

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai tinjauan pustaka yang berkaitan dengan indigo, konsep diri, serta remaja.

2.1. Indigo

Fenomena indigo merupakan fenomena yang terjadi di sekeliling kita, namun tidak dapat dijelaskan secara ilmiah. Indigo tidak diragukan lagi bersifat kontroversial karena banyak alasan (Carroll & Tober, 2000). Tinjauan pustaka dan penelitian ilmiah mengenai indigo juga masih sangat terbatas sehingga penjelasan mengenai indigo yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari buku-buku psikologi populer, artikel-artikel dari internet, wawancara pribadi dengan seorang psikiater anak yang juga merupakan salah satu pengamat indigo di Indonesia, serta tulisan mengenai indigo yang dibuat oleh ketua komunitas indigo maupun psikiater. Berikut ini akan dibahas lebih lanjut mengenai pengertian dari indigo, chakra dan aura indigo, ciri-ciri umum yang nampak pada indigo, tipe-tipe indigo, dan masalah yang pada umumnya dialami oleh indigo.

2.1.1. Pengertian Indigo

Anak indigo merupakan anak yang berbeda dengan anak pada umumnya, dan perbedaan ini diyakini melambangkan evolusi manusia. Atau dengan kata lain, mereka sudah meningkat dari generasi manusia sebelumnya. Generasi sebelum indigo adalah generasi dengan chakra biru, yang merupakan generasi nalar/ kognisi, yaitu jaman pada saat banyak penemu bermunculan, seperti penemu lokomotif, mesin uap dan lain-lain. Generasi indigo sendiri berarti memiliki kognisi, artinya dia cerdas, dan ditambah dengan spiritual. (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

Term indigo diciptakan oleh *parapsychologist* yang mengembangkan sistem menentukan kepribadian manusia dari warna aura mereka. Pada tahun 1970-an, Nancy Ann Tappe, seorang *parapsychologist*, guru dan konselor, mulai mengamati dan melakukan penelitian mengenai warna dari aura manusia dan

maknanya. Kemudian pada tahun 1980-an ia memperhatikan, memberikan nama, berusaha memahami, kemudian pada tahun 1986 ia menerbitkan buku yang bersifat metafisika berjudul “*Understanding Your Life Through Color*” (Carroll & Tober, 2000; Virtue, 2001).

Tappe (dalam Virtue, 2001) mengklasifikasikan beberapa atribut manusia dan pola tingkah laku yang tampak berhubungan dengan warna dari gelombang elektromagnetik disekitar makhluk hidup atau yang disebut sebagai aura. Melalui berbagai penelitian, Tappe menciptakan metode warna aura, sebuah dasar pikiran baru untuk pengklasifikasian tingkah laku manusia. Salah satu pengklasifikasian baru yang ia temukan adalah satu warna biru yang lebih dalam, yang pertama kali ia “lihat” atau ditemukan pada anak yang lahir tahun 1970-an dan jumlahnya terus meningkat. Tappe menyebut warna baru ini sebagai “indigo”. Ia menyebut mereka indigo karena itulah warna yang ia “lihat” (Carroll & Tober, 2000). Warna Indigo menunjukkan cakram mata ketiga, pusat aktivitas dari energi *psychic*, yang terbuka pada anak-anak indigo (Chapman dalam www.indigoindonesia.com).

Dalam buku *The Indigo Child*, Carroll dan Tober (2000) menjelaskan anak indigo sebagai berikut:

“Anak indigo adalah anak yang menunjukkan seperangkat atribut psikologis baru dan luar biasa, serta menunjukkan sebuah pola perilaku yang pada umumnya tidak didokumentasikan sebelumnya. Pola ini memiliki faktor-faktor unik yang umum, yang mengisyaratkan agar orang-orang yang berinteraksi dengan mereka (para orangtua khususnya) mengubah perlakuan dan pengasuhan terhadap mereka guna mencapai keseimbangan. Apabila mengabaikan pola baru ini, potensial mencapai ketidakseimbangan dan frustrasi.”

Anak yang memiliki aura berwarna indigo (*children of the indigo ray*) memiliki kemampuan *psychic* yang tinggi (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Anak indigo juga disebut “*Children of the sun*” atau “*Millennium children*” oleh para ahli dari Amerika (Chapman dalam www.indigoindonesia.com). Ada pula yang menyebut mereka sebagai “Pemimpin

bersorban biru”, “*Highly spiritual children*”, dan “*The super psychic children*” (Kusuma & Larasati, 2008).

Belum ada jumlah pasti mengenai populasi indigo karena fenomena ini seperti fenomena gunung es, hanya sepersepuluh bagian saja yang tampak di permukaan. Perbandingan jumlah populasi antara pria dan wanita pun masih belum diketahui secara pasti. Selain itu, belum ada bukti ilmiah mengenai adanya faktor keturunan pada anak indigo, namun dalam satu keluarga bisa saja terdapat lebih dari satu anak indigo (Kusuma, 2009).

Anak-anak ini teridentifikasi melalui adanya karakteristik yang unik (Chapman dalam www.indigoindonesia.com). Pengidentifikasi-an anak-anak indigo harus dilakukan oleh para ahli seperti psikiater dan psikolog. Tahapan yang dilakukan biasanya adalah : (1) wawancara dengan psikiater anak, (2) evaluasi psikolog klinik anak dan, (3) foto aura. Terkadang ada anak yang bisa melihat makhluk halus tapi IQ-nya rendah, berarti bukan indigo. Adapula yang ternyata mengalami gangguan jiwa (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

2.1.2. Indigo: Chakra dan Aura

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, term indigo, didapatkan dari chakra, aura atau energi (Virtue, 2001) dengan warna indigo yaitu warna biru yang gelap, yang mirip seperti batu lapis atau bahan *jeans* denim. Dalam penelitiannya, Nancy Ann Tape terkejut melihat anak-anak yang sudah memiliki aura indigo pada usia 3-5 tahun karena biasanya aura indigo baru akan dimiliki ketika sudah dewasa dan seharusnya ia melewati tahap warna aura sebelumnya terlebih dahulu. Setiap orang memiliki chakra dan aura yang berbeda waktu dewasa, jadi saat kecil dia berada di warna merah kemudian terus naik ke warna di atasnya dan perubahan warna ini berhenti saat dewasa. Misalnya ketika di jaman chakra biru, ia akan berhenti di warna biru. Setiap orang punya potensi memiliki aura indigo sesuai dengan urutan perkembangan, namun tidak semua orang bisa mencapainya. Pada anak indigo, mereka sudah memiliki aura berwarna indigo sejak lahir, oleh sebab itu diyakini pula bahwa mereka merupakan reinkarnasi dari

orang dewasa sebelumnya yang sudah mencapai aura indigo (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

Manusia yang lengkap terdiri dari roh, jiwa, dan tubuh. Roh merupakan spiritualitas dari manusia, sedangkan jiwa merupakan tempat dari aura. Dikatakan pula bahwa manusia diibaratkan sebagai medan elektromagnet yang memiliki jasmani halus (aura dan chakra), yang berisi gelombang elektromagnetik infra merah yang tidak kasat mata; dan jasmani kasar (tubuh), yang dapat berisi energi gerak, listrik, panas dan kimia (www.pro-vclinic.web.id; wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009; Kumar, 2009). Aura bisa diartikan sebagai suatu sumber getaran yang tidak kasat mata, yang mengelilingi semua benda hidup (Martin & Moraitis, 2006). Aura bersifat unik pada setiap orang dan juga selalu berkembang ke arah kesempurnaan yang tidak pernah statis, jadi warna aura bisa berubah karena berbagai faktor yang mempengaruhi, namun tetap ada warna dominan pada setiap orang (Martin & Moraitis, 2006).

Chakra adalah sumber energi berupa pusaran elektromagnetik yang terdapat di beberapa bagian tubuh manusia dan membentuk aura seseorang (www.pro-vclinic.web.id). Setiap chakra dalam badan merupakan pusat energi aktif yang meluas ke permukaan badan, jadi berhubungan dengan aura. Energi bergerak ke dalam chakra dan keluar ke dalam aura (Kumar, 2009). Kata chakra berasal dari bahasa sansekerta yang berarti “lingkaran cahaya” atau “lingkaran kekuatan” (Martin & Moraitis, 2006). Chakra bergerak dalam spektrum warna seperti warna pada pelangi yang memiliki warna Me- Ji- Ku- Hi- Bi- Ni- U (Merah- Jingga- Kuning- Hijau- Biru- Nila- Ungu) (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Frekuensi getaran dari chakra akan semakin meningkat di setiap warna dan setiap chakra berputar dalam tingkat yang berbeda, tergantung apa yang menjadi isu dari chakra tersebut (Kumar, 2009).

Manusia memiliki 7 chakra utama (Virtue, 2001; Martin & Moraitis, 2006; Kumar, 2009; wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009), yaitu: (a) *Root chakra*, yang berwarna merah; (b) *Sacral chakra*, yang berwarna jingga; (c) *Solar Plexus chakra*, yang berwarna kuning; (d) *Heart chakra*, yang berwarna hijau zamrud; (e) *Throat chakra*, yang berwarna biru muda; (f) *Ajna chakra/ Sixth*

chakra / The third eye, yang berwarna nila (indigo); (g) *Crown chakra*, yang berwarna ungu.

Aura dan chakra ini hanya dapat dilihat oleh mata orang yang telah 'terlatih' atau lewat foto aura. Alat yang banyak digunakan dan diyakini untuk melihat warna aura adalah Kirlian elektro-fotografi, Aura-2000, *Aura Video Station* (AVS) (www.pro-vclinic.web.id; wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Mesin AVS, selain bisa menangkap dan memperlihatkan sinar elektromagnetik tubuh dan mendeteksi aura dan chakra. Hasil foto aura menggambarkan lingkaran aura berwarna warni yang mengelilingi tubuh.

2.1.3. Ciri-ciri Anak Indigo

Dr. Erwin mengatakan bahwa kriteria utama yang tampak pada anak indigo adalah rasional, spiritual dan mengalami ESP (*Extra Sensory Perception*). Dari ketiga kriteria utama itu, dapat dijabarkan kriteria yang lebih detail. Berikut akan dijelaskan satu per satu dari ketiga kriteria utama tersebut:

- **Rasional**

Rasional berkaitan dengan kecerdasan, dan IQ-nya harus 120-an keatas. Meskipun tergolong cerdas, anak yang IQ-nya 130 keatas dan belum tentu indigo. Karena indigo juga harus memiliki spiritualitas yang tinggi dan memiliki pengalaman ESP. Anak indigo juga cepat dalam mempelajari sesuatu yang baru. Hanya perlu diajarkan sedikit, kemudian ia akan mengembangkan sendiri, mereka bisa melakukan sesuatu yang belum diajarkan sepenuhnya. Mereka cerdas di sekolah dan seringkali menggunakan jalan pikiran yang tidak sama seperti apa yang diberikan gurunya di sekolah, mereka punya jalan sendiri dalam memecahkan masalah (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

Anak indigo kebanyakan menggunakan otak kanan secara dominan. Artinya adalah mereka berinteraksi dengan dunia dengan menggunakan *hemisphere* otak kanan, yang berfokus pada penglihatan, perasaan dan berhubungan dengan pelajaran nonverbal seperti musik, matematika, seni, filosofi, psikologi dan *psychic*. Mereka cerdas dan

kreatif, namun bersifat sulit diatur pada kekuasaan dan sistem secara umum (Chapman dalam www.indigoindonesia.com).

- **Spiritual**

Spiritual merupakan kegiatan yang berhubungan dengan roh atau *spirit* (dalam bahasa Inggris). Kata spiritual berasal dari bahasa Latin, yaitu *spiritus*, yang berarti napas, udara, napas kehidupan (Martin & Moraitis, 2006). Kepercayaan spiritual meliputi pemahaman akan kekuatan yang lebih besar dari diri dan merasa terhubung dengan kekuatan tersebut (Gall & Grant, dalam Cattich & Knudson-Martin, 2009). Spiritualitas dilihat sebagai pengalaman akan terhubung dengan *self*, orang lain, alam semesta dan kekuatan yang lebih tinggi (Rogers & Dantley dalam Gehrke, 2008).

Agama dan spiritualitas saling berhubungan, namun merupakan konstruk yang independen (Hill et al. dalam Le, 2008). Agama mengacu pada kesetiaan pada sebuah institusi atau doktrin formal, sedangkan spiritualitas mengacu pada pencarian yang Mahakudus (Tuhan, hal yang bersifat ke-Tuhan-an, atau sosok transenden) dalam pengalaman yang tidak biasa. Religiusitas dikaitkan dengan kesejahteraan dalam hubungan dengan orang lain dan keterlibatan dalam acara komunitas sosial, sedangkan spiritualitas memberikan kesejahteraan dari pertumbuhan personal, kreativitas dan pengetahuan (Wink & Dillon dalam Le, 2008).

Berdasarkan pendekatan *theistic*, kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk memahami dunia seseorang melalui Tuhan (Ronel, 2008). Bowling (dalam Ronel, 2008) juga mendefinisikan spiritualitas sebagai pengetahuan akan yang Mahakudus. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan yang didapatkan dari pengalaman untuk memahami dunia dan diri sendiri melalui Tuhan, yaitu kemampuan untuk menginginkan, menyadari, dan mengetahui Tuhan, untuk mengenali dan memilih jalan Tuhan dalam setiap kondisi. Kecerdasan spiritual juga memiliki karakteristik mampu melihat kebaikan dibalik semua kejadian menyakitkan yang terjadi (Ronel, 2008).

Anak indigo adalah anak-anak yang sangat tertarik dengan Tuhan. Aspek dalam agama ada dua, yaitu ritual dan spiritual. Mereka tertarik dengan agama dan spiritualitas mereka sendiri, mereka tidak terpaku hanya pada ritual (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Mereka sangat sensitif terhadap energi, melihat, merasakan hal-hal yang tidak lazim serta memiliki pendapat tersendiri mengenai Tuhan dan juga mengenai siapa diri mereka. Mereka sangat sensitif terhadap keyakinan spiritual yang tidak logis dan juga kepada orang-orang yang mengatakan satu hal tetapi juga melakukan hal yang sebaliknya. Mereka akan merespon “pembicaraan tentang Tuhan” secara lebih mendalam dibandingkan kita ketika seusia mereka. Mereka melakukan berbagai hal yang abstrak, mereka akan membawa filosofi dan agama baru. (Carrol & Tober, 2001).

Indigo juga bisa dilihat dari cara dia berbicara. Ke-indigo-annya dapat terlihat setelah ia mulai mampu berbicara. Indigo diyakini sebagai *old soul*, yaitu walaupun usianya masih muda, bicarannya seperti orang tua. Contohnya, mulai sejak usia 3 atau 4 tahun, anak indigo sudah mempertanyakan masalah agama dan Tuhan (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

- **Pengalaman ESP (*Extra Sensory Perception*)**

Pengalaman ESP termasuk ke dalam bidang *parapsychology*. *Parapsychology* adalah studi mengenai fenomena *psychic*, yang merupakan pertukaran informasi atau interaksi antara organisme dan lingkungannya, tanpa menggunakan kelima panca indera. Pengalaman paranormal sehari-hari merupakan sesuatu yang spontan karena muncul disaat yang tidak diduga dan tanpa adanya keinginan yang disengaja akan munculnya pengalaman tersebut (Henry, 2005).

Bidang *parapsychology* (Henry, 2005) adalah :

- a. ESP (*Extra Sensory Perception*), yaitu kemampuan mengirim atau menerima informasi tanpa menggunakan kelima panca indera/ *Sensory Perception* (SP) (penglihatan, penciuman,

peraba, perasa, pendengaran). ESP dalam bahasa awam disebut sebagai *sixth sense* (Stonefoot & Herreid, 2004). Stonefoot dan Herreid (2004); Henry (2005) menyatakan bahwa ESP dibagi menjadi 4 kategori, yaitu:

- Telepati, merupakan merasakan pikiran atau perasaan orang lain, atau disebut juga dengan *mind reading*.
 - *Clairvoyance*, kesadaran akan benda, kejadian, atau orang tanpa menggunakan kelima panca indera.
 - Prekognisi, merupakan pengetahuan akan kejadian di masa depan. Paranormal/ peramal menyatakan bahwa mereka memiliki kemampuan ini.
 - Retrokognisi, merupakan pengetahuan akan kejadian di masa lalu.
- b. PK (Psikokinesis), yaitu kemampuan pikiran untuk mempengaruhi atau memindahkan obyek dari jarak tertentu hanya dengan menggunakan pikiran dan intensi tertentu. Contoh dari psikokinesis adalah: membengkokkan sendok atau besi dengan kekuatan pikiran saja, memindahkan apel dengan kekuatan pikiran, dan lain sebagainya.
- c. *Anomalous experience*, yaitu pengalaman yang berhubungan dengan kematian, seperti pengalaman keluar dari tubuh, mendekati kematian, pengalaman kehidupan yang lalu/reinkarnasi
- d. *Apparitional phenomena*, yaitu merupakan pengalaman perseptual akan penampakan makhluk yang sudah mati. Contohnya adalah persepsi penglihatan akan penampakan hantu, alien, roh, atau penglihatan lainnya.

Dr. Erwin mengatakan bahwa pengalaman ESP yang biasa dialami oleh indigo adalah mengetahui pikiran orang lain, mengetahui kejadian di suatu tempat atau masa depan dan melihat makhluk halus. Setiap orang bisa mengalami ESP, tapi tidak semua orang sadar akan hal itu. Pada anak

kecil, ESP ini masih kuat dan banyak dialami. ESP merupakan hal yang wajar terjadi pada anak kecil, namun setelah belajar matematika, olah raga, dan lain-lain, ESP ini akan semakin berkurang karena tidak dilatih. Ketika sekolah, yang banyak dilatih adalah otak dan otot. Saat itu, panca inderanya yang dominan sehingga kemampuan ESP-nya menurun. Pada anak indigo, ESP-nya lebih tajam dan tidak hilang hingga ia tumbuh dewasa. Jadi, anak usia pra sekolah yang bisa melihat makhluk halus tergolong wajar, namun apabila kemampuan itu terus bertahan hingga SD atau bahkan lebih, ada kemungkinan dia indigo. ESP juga bisa dipelajari melalui meditasi dan hipnoterapi, namun hasilnya tidak akan sama seperti anak indigo.

Anak indigo dapat melihat malaikat, aura, peri, dan arwah orang yang dicintai. Mereka mempercayai kemampuan *psychic* mereka. Para indigo juga biasanya memiliki kemampuan penyembuhan bawaan yang biasanya sudah aktif akan tetapi mereka mungkin tidak tahu bahwa mereka sedang menggunakannya (Carrol & Tober, 2000).

Ditemukan pula bahwa anak indigo menceritakan kepada orang tua mereka siapa mereka “dulu” atau secara tidak langsung mereka mengatakan bahwa mereka mengalami reinkarnasi. Hal ini bahkan terjadi sebelum mereka diperkenalkan dengan dogma reinkarnasi atau “kehidupan sebelumnya”, dan biasanya mereka menceritakannya setelah mereka dapat berbicara. Reinkarnasi (Stevenson & Matlock dalam Henry, 2005) merupakan perasaan bahwa seseorang pernah hidup sebelum kehidupan dan identitas yang sekarang, kebanyakan diyakini oleh orang timur, di kebudayaan barat, pengalaman reinkarnasi lebih jarang ditemukan.

Dalam kaitannya dengan pengalaman ESP, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan dan ketidakpercayaan seseorang pada fenomena paranormal, berhubungan dengan cara mereka merasakan, menginterpretasikan, dan melaporkan fenomena paranormal tersebut (French dalam Wiseman et al., 2002). *Prior knowledge* mengenai suatu tempat berhantu memiliki peran yang penting dalam membuat seseorang salah mempersepsikan *mild psychosomatic*, halusinasi, atau fenomena fisik

normal yang terjadi dalam aktivitas paranormal (Houran & Brugger; Houran & Lange; Houran & Williams dalam Wiseman et al., 2002). Dengan kata lain, *prior knowledge* mengenai hal-hal yang berhubungan dengan paranormal dan kepercayaan seseorang akan *prior knowledge* tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam mempersepsikan pengalamannya mengenai fenomena paranormal, karena biasanya kita menginterpretasikan pengalaman berdasarkan apa yang menjadi keyakinan kita sebelumnya (Lord et al., Nisbet & Ross dalam Henry, 2005)

Ketiga kriteria utama dari Tubagus Erwin Kusuma SpKj yang telah dijelaskan diatas juga didukung dengan pernyataan mengenai pola tingkah laku umum yang paling sering muncul pada indigo yang diungkapkan oleh Tober dan Carroll (2000) dan Virtue (2001). Menurut Carroll dan Tober (2000) anak indigo biasanya memiliki keyakinan tinggi akan eksistensinya di dunia atau merasa bahwa mereka layak berada di dunia dan bertingkah laku seperti seorang raja. Mereka juga tidak ragu-ragu menyatakan apa yang mereka butuhkan. Mereka juga seringkali bercerita pada orang tua mengenai siapa diri mereka yang sesungguhnya, hal ini berhubungan dengan reinkarnasi. Mereka tidak menanggapi hukuman yang menggunakan ancaman. Mereka juga mudah frustrasi terhadap ritual yang tidak kreatif. Dengan kecerdasan mereka, mereka biasanya menemukan jalan yang bervariasi dalam menyelesaikan masalah, terutama di sekolah yang membuatnya terlihat seperti anak yang selalu membetontak karena tidak mau patuh pada jalan yang diberikan guru. Mereka seringkali dianggap antisosial dan merasa bahwa tidak ada seorangpun yang mengerti dirinya maupun pemikirannya, sosialisasi dalam sekolah juga merupakan hal yang sulit baginya. Namun apabila lingkungannya dapat memahami dan menerima dirinya, ia tidak menjadi antisosial (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009).

Kemudian, Vitue (2001) menambahkan bahwa anak indigo memiliki *old soul*, mereka seringkali memiliki pemikiran tingkah laku yang biasanya dimiliki atau dilakukan oleh orang dewasa, misalnya anak indigo yang berusia 13 tahun, namun bertindak dan berpikir seperti orang dewasa berusia 43 tahun. Anak indigo biasanya tidak menyukai otoritas atau peraturan yang kaku/ mutlak. Mereka

berkemauan keras, keras kepala. Mereka adalah anak yang kreatif dalam bidang seni dan memiliki intuisi yang kuat dan juga kemampuan *psychic*, biasanya mereka mengaku pernah melihat malaikat atau orang yang sudah meninggal. Mereka juga seringkali mengalami insomnia atau takut untuk tertidur karena hal-hal yang berhubungan dengan kemampuan *psychic*-nya ini. Mereka juga seringkali salah didiagnosa sebagai ADD atau ADHD.

2.1.4. Jenis-jenis Indigo

Carrol & Tober (2000) membagi indigo menjadi 4 macam, yaitu: (a) Humanis: memiliki perikemanusiaan tinggi. Dr. Erwin menyebutkan contoh indigo humanis, misalnya tidak mau lihat ayam dipotong, kasih sayang yang tinggi kepada manusia lain (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009); (b) Konseptual: lebih tertuju pada sebuah proyek daripada manusia. Dr. Erwin menyebutkan satu contoh anak indigo konseptual yang masih berusia 5 tahun dan sudah mahir dalam membuat konsep rancangan detail sebuah rumah; (c) Seniman/ Artis: yang tertuju pada seni dan kreatif. Anak indigo biasanya sangat artistik dan otak kanan mereka dominan. Hasil karyanya biasanya ke arah spiritual, contoh: membuat sajak yang isinya spiritual; (d) Interdimensional: lebih banyak mengalami peristiwa ESP dibandingkan tipe yang lain. Mereka memiliki kemampuan spiritual tinggi dan diyakini akan membawa filosofi dan agama baru di dunia.

Semua jenis indigo tetap mengalami ESP dan spiritual, namun ada kecenderungan masing-masing dan sifat yang paling menonjol. Pembedaan tipe ini bukan untuk mengkotak-kotakkan mereka, hanya untuk memudahkan melihat sifat mana yang paling menonjol (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Penelitian ini tidak menggali lebih lanjut mengenai jenis indigo karena hanya memfokuskan pada konsep diri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2.1.5. Masalah yang Biasanya Dialami Indigo

Pandangan kontroversial mengenai anak-anak indigo membuat mereka mengalami beberapa masalah. Anak-anak ini seringkali didiagnosa sebagai

ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*)/ ADD (*Attention Deficit Disorder*). Padahal, anak indigo bukanlah penderita ADD/ ADHD, dan anak yang didiagnosis mengalami gangguan ini belum tentu indigo (Virtue, 2001). Dr. Erwin mendefinisikan indigo bukan sebagai suatu penyakit karena Badan Kesehatan Dunia (WHO) tidak mencantumkan indigo dalam *international classification of diseases*. Dengan kecerdasannya, apabila anak indigo diberikan tugas, ia akan cepat selesai dan karena dia anak-anak, ia akan selalu mencari kegiatan lain ketika sudah selesai. Hal ini seringkali salah diartikan dengan hiperaktif karena ia seringkali mengganggu temannya yang masih mengerjakan tugas, padahal si anak indigo mengganggu karena ia sudah mengerjakan lebih cepat dari anak lain. Anak yang menderita ADHD tidak menyelesaikan pekerjaannya. Kasus lain adalah ketika anak indigo bisa melihat makhluk halus di kelas, tentu saja menjadi tidak bisa konsentrasi pada pekerjaannya, karena ia merasa terganggu dan melihat ke arah makhluk tersebut terus menerus, akibatnya pekerjaan tidak selesai. Namun itu bukan karena ia tidak bisa mengerjakan. Hal ini sering salah diartikan sebagai ADD, padahal ada hal lain yang membuat ia terganggu dan orang lain tidak bisa melihatnya.

Disamping adanya perasaan senang karena mereka unik dengan tujuan hidup dan bakat spiritual mereka, anak indigo juga merasa malu akan perbedaannya dengan anak lain. Ketika anak indigo dilabel sebagai ADD/ ADHD, mereka akan merasakan perasaan bahwa mereka berbeda dan *labeling* ADD/ ADHD tersebut semakin menguatkan bahwa mereka berbeda. Memberi label pada diri sendiri sebagai ADHD atau ADD bisa menjadi perbuatan yang merugikan bagi individu ketimbang gejalanya itu sendiri. Itu semua bisa dengan mudah membuat orang menyangkal mereka dan meremehkan kemampuan mereka. Ini menimbulkan kehilangan semangat, depresi serta lingkaran setan dari perilaku dan suasana hati negatif, yang merampok potensi dan bakat dari diri mereka (Carrol & Tober, 2000).

Pada teman sebayanya, anak indigo agak keras, karena merasa ditolak atau terkadang dikagumi secara berlebihan. Anak indigo seringkali dicap mengalami gangguan mental atau sesuatu yang lain yang mungkin berkonotasi “tidak dapat menyesuaikan diri”. Anak indigo sejak semula juga menyadari ada sesuatu yang

berbeda dalam dirinya, meskipun ia tidak mengetahui apa itu Mereka benci menjadi berbeda (Carrol & Tober, 2000).

Sekolah juga merupakan perjuangan berat karena bukan hanya dijauhi dan dianggap berbeda, tetapi karena mereka tahu bahwa sebagian besar pelajaran benar-benar tidak berguna dan tidak ada hubungannya dengan dunia nyata atau bahkan karena merasa tidak ada gunanya karena tanpa belajar berjam-jam di sekolah pun mereka sudah mengerti. Anak indigo seringkali mengalami *school refusal* atau tidak mau pergi ke sekolah. Mereka juga seringkali melawan lingkungannya, misalnya guru dan sekolah, sehingga mereka seringkali dipersepsikan sebagai “anak pemberontak” atau “anak bermasalah” oleh gurunya. Hal ini bisa disebabkan karena merasa lingkungan atau gurunya tidak bisa mengerti dia. Guru sebagai pihak yang punya otoritas lebih tinggi terkadang tidak mau terima ketika anak indigo punya cara lain untuk menyelesaikan suatu masalah pelajaran, padahal hasil yang diterima sama dengan cara sang guru (wawancara pribadi, Tubagus Erwin Kusuma SpKj, 2009). Anak indigo tidak mendesak orang lain seperti anak lain, mereka mendesak orang lain sampai mereka dipahami, atau paling tidak dihargai pendapatnya, setelah itu mereka akan berhenti (Carroll & Tober, 2001).

2.2. *Self Theory*

Self pertama kali diperkenalkan ke bidang psikologi di Amerika oleh William James pada tahun 1980 (Pervin, 1996). Ia percaya bahwa proses psikologis seseorang hanya dapat dipahami dengan memahami *self*. *Self* merupakan pusat dari semua pengalaman manusia dan manusia membagi dunianya kedalam “saya” dan “bukan saya”.

Self kemudian dijelaskan dalam berbagai sudut pandang, salah satunya adalah sudut pandang fenomenologis yang dinyatakan oleh Carl Rogers (1947 dalam Pervin, 1996). Menurut Rogers (dalam Suryabrata, 1993), *self* merupakan faktor dasar dari kepribadian yang terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar akan “I” atau “*me*” dari medan fenomenal seseorang. Rogers menekankan pada pendekatan fenomenologis yang berusaha memahami manusia melalui bagaimana mereka melihat dirinya sendiri dan dunia sekitarnya. Setiap orang

menafsirkan kenyataan berdasarkan pengalaman pribadi dan dunia pengalaman ini hanya diketahui oleh orang tersebut (Hjelle & Ziegler, 1992). Berdasarkan hal tersebut, setiap manusia merasakan dunianya dengan cara yang unik (Pervin, 1996).

Fitts (1971) juga menyatakan bahwa teori mengenai diri (*self theory*) bersifat fenomenologis dalam situasi alamiah dan berdasarkan prinsip umum mengenai manusia melihat dunia fenomenalnya (Fitts, 1971). Snygg & Combs (dalam Fitts, 1971) mendefinisikan dunia fenomenal sebagai persepsi individu atau dunia psikologis. Medan fenomenal terdiri dari keseluruhan pengalaman yang disadari dan semua perilaku berhubungan serta ditentukan oleh medan fenomenal dimana organisme itu bertingkah laku (Suryabrata, 1993; Fitts, 1971). Apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh seseorang akan menentukan apa yang dikerjakannya (Suryabrata 1993).

Hal yang membuat pendekatan fenomenologis penting dalam teori kepribadian adalah pendekatan ini memahami perilaku seseorang berdasarkan penyelidikan dari pengalaman pribadi yang subjektif akan kenyataan pada orang tersebut. Perspektif fenomenologi dalam kepribadian menekankan bahwa perilaku seseorang hanya dapat dipahami dalam persepsi dan kognisi subjektif orang tersebut. Dunia subjektif atau kerangka referensi internal seseorang merupakan apa yang menjadi kenyataan bagi seseorang, yaitu yang dipikirkan, dimengerti, atau dirasakan dalam kesadaran pada setiap waktu. Pengalaman subjektif merupakan kunci untuk memahami perilaku. Apabila kita berharap untuk menjelaskan mengapa seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku, kita harus masuk ke dalam dunia personal seseorang tersebut dalam memaknai sesuatu (Hjelle & Ziegler, 1992).

Symond (dalam Suryabrata, 1993) menyatakan 4 aspek dari *self*, yaitu bagaimana seseorang mengamati, berpikir, menilai dan berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri. Fitts (1971) juga menyatakan bahwa ciri yang paling menonjol dalam dunia fenomenal seseorang adalah diri mereka sendiri, *the self*, yaitu apa yang diamati, dirasakan, dialami, dinilai dan disadari oleh dirinya.

Self fenomenal merupakan objek dan pelaku. Sebagai obyek karena terdiri dari persepsi yang menyangkut individu; dan sebagai pelaku karena mengatur dan mengarahkan seseorang untuk berperilaku dengan sikap yang konsisten dengan konsep dirinya. Contohnya jika seseorang merasa dirinya sebagai orang malas, maka ia akan berperilaku sesuai dengan apa yang dikatakan sebagai malas. Total jumlah dari semua kesadaran atau persepsi dirinya adalah merupakan gambaran dari dirinya, yaitu konsep dirinya. Konsep diri atau gambaran diri (*self image*) dipelajari oleh setiap orang melalui pengalaman hidup dengan dirinya sendiri, orang lain dan dengan kenyataan dunia luar. Konsep diri menjadi penting tidak hanya karena *self* merupakan aspek yang paling menonjol dalam dunia fenomenal seseorang, namun juga merupakan aspek yang paling stabil (Fitts, 1971).

2.2.1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri dijelaskan dalam berbagai sudut pandang dan pengertian. Dalam penelitian ini, penjelasan konsep diri yang digunakan mengacu pada pandangan dan penjelasan konsep diri dari Rogers. Rogers menekankan bahwa konsep diri merupakan bagian dari kepribadian (Pervin, 1996). Ia menggunakan term konsep diri dan *self* secara fleksibel atau dapat dipertukarkan (*interchangeable*) sesuai dengan konteks yang dibicarakan (Hjelle & Ziegler, 1992). Fitts (1971) menyatakan bahwa term konsep diri lebih banyak digunakan dibandingkan dengan term *self* yang lebih sederhana. Hal ini disebabkan oleh manusia tidak selalu sadar diri mereka yang nyata, benar atau sesungguhnya, melainkan hanya apa yang merupakan konsep dan persepsi menurut dirinya sendiri (Fitts, 1971).

Rogers menggunakan istilah konsep diri untuk merujuk pada cara seseorang memadam dan merasakan dirinya sendiri (Burns, 1993). Konsep diri menggambarkan sebuah pola dari persepsi yang konsisten dan teratur (Rogers dalam Pervin, 1996). Konsep diri meliputi aspek keberadaan (*being*) dan pengalaman yang dirasakan dalam kesadaran (walaupun tidak selalu akurat) oleh seseorang mengenai dirinya (Rogers dalam Feist & Feist, 2006).

Penjelasan mengenai konsep diri dari Rogers didukung oleh definisi lain, diantaranya adalah:

Papalia, Olds dan Feldman (2007) mendefinisikan konsep diri sebagai perasaan mengenai diri; gambaran mental yang deskriptif dan evaluatif mengenai kemampuan dan trait seseorang.

“self concept is sense of self; descriptive and evaluative mental picture of one’s abilities and traits” (hal. 279)

Atwater dan Duffy (2005) menyatakan bahwa konsep diri adalah gambaran atau kesadaran secara menyeluruh mengenai diri seseorang yang meliputi persepsi dari “I” dan “me”, serta perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang diasosiasikan tentang dirinya.

“self concept is the overall image or awareness we have of ourselves. It includes all those perceptions of “I” and “me”, together with the feelings, beliefs, and values associated with them” (hal. 91)

Byrne (1986, dalam Shi, Li & Zhang, 2008) mendeskripsikan konsep diri sebagai persepsi mengenai sikap, perasaan dan pengetahuan seseorang mengenai kemampuan, kompetensi, penampilan dan penerimaan sosial akan dirinya.

“It is described as a perception of one’s attitude, feeling, and knowledge about one’s talents, competence, appearance, and social acceptance” (hal. 481-482)

Mead (dalam Burns, 1993) mendefinisikan konsep diri sebagai suatu obyek yang timbul di dalam interaksi sosial sebagai suatu hasil dari perhatian individu tersebut mengenai bagaimana orang lain bereaksi terhadapnya. Maka diri merupakan suatu struktur sosial yang timbul dari pengalaman sosial.

Mengacu pada penjelasan konsep diri dari Rogers dan beberapa penjelasan diatas yang mendukung penjelasan Rogers, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran konsisten dari persepsi yang deskriptif dan evaluatif mengenai kemampuan, kompetensi, penampilan, penerimaan sosial, keyakinan dan nilai-nilai yang diasosiasikan dengan dirinya yang dialami dan dirasakan dalam kesadaran seseorang berdasarkan interaksi sosial.

2.2.2. Komponen Konsep Diri

Rogers (dalam Feist & Feist, 2006) menyatakan bahwa terdapat dua sub sistem dari *self*, yaitu konsep diri (*self concept*) dan *ideal self*. Konsep diri tidak hanya meliputi persepsi diri dari apa yang kita sukai, melainkan juga apa yang kita pikirkan untuk harus menjadi (*ought to be*) dan ingin menjadi (*would to be*). Komponen ini disebut sebagai *ideal self*. Setiap orang pasti memiliki *ideal self*, yang menggambarkan konsep dari diri yang paling ingin dimiliki. Rogers mendefinisikan *ideal self* sebagai pandangan seseorang mengenai bagaimana ia menginginkan dirinya. *Ideal self* meliputi atribut positif yang ingin dimiliki seseorang, namun belum dimiliki saat ini (Hjelle & Ziegler, 1992). Atribut ini juga meliputi persepsi dan makna yang relevan dengan *self* dan dihargai dengan tinggi oleh individu (Pervin, 1996).

Pendapat lain mengenai komponen konsep diri muncul dari Strang (dalam Rice, 1990; Burns, 1993) yang menyatakan empat perspektif utama dari *self*, yaitu:

- *Basic Self Concept*

Merupakan persepsi individu mengenai kepribadiannya dan persepsi mengenai penampilan, kemampuan, peran, nilai-nilai dan keyakinannya. Diri dasar adalah konsep tentang diri yang dipikirkan atau dikognisikan sebagaimana adanya.

- *Temporary / Transitory Self Concept*

Merupakan diri yang dipegang oleh individu tersebut pada saat sekarang yang dipengaruhi oleh *mood* pada saat itu. Konsep diri ini bersifat sementara dan tidak stabil.

- *Social Self Concept*

Merupakan diri sebagaimana yang diyakini individu itu dilihat dan dievaluasi oleh orang lain. Byrne & Shavelson (dalam Gross, et al., 2007) mendefinisikan *social self concept* sebagai persepsi seseorang terhadap kompetensi sosialnya dengan menghormati interaksi sosial dengan orang lain dan didapat dari penilaian perilaku seseorang dalam konteks sosial tertentu.

- *Ideal Self*

Merupakan diri yang diharapkan individu tersebut untuk menjadi pribadi seperti itu. *Ideal self* merupakan diri yang diinginkan untuk menjadi, termasuk aspirasi, moral idealisme dan nilai (Duffy & Atwater, 2005).

Staines (dalam Burns, 1993) tidak menggunakan *transitory self* dari perspektif utama *self*, jadi ia hanya menyatakan 3 perspektif *self*, yaitu *basic self concept*, *social self concept* dan *ideal self*.

Menurut Rogers konsep diri seringkali merefleksikan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan berbagai peran yang dimainkan dalam hidup (Hjelle & Ziegler, 1992) James menekankan bahwa manusia memiliki banyak *self* karena adanya variasi individu yang berinteraksi dengan kita dan situasi saat kita berinteraksi, maka seseorang dapat memiliki *self* saat bekerja, *self* saat rekreasi, *self* saat di sekolah, *self* saat di keluarga, dan lain-lain (Pervin, 1996). John Kinch (dalam Fitts, 1971) juga menyatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran diri yang timbul dari interaksi sosial. Terkait dengan interaksi sosial, Cooley (dalam Fitts 1971; Bracken 1996; Pervin 1996) menjelaskan *social self* sebagai “*a looking-glass self*” atau pantulan diri yang merupakan persepsi mengenai diri kita menurut pandangan orang lain.

2.2.3. Perkembangan Konsep Diri

Tidak seperti tokoh psikologi lain seperti Freud, Adler dan Erikson dalam menuliskan perkembangan seseorang, Rogers tidak membuat daftar waktu yang spesifik dari tahapan penting seseorang dalam membentuk konsep diri. Rogers berkonsentrasi pada cara seseorang dievaluasi oleh orang lain, sebagian pada sepanjang masa bayi dan awal kanak-kanak, yang mempengaruhi perkembangan gambaran diri yang positif atau negatif (Hjelle & Ziegler 1992).

Meskipun teori perkembangan konsep diri beragam, namun terdapat beberapa teori yang menyatakan bahwa konsep diri belum hadir saat lahir. James (dalam Fitts 1971) menjelaskan bahwa seorang bayi lahir belum memiliki *self*, namun mulai berkembang secara bertahap seiring dengan kemampuan persepsi berkembang (Symonds dalam Fitts, 1971). Jersild (dalam Fitts, 1971)

menekankan bahwa bayi memulai kehidupan seakan-akan seperti ia merupakan tubuh ibunya, tidak berdaya dan bergantung pada tubuh ibunya untuk beberapa bulan pertama kehidupannya.

Menurut Rogers (dalam Feist & Feist, 2006), bayi mulai mengembangkan konsep diri yang samar-samar ketika pengalaman dipersonalisasi dan dibedakan dalam kesadaran sebagai pengalaman “*I*” atau “*me*”. Taylor (dalam Fitts, 1971) menyatakan bahwa *self* mulai didefinisikan kira-kira sejak usia 6-7 bulan. Dalam masa awal kehidupan ini, konsep diri individu sangat berdasar pada persepsi dirinya sendiri. Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) menyatakan bahwa bayi secara bertahap mulai menyadari identitas diri dengan belajar mengenai apa yang baik dan buruk, apa yang enak dan tidak enak, disukai atau tidak, memuaskan atau tidak, dan seterusnya. Proses pembentukan identitas ini dipercepat perkembangannya seiring dengan berkembangnya kemampuan bahasa. Bahasa digunakan untuk menyimbolkan dan memahami pengalamannya (Combs & Snygg dalam Fitts, 1971).

Pada usia SD, aspek sosial memiliki peran yang meningkat dalam definisi *self* (Livesly & Bromley dalam Santrock 2006). Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) menyatakan bahwa struktur *self* berikutnya akan dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan, terutama *significant others* (orang tua, saudara kandung, keluarga). Keluarga memperkenalkan anak pada kehidupan dan memberikan definisi diri awal yang permanen. Disinilah ia belajar konsep diri dasar yang akan mengarahkan perilakunya sepanjang hidupnya. Ketika anak lebih sensitif secara sosial dan kognitif dan kemampuan persepsinya matang, gambaran dirinya akan lebih terbedakan dan kompleks. Dalam lingkup yang lebih luas, konsep diri merupakan produk dari proses sosialisasi.

Proses perkembangan konsep diri tidak pernah sungguh-sungguh berakhir, hal itu berjalan terus dengan aktif dari saat kelahiran sampai pada kematian sejalan dengan individu tersebut secara terus menerus menemukan potensi-potensi yang baru (Burns, 1993). Harter (dalam Bracken, 1996) mengatakan bahwa konsep diri secara terus menerus terbentuk seiring bertambahnya usia dan konsep diri global tidak berkembang sebelum usia 8 tahun. Persepsi mengenai diri yang dibicarakan pada anak-anak adalah persepsi mengenai informasi umum yang

obyektif seperti seks, usia, hubungan keluarga dan kepemilikan, sedangkan pada remaja, yang dibicarakan adalah lebih menekankan pada sifat-sifat pribadi, evaluasi diri dan hubungan sosial (Burns, 1993). Konsep diri pada masa awal kanak-kanak merupakan deskripsi konkrit dari perilaku, lalu pada masa pertengahan kanak-kanak menjadi lebih aspek psikologis (seperti populer, pintar, cantik/tampan), dan kemudian menjadi konstruk yang lebih abstrak pada masa remaja (Bracken, 1996).

Perkembangan konsep diri pada anak-anak tidak berkembang dalam garis lurus yang terus meningkat, namun memiliki banyak puncak dan lembah. Tampaknya konsep diri menurun menjadi lebih negatif saat usia SD ke SMP, kemudian meningkat menjadi lebih positif sepanjang masa remaja, kemudian menurun kembali setelah lulus dari universitas hingga usia tengah dewasa, kemudian meningkat kembali dan menurun secara perlahan setelah pertengahan usia dewasa (Freeman dalam Shi, Li & Zhang, 2008). Konsep diri biasanya berkembang lebih stabil saat remaja (Hurlock, 1983). Konsep diri sudah mulai relatif stabil pada usia awal, 11-12 tahun (Fitts, 1971). Coleman (dalam Burns, 1993) mendukung pandangan bahwa konsep diri relatif stabil sepanjang masa remaja. Konsep diri stabil keadaannya dari masa pra remaja dan selanjutnya (Bracken, 1996).

Howell memperhatikan bahwa ketidaksesuaian diantara *self* dan *ideal self* meningkat di kalangan anak-anak berusia antar 8-13 tahun (Burns, 1993). Pada usia tersebut, anak menjadi lebih sadar terhadap standar-standar orang tua dan masyarakat. Lingkungan mempunyai akibat yang besar pada *ideal self*. Krisis identitas sangat sedikit terjadi di masa akhir remaja (Burns, 1993). Remaja yang krisis identitas adalah remaja yang selalu mempunyai masalah-masalah mengenai definisi citra diri, mungkin disebabkan oleh pemberian umpan balik yang tidak konsisten dan seringkali negatif dari orang-orang lain yang dihormatinya sejak lahir. Arah perkembangan konsep diri akan menjadi tidak mudah bagi anak-anak remaja yang mempunyai masa lalu tidak beruntung atau tidak memiliki rasa aman. Perubahan konsep diri dalam masa remaja bergantung pada pengalaman subjektif akan hal traumatik, seperti perubahan besar dari lingkungan, peranan, status, maupun sekolah (Burns, 1993).

Menurut Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992), elemen yang penting bagi perkembangan konsep diri adalah:

1. *Kebutuhan akan positive regard.*

Merupakan keinginan yang kuat untuk dicintai dan diterima oleh orang lain yang berharga bagi dirinya. *Positive regard* merupakan syarat terjadinya *positive self regard*, yaitu pengalaman menghargai diri sendiri secara positif. (Feist & Feist, 2006).

2. *Conditional positive regard*

Merupakan pujian, perhatian, penerimaan dan penghargaan yang diberikan apabila anak tersebut berperilaku berdasarkan apa yang diharapkan oleh orang lain, terutama orang tua. Kebanyakan orang tua akan membuat penghargaan positif pada tingkah laku yang diinginkan dan penghargaan negatif pada tingkah laku yang tidak diinginkan. Maka, apabila anak melakukan sesuatu, mereka akan mendapat *positive regard* dan sebaliknya.

3. *Unconditional positive regard*

Hal ini berarti seseorang diterima dan dihargai karena diri mereka, tanpa syarat. *Unconditional positive regard* terbukti pada hubungan anak dengan ibunya, seorang ibu akan tetap mencintai anaknya senakal apapun dia (namun bukan berarti tidak ada kedisiplinan). *Unconditional positive regard* merupakan syarat seseorang untuk menjadi *fully functioning person* saat dewasa.

2.2.4. Konsep Diri, Pengalaman dan Tingkah Laku

Rogers (dalam Fitts, 1971) menekankan pentingnya konsep diri dalam menentukan perilaku manusia. Konsep diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap cara kita merasakan, menilai dan berperilaku (Atwater & Duffy, 2005). Hubungan antara pengalaman dan perilaku merupakan tema penting dalam teori fenomenologis Rogers. Ia menyatakan bahwa perilaku seseorang tidak dapat dipahami tanpa melihat ke dalam interpretasi subjektif seseorang mengenai kejadian-kejadian (Hjelle & Ziegler, 1992). Kita tidak akan pernah dapat memahami secara utuh tingkah laku seseorang atau secara sempurna memprediksi

perilakunya, namun pengetahuan akan konsep dirinya dapat memberikan peningkatan akan pemahaman fenomenologis seseorang dan prediksi tingkah lakunya (Fitts, 1971).

Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) memberikan pendapat yang berbeda dari pandangan Skinner yang menyatakan bahwa perilaku dapat dijelaskan dalam term respon seseorang terhadap stimulus obyektif. Menurut Rogers, interpretasi akan stimulus dan makna pribadi itu lah yang akan menentukan perilakunya. Demikian pula pada pandangan Freud yang menyatakan bahwa aspek historis perilaku merupakan faktor utama yang mendasari kepribadian. Rogers menekankan pada kebutuhan untuk memahami hubungan seseorang dengan lingkungannya saat ini. Perilaku tidak ditentukan oleh sesuatu yang muncul di masa lalu. Meskipun Rogers juga menyadari bahwa pengalaman masa lalu mempengaruhi pengalaman masa kini, namun Ia menekankan bahwa perilaku saat ini selalu dipengaruhi oleh persepsi dan interpretasi saat ini. Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) juga menekankan bahwa kompleksitas dari perilaku hanya dapat dipahami melalui pemahaman seseorang secara keseluruhan. Dengan kata lain, ia mendukung pandangan holistik dalam kepribadian, yaitu pandangan yang melihat bahwa seseorang berperilaku sebagai organisme terintegrasi dan kesatuan tersebut tidak dapat diperoleh dengan usaha mengurangi komponen-komponen dari tiap bagian.

Konsep diri relatif konsisten dan menghasilkan pola-pola tingkah laku yang relatif konsisten (Rogers dalam Burns, 1993). Meskipun *self* secara konstan berevolusi sebagai hasil dari pengalaman baru, namun tetap ada pola yang tetap. (Hjelle & Ziegler, 1992). Sekali seseorang telah membentuk konsep dirinya, mereka akan merasa perubahan sebagai hal yang sulit (Feist & Feist, 2006). Rogers juga menyatakan adanya kebutuhan akan konsistensi diri untuk membuat struktur *self* berfungsi. Ia kemudian menekankan bahwa adanya kebutuhan untuk memelihara gambaran positif dari diri dibandingkan kebutuhan untuk memelihara gambaran yang konsisten (Pervin, 1996). Pandangan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa kita secara aktif mengatur konsep diri kita dengan cara mencoba mempertahankan pandangan positif mengenai diri kita (Greve & Wentura 2003 dalam Atwater & Duffy, 2005). Manusia cenderung mencari

informasi positif mengenai diri (Duffy & Atwater, 2005). Kita juga cenderung untuk tertarik terhadap orang yang memberi evaluasi kita secara positif dan tidak menyukai mereka yang memberikan umpan balik negatif (Burns, 1993).

Seseorang cenderung untuk mempertahankan konsistensi antara persepsi diri dan pengalaman. Pengalaman yang memberikan konflik dengan *self* akan dilihat sebagai ancaman pada konsep diri dan dicegah untuk memasuki kesadaran dan untuk dirasakan secara akurat (Hjelle & Ziegler, 1992). Pengalaman yang tidak konsisten dengan konsep diri akan disangkal atau diterima dalam bentuk distorsi atau menyimpang dari kenyataan (Feist & Feist, 2006). Pengalaman ini diterima dalam kesadaran, tanpa adanya kesadaran, konsep diri dan *ideal self* tidak mungkin ada. Rogers mendefinisikan kesadaran sebagai representasi simbolik (tidak harus dalam bentuk verbal) dari pengalaman seseorang. Rogers menyatakan bahwa terdapat 3 level dari kesadaran dalam merespon pengalaman:

1. Pengalaman dibawah ambang kesadaran tidak diabaikan atau disangkal.
2. Pengalaman yang tidak mengancam dan konsisten dengan konsep diri akan disimbolisasi secara akurat dan diakui dalam struktur *self*.
3. Pengalaman yang dirasakan dalam bentuk distorsi atau menyimpang. Pengalaman akan dibentuk kembali sehingga dapat sesuai dengan konsep diri yang ada.

Menurut Rogers, *congruence* antara *self* dan pengalaman terjadi ketika seorang anak dapat menggabungkan pengalaman baru kedalam *self*-nya, hal ini dapat terjadi karena adanya penerimaan dan dukungan dari orang tua. Sebaliknya, apabila orangtua menjatuhkan harga diri anak, maka pengalaman yang mengancam harga diri akan dirasakan sebagai ancaman dan bisa ditolak (Pervin, 1996). Pengalaman yang tidak sesuai atau disebut sebagai *incongruence* dengan konsep diri akan dirasakan sebagai ancaman. Ancaman hadir ketika seseorang menyadari adanya ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman. Apabila seseorang tidak merasa terancam, maka seseorang akan lebih terbuka terhadap pengalaman dan tidak memerlukan perilaku defensif.

Jarak yang besar antara konsep diri dengan *ideal self* juga dapat menyebabkan *incongruence* dan menghasilkan kepribadian yang tidak sehat (Feist

& Feist, 2006). Horney (dalam Burns, 1993) juga memperhatikan bahwa *ideal self* mungkin saja terlalu jauh dari diri saat ini sehingga tidak mampu dicapai dan mengakibatkan depresi. Apabila *ideal self* kita berbeda dari apa yang mereka lihat mengenai diri kita, akan menghasilkan *social anxiety* atau rasa malu yang ekstrim yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Sanchez-Bernardos & Sanz dalam Atwater & Duffy, 2005).

Bagaimanapun juga, pengalaman yang *incongruence* dan tidak konsisten dengan konsep diri, serta menimbulkan ancaman dan akan membuat seseorang berperilaku defensif. Menurut Rogers (dalam Hjelle & Ziegler, 1992), proses defensif adalah respon tingkah laku dari organisme kepada ancaman, tujuannya adalah untuk memelihara keutuhan dan integritas struktur *self*. Rogers menyatakan 2 mekanisme defensif yang digunakan untuk meminimalisir *incongruence* antara *self* dan pengalaman, yaitu *perceptual distortion* dan *denial*. *Perceptual distortion* terjadi ketika pengalaman *incongruent* diijinkan memasuki kesadaran namun hanya dalam bentuk yang membuatnya konsisten dengan aspek gambaran diri. Misalnya: orang yang pintar tiba-tiba mendapatkan nilai buruk, Ia akan mengatakan bahwa sedang sial. Sedangkan *denial*, terjadi ketika seseorang sangat mempertahankan integritas struktur *self* dengan cara menghindari semua pengalaman yang disadari sebagai ancaman.

Kemampuan untuk menerima semua pengalaman dalam medan fenomenal merupakan hal yang penting dan awalnya didefinisikan sebagai kepribadian adekuat (Snygg & combs dalam Fitts, 1971). Individu dengan kepribadian yang adekuat memiliki karakteristik merasakan dirinya secara positif. Ia melihat dirinya sebagai individu yang bermartabat, integritas, disukai, berharga, diminati dan diterima. Meskipun demikian, hal ini bukan berarti ia tidak memiliki persepsi negatif, misalnya "saya pintar tapi saya tidak baik di matematika". Kepribadian yang adekuat karakteristiknya adalah memiliki penghargaan diri positif, keterbukaan terhadap pengalaman, dan mampu mengidentifikasi diri dengan berbagai macam orang dan institusi (Fitts, 1971). Ketika seseorang memiliki gambar diri yang positif, ia akan mampu memodifikasi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang sebelumnya dan menerima pengalaman baru ke dalam diri, tidak khawatir terhadap masa lalu dan masa yang akan datang, percaya diri untuk

menghadapi masalah-masalah bahkan ketika dihadapkan pada kegagalan. Ia juga akan menerima dirinya sebagai seorang yang sama berharganya dengan orang lain meskipun terdapat perbedaan dalam bakat, sifat dengan orang lain (Burns, 1993). Orang yang menerima dirinya sendiri akan memandang dunia ini sebagai tempat yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan orang yang menolak dirinya sendiri dan defensif (Burns, 1993).

Suatu konsep diri yang positif terdiri dari evaluasi yang positif, penghargaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri yang negatif terdiri dari evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tidak adanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri. Individu dengan penilaian diri positif dan perasaan harga diri yang tinggi umumnya menerima keadaan diri mereka sendiri, sedangkan mereka yang menghubungkan diri dengan hal negatif mempunyai perasaan harga diri yang rendah, inferioritas, tidak memadai, kegagalan dan tidak aman (Burns, 1993). Orang dengan konsep diri positif dapat melaporkan sisi positif dan negatif dari pengalamannya, Ia juga dapat menggunakan kedua pengalaman ini untuk membuka diri mereka kepada pengalaman baru. Sebaliknya, orang dengan konsep diri negatif melaporkan lebih banyak pengalaman negatif dan memiliki efek yang membuat orang tersebut menjadi defensif dan lebih waspada. Individu dengan konsep diri tinggi akan lebih baik dalam menghadapi stres dibanding konsep diri rendah (Gividen & Schalton dalam Fitts, 1993). Jadi konsep diri yang dimiliki juga akan mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi.

Konsep diri juga erat kaitannya dengan penyesuaian diri (*psychological adjustment*). Penyesuaian diri ada ketika konsep diri merupakan semua pengalaman diterima sebagai secara simbolis ke dalam hubungan konsisten terhadap konsep diri (Rogers dalam Fitts, 1971). Setelah penyesuaian diri ini terjadi, maka seseorang dapat menjadi *fully functioning person*. Seseorang dikatakan sebagai *fully functioning person* ketika pengalaman dan konsep diri disimbolisasikan sesuai dengan pengalaman individu (Rogers, dalam Fitts, 1971). *Fully functioning person* bersifat fleksibel dan sangat responsif untuk situasi tertentu.

2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Walaupun inti konsep diri akan stabil, konsep diri juga bisa berubah karena pengaruh dari lingkungan dan seiring perkembangan diri (Duffy & Atwater, 2005). Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang:

1. Usia

Grant (dalam Fitts, 1971) dalam penelitiannya menemukan bahwa konsep diri bervariasi dalam berbagai usia dan menyimpulkan bahwa perasaan yang dilaporkan seseorang mengenai dirinya cenderung menjadi lebih positif seiring dengan bertambahnya usia. Disebutkan pula bahwa tidak ditemukan perbedaan menyeluruh dalam konsep diri anak laki-laki dan perempuan (Burns, 1993).

2. Kognitif

Kematangan kognitif juga mempengaruhi perkembangan konsep diri (contohnya dari deskripsi konkrit pada masa anak-anak menjadi deskripsi abstrak pada masa remaja) (Bracken, 1996). Perkembangan kognitif yang matang akan dapat mengintegrasikan informasi yang stabil mengenai diri (Hart, Malones & Damon dalam Santrock, 1990).

3. Orang Tua dan Pola Asuh

Konsep diri awal dibentuk dalam konteks hubungan intim anak dengan pengasuhnya (Harter; Miller & Mangelsdorf; Thompson dalam Brown, et. al., 2009). Pada usia pra sekolah, anak cenderung dibawah kuasa orang tua atau pihak eksternal (Bracken, 1996; Thompson & Goodvin dalam Brown, et. al., 2009). Orangtua memiliki dampak yang signifikan terhadap konsep diri anaknya, bahkan hingga masa remaja dan awal dewasa (Fitts, 1976).

4. Lingkungan sosial

Menurut Rogers, dalam pembentukan *self*, individu harus melakukan kontak, baik secara positif maupun negatif dengan orang lain (Feist & Feist, 2006). Manusia mendefinisikan *self* berdasarkan interaksi orang lain. Orang tua dan keluarga penting untuk perkembangan awal konsep diri, namun perkembangan selanjutnya dan perubahan konsep diri akan

dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan sosial (Fitts, 1971). Kita cenderung memperbaiki konsep diri melalui pengalaman lebih lanjut dengan orang lain, terutama dengan teman, guru, dan pasangan (Duffy & Atwater, 2005).

5. Pengalaman/ perubahan besar

Perubahan konsep diri bisa juga muncul karena situasi tertentu, seperti penambahan usia, memasuki lingkungan atau pekerjaan baru, dan sebagainya (Baron, Byrne & Branscombe, 2006). Perubahan besar dalam kehidupan juga dapat memberikan efek negatif terhadap konsep diri, seperti kehilangan pekerjaan (Sheeran & Abraham dalam Baron, Byrne & Branscombe, 2006), mendapatkan penyakit yang serius (Taylor, Buunk & Aspinwall dalam Baron, Byrne & Branscombe, 2006) atau kematian orang terdekat (Stroebe et al. dalam Baron, Byrne & Branscombe, 2006).

2.3. Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin "*adolescere*", yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" (Santrock, 1990; Golinko dalam Rice, 1990). Remaja merupakan periode transisi dalam perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 1990; deBrun dalam Rice, 1990). Papalia, Olds dan Feldman (2007) juga menjelaskan bahwa remaja adalah masa transisi dalam perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang membawa perubahan besar pada fisik, kognitif dan psikososial. Remaja memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1983). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang membawa perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, emosional dan sosial.

Santrock (1990) mengatakan rentang usia remaja adalah 10-22 tahun, dan membaginya ke dalam dua bagian, yaitu: remaja awal (10-13 tahun) dan remaja akhir (18-22 tahun). Sarwono (2005) menyatakan bahwa batasan usia untuk remaja di Indonesia adalah 11-24 tahun. Penelitian ini menggunakan batasan usia remaja akhir dari Santrock (1990) dalam menentukan usia subyek, yaitu 18-22 tahun.

Berikut ini adalah perkembangan yang terjadi saat masa remaja dilihat dari aspek fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Olds & Feldman, 2007):

- Perkembangan fisik: pertumbuhan fisik dalam masa remaja bersifat cepat dan besar. Kematangan reproduksi muncul, masalah kesehatan mulai muncul karena adanya isu perilaku seperti penggunaan narkoba dan *eating disorder*.
- Perkembangan kognitif: mampu berpikir abstrak dan menggunakan alasan ilmiah. Terdapat pula pikiran yang belum matang di beberapa sikap dan perilaku. Pendidikan di masa ini difokuskan untuk kuliah.
- Perkembangan psikososial: pencarian identitas menjadi isu utama, termasuk identitas seksual. Relasi dengan orang tua secara umum baik. *peer group* dapat memberi pengaruh positif atau negatif.

Masa remaja merupakan masa dimana individu membangun identitas diri dan identitas seksual (Hoffman, Paris & Hall, 1994). Remaja telah dapat membedakan diri sebagai individu yang unik dan telah lebih siap membedakan dirinya dari orang lain. Remaja memiliki *self* yang stabil dibanding anak-anak, namun bukan berarti tidak dapat terjadi perubahan pada masa ini. mereka bisa saja berubah, namun kognitif yang telah matang membuat mereka lebih dapat mengintegrasikan informasi yang stabil mengenai siapa diri mereka (Hart, Malones & Damon dalam Santrock, 1990).