksi sosial, yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri

dan kesejahteraan psikologisnya. Mekanisme isolasi diri yang digunakan sebagai bentuk coping bisa menjadi pedang bermata dua, melindungi diri namun sekaligus membatasi kesempatan untuk memperoleh dukungan sosial.

Sedangkan subjek ketiga (F), yang menghubungkan kemampuannya dengan aktivitas menari, menghadapi tantangan dalam mengekspresikan emosinya secara sehat di lingkungan sosialnya. Sensitivitas terhadap kritik dan keengganan untuk menerima pendapat orang lain dapat menyebabkan konflik interpersonal dan perasaan terasing. Meskipun ia cenderung memaafkan, hal ini tidak serta merta menghilangkan kebutuhan untuk memperoleh pemahaman dan dukungan sosial yang memadai.

Dampak Psikologis dan Emosional: Tantangan dan Peluang

Kemampuan indigo yang unik juga membawa konsekuensi psikologis yang kompleks. Subjek pertama yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi menghadapi risiko mengalami stres kronis dan kelelahan emosional, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada gangguan mental seperti kecemasan atau depresi. Namun, kesadaran diri yang dimiliki menjadi modal penting dalam proses penyembuhan dan penyesuaian diri.

Subjek kedua yang cenderung menghindar dan mengisolasi diri saat menghadapi kesulitan perlu didorong untuk mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif. Keterampilan dalam menghadapi stres, seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan pengembangan jaringan sosial yang suportif dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dialaminya.

Subjek ketiga, meski memiliki cara unik dalam mengekspresikan emosi, perlu diajarkan bagaimana menyalurkan emosinya secara sehat agar tidak menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Terapi ekspresif seperti terapi tari atau seni bisa menjadi media efektif untuk mengekspresikan perasaan dan mengelola stres.

Konteks Budaya dan Stigma terhadap Individu Indigo

Dalam masyarakat Indonesia, kemampuan indigo masih sering dikaitkan dengan hal-hal mistis dan kurang dipahami secara ilmiah. Stigma negatif yang melekat pada individu dengan kemampuan tersebut dapat menjadi beban psikososial yang berat. Ketiga subjek dalam

penelitian ini menunjukkan bagaimana stigma dan kurangnya pemahaman masyarakat dapat mempengaruhi penerimaan diri dan penyesuaian sosial mereka.

Subjek pertama dan ketiga yang berasal dari keluarga dengan pengalaman indigo mungkin lebih terlindungi dari stigma, namun tetap harus menghadapi persepsi negatif dari lingkungan yang lebih luas. Subjek kedua yang tidak memiliki latar belakang keluarga serupa, menghadapi tantangan lebih besar dalam menghadapi stigma dan rasa keterasingan sosial. Hal ini menekankan pentingnya edukasi masyarakat agar kemampuan indigo dapat diterima sebagai bagian dari keanekaragaman manusia, bukan sebagai sesuatu yang harus ditakuti atau dijaui.

Konteks Budaya dan Stigma terhadap Individu Indigo serta Rekomendasi Pengembangan Diri dan Dukungan Psikososial

Dalam masyarakat Indonesia, kemampuan indigo seringkali masih dikaitkan dengan hal-hal mistis dan supranatural yang belum banyak dipahami secara ilmiah. Kondisi ini memunculkan stigma negatif yang cukup kuat terhadap individu yang memiliki kemampuan tersebut. Stigma tersebut tidak hanya menimbulkan prasangka dan ketakutan dari masyarakat luas, tetapi juga menjadi beban psikososial yang berat bagi para individu indigo dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian terhadap ketiga subjek—yang memiliki pengalaman dan latar belakang berbeda terkait kemampuan indigo—menggambarkan bagaimana stigma dan kurangnya pemahaman masyarakat dapat memengaruhi proses penerimaan diri serta penyesuaian sosial mereka.

Subjek pertama dan ketiga, yang berasal dari keluarga dengan pengalaman indigo, memiliki perlindungan lebih dalam menghadapi stigma karena dukungan keluarga yang memahami. Meski demikian, mereka tetap menghadapi tekanan dari lingkungan sosial yang kurang menerima, sehingga harus berjuang untuk tetap percaya pada diri sendiri sekaligus menyesuaikan diri di tengah pandangan negatif masyarakat. Berbeda dengan subjek kedua yang tidak memiliki latar belakang keluarga serupa, tantangan yang dihadapi terasa jauh lebih berat. Tanpa adanya dukungan keluarga yang memahami, rasa keterasingan dan tekanan sosial yang dirasakan semakin besar, sehingga proses penyesuaian diri menjadi lebih sulit.

Situasi ini menunjukkan betapa pentingnya edukasi dan sosialisasi yang tepat agar masyarakat dapat lebih menerima kemampuan indigo sebagai bagian dari keragaman manusia. Penghapusan stigma negatif akan membuka peluang bagi individu indigo untuk hidup dengan lebih nyaman dan optimal dalam lingkungan sosialnya.

Dalam upaya mendukung penyesuaian diri individu indigo, penting untuk memfokuskan pada peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Program pelatihan yang mengajarkan teknik seperti mindfulness, meditasi, dan terapi perilaku kognitif dapat membantu individu indigo mengembangkan keterampilan coping adaptif, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik, mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan internal maupun eksternal secara sehat.

Dukungan keluarga juga merupakan kunci utama dalam proses ini. Keluarga yang diberi pemahaman dan pelatihan khusus mengenai kemampuan indigo akan dapat memberikan dukungan emosional yang lebih kuat dan mengurangi prasangka negatif. Lingkungan keluarga yang suportif berperan besar dalam membantu individu indigo menerima diri dan memperkuat ketahanan psikologis mereka.

Selain itu, pembentukan komunitas atau kelompok pendukung bagi individu indigo sangat diperlukan. Komunitas ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat bertukar pengalaman, tetapi juga sebagai ruang untuk pengembangan diri dan dukungan sosial. Adanya jaringan sosial yang kuat dapat mengurangi rasa keterasingan dan meningkatkan rasa percaya diri para individu indigo dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Tidak kalah penting adalah pengembangan ekspresi kreatif sebagai media terapi. Melalui seni, tari, musik, atau tulisan, individu indigo dapat menyalurkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Terapi berbasis ekspresi kreatif ini dapat menjadi alternatif efektif untuk membantu mereka mengelola stres dan memperbaiki kesejahteraan psikologis.

Akhirnya, edukasi masyarakat luas sangat diperlukan untuk menghapus stigma negatif dan menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan suportif. Kampanye dan sosialisasi tentang keberadaan dan karakteristik individu indigo harus terus dilakukan agar mereka diterima

sebagai bagian dari keanekaragaman manusia, bukan sebagai sesuatu yang menakutkan atau berbeda secara negatif.

Dengan pendekatan yang menyeluruh—mulai dari peningkatan kesadaran diri, dukungan keluarga dan komunitas, hingga edukasi masyarakat—individu indigo dapat lebih mudah menyesuaikan diri dan berkembang secara optimal dalam lingkungan sosial. Hal ini penting agar mereka tidak hanya mampu menerima diri sendiri, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat secara luas.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa indigo di UIN Walisongo tidak selalu berjalan mulus. Ada mahasiswa indigo yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, namun ada juga yang mengalami kesulitan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri indigo yang pertama adalah kemampuan keindigoan. Individu yang memiliki kemampuan keindigoan yang kuat, cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Hal ini dikarenakan mereka sering kali merasa berbeda dari orang lain dan sulit memahami dunia di sekitar mereka. Kedua, pola asuh orang tua. Orang tua yang mendukung dan memahami kemampuan keindigoan anak, cenderung akan membantu anak dalam proses penyesuaian diri. Dan yang terakhir, lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang tidak menerima keberadaan anak indigo, dapat menjadi faktor yang mempersulit penyesuaian diri individu.

Saran

Beberapa saran agar partisipan dapat meningkatkan penyesuaian diri. Bagi subjek pertama, disarankan untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif. Subjek kedua dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan rasa harga diri dan mengurangi penggunaan mekanisme isolasi diri dengan mencari dukungan sosial yang positif. Dan bagi subjek ketiga, dianjurkan untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif terhadap kritik serta memperkuat aspek positif penyesuaian diri yang telah dimiliki. Dan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai fenomena indigo yang menjadi pembahasan di

Indonesia yang belum banyak penelitian yang mengungkap tentang indigo dan menjadikannya sebagai rujukan atau acuan dengan variabel dan metode yang berbeda.

Referensi

- Ardiansyah, A. (2020). *Upaya Penyesuaian Diri Anak Indigo di Kelurahan Dermayu Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma* (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).
- Carrol, L., & Tober, J. (1999). *The Indigo Children: The New Kids Have Arrived*. Hay House.
- Husniah, A. (2014). *Penyesuaian diri orang tua dan pola asuh pada remaja indigo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Khoirunnisa, R. N., & Putri, H. R. A. S. (2023) Penyesuaian Diri Dewasa Indigo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No.01, 483-504.
- 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.
- Misnita, H. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)
- Nabilah. (2020). *Penerimaan Diri Pada Indigo Dewasa Awal* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Pratiwi, S. W. (2017). Identifikasi permasalahan indigo pada masa dewasa awal di yogyakarta (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Virtue Dorren. (2001). *Indigo Challenge*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer
- Yusuf, Syamsu. (2010). *Program Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.