

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada individu indigo melalui beberapa tahapan. Tahapan tersebut memiliki beberapa dimensi yang dapat mencerminkan proses penerimaan diri individu indigo, mulai dari *shock* (kaget) dengan karakteristiknya tersebut hingga ke *acceptance* (menerima) karakteristik yang partisipan miliki. Partisipan memiliki gambaran penerimaan diri seperti halnya ditemukan dalam wawancara dimana partisipan yang pada awalnya tidak menerima keadaannya bahwa partisipan memiliki karakteristik indigo, kemudian lama kelamaan partisipan mulai bisa menerima karakteristik indigonya tersebut serta partisipan berusaha mencoba untuk bangkit dari depresi yang membuat partisipan *drop* dan kesulitan dalam menjalani kehidupan yang partisipan jalani. Disini dukungan dari keluarga dan juga teman-teman partisipan berperan penting untuk membantu partisipan dalam proses penerimaan diri tersebut. Berdasarkan cerita yang dipaparkan partisipan kepada peneliti, mengungkapkan bahwa partisipan merasa lelah dengan yang terjadi kepada partisipan, tetapi harus tetap menerima dan memiliki harapan yang baik untuk diri partisipan kedepannya karena hal tersebut merupakan anugrah yang telah Tuhan berikan dan patut untuk kita syukuri, terlepas dari segala kekurangan maupun kelebihan dari apa yang sudah Tuhan berikan tersebut.

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa partisipan mampu untuk melakukan penerimaan terhadap karakteristik indigo yang dimilikinya, partisipan tidak lagi merasa bahwa karakteristik indigo yang dimilikinya sebagai hambatannya dalam berkembang melainkan suatu hal yang patut untuk disyukuri, karena hal tersebut merupakan pemberian dari Allah SWT. Meskipun untuk melakukan penerimaan diri memerlukan banyak usaha dan kesabaran dalam menghadapi kerasnya lingkungan, partisipan membuktikan bahwa dirinya mampu untuk melalui berbagai masalah hidupnya tersebut, serta menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan berpikiran terbuka yang berusaha untuk dapat saling memahami dengan lingkungannya. Untuk melakukan penerimaan terhadap karakteristik indigo yang dimilikinya, partisipan memerlukan waktu yang cukup lama, dimana partisipan menghabiskan kesehariannya untuk berusaha mamahami karakteristik yang dimiliki dengan cara berdamai dengan diri sendiri dan menyadari bahwa karakteristik yang dimiliki merupakan suatu kelebihan yang tidak semua orang miliki yang patut disyukuri, partisipan juga berusaha menjadi anak yang lebih baik, dan dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya agar dapat menjalani hidup secara berdampingan dengan orang lain tanpa merasa terhambat oleh karakteristik indigo yang dimiliki.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Partisipan

Tingkatkanlah lagi rasa penerimaan diri terhadap karakteristik yang dimiliki, karena itu bukan suatu keterbatasan melainkan suatu kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang pada umumnya. Allah SWT menciptakan hambanya sesempurna mungkin, dan pasti Allah memberikan masalah yang pasti dapat diselesaikan oleh hambanya, tinggal bagaimana cara dalam menghadapi masalah tersebut. Tetap menjadi diri sendiri dan berguna untuk diri sendiri juga orang lain.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian tentang penerimaan diri dengan partisipan penelitian indigo sangatlah jarang ditemui khususnya di Indonesia, sedangkan fenomena indigo ini sudah sering diperbincangkan di media massa. Oleh karena itu untuk menunjang kesempurnaan penelitian selanjutnya diharapkan mampu untuk menambah subjek dalam penelitian agar hasil penelitian lebih bervariasi dan mendapatkan hasil yang lebih akurat.

### 3. Bagi masyarakat

Pada saat ini pembahasan mengenai fenomena indigo masih menimbulkan berbagai perdebatan khususnya dalam masyarakat yang belum memahami sepenuhnya apa itu indigo. Indigo merupakan salah satu karakteristik unik yang jarang dimiliki oleh individu pada umumnya, oleh sebab itu masyarakat diharapkan untuk tidak mudah menilai orang lain hanya dari satu sudut

pandang ketika terdapat seseorang atau bahkan orang terdekatnya bercerita mengenai hal-hal yang tak mampu dilihat dan dirasakan oleh orang lain, alangkah lebih baik jika masyarakat memberi dukungan kepada seseorang apalagi orang terdekat merupakan hal yang sangat berarti bagi mereka. Oleh karena itu, mulailah menerima perbedaan dan mulailah menerima diri sendiri.

