

MANFAAT BERPIKIR POSITIF PADA PENGIDAP HIV/AIDS

Rena Rahmatika
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
rahma.effendi@gmail.com

Abstrak

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) adalah individu yang terinfeksi virus HIV yang menyerang kekebalan tubuh, adanya stigma dan diskriminasi dari masyarakat sangat berpengaruh terhadap kesehatan ODHA. Berpikir positif pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental mereka. Berpikir positif dapat diajarkan dan dilatih melalui dukungan teman sebaya dan pendampingan dari komunitas yang menaungi ODHA. Berdasarkan hasil observasi dan wawanvara pada komunitas Victory Plus bahwa Akhirnya lambat laun ibu A memutuskan untuk menjaga jarak dengan rekan-rekannya tersebut dan saat ini memilih untuk membuka usaha sendiri, ibu A lebih memilih untuk bersikap cuek dan membiarkan orang-orang yang mengejek ODHA, beliau selalu menenangkan diri dengan berpikir bahwasanya orang-orang tersebut belum teredukasi secara jelas tentang HIV/AIDS dan beberapa dari orang tersebut tidak tahu jika ibu A seorang ODHA. Ibu A pun memilih tempat tinggal yang dimana penduduknya tidak terlalu sering berinteraksi satu sama lain, untuk lingkup pergaulan ibu A, beliau hanya sering berinteraksi dengan orang-orang di LSM, petugas rumah sakit dimana ia berobat, dan beberapa komunitas seperti orang tua murid. Meskipun ibu A belum secara gamblang mengikuti pelatihan berpikir positif, beliau saat ini lebih memilih untuk menjauhi hal-hal yang dapat membuat dirinya terpuruk dan memilih untuk menenangkan diri sendiri terhadap stigma masyarakat.

Kata Kunci: *berpikir positif, HIV/AIDS, ODHA, komunitas victory plus,*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, masyarakat Indonesia dihadapkan dengan masalah kesehatan yang beragam, dimulai dari wabah difteri, demam berdarah, dll. Sehingga Menteri Kesehatan menyusun program “Germas” (gerakan masyarakat) yang lebih mengutamakan tindakan preventif, pendekatan keluarga dan gaya hidup individu (Depkes.go.id, 2017). Termasuk dengan virus HIV yang sampai saat ini belum ditemukan obat penyembuhnya, Di Indonesia, sejak pertama kali ditemukannya infeksi HIV pada tahun 1987, HIV tersebar di 368 dari 497 kabupaten/kota di seluruh

provinsi. Pulau Bali adalah provinsi pertama tempat ditemukannya infeksi HIV/AIDS di Indonesia. Menurut UNAIDS, di Indonesia ada sekitar 690 ribu orang pengidap HIV sampai tahun 2015. Dari jumlah tersebut, setengahnya berusia antara 15 hingga 49 tahun. Wanita usia 15 tahun ke atas yang hidup sebagai pengidap HIV sekitar 250 ribu jiwa. Angka kematian akibat AIDS mencapai 35 ribu orang. Dengan demikian terdapat anak-anak yatim piatu akibat kematian orang tua karena HIV/AIDS berjumlah 110.000 anak (Jawa Pos, 2017).

Jumlah penderita *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai 166 orang sampai Agustus 2017. Data yang dimiliki Komisi Penanggulangan Aids (KPA) Provinsi DIY, mayoritas penderita HIV merupakan usia produktif, umur 20-29 tahun (Jawapos,2017). HIV merupakan singkatan dari "*Human Immunodeficiency Virus*". HIV merupakan retrovirus yang menjangkiti sel-sel sistem kekebalan tubuh manusia (terutama CD4 positive T-sel dan macrophages– komponen-komponen utama sistem kekebalan sel), dan menghancurkan atau mengganggu fungsinya. Infeksi virus ini mengakibatkan terjadinya penurunan sistem kekebalan yang terus-menerus, yang akan mengakibatkan defisiensi kekebalan tubuh. Sistem kekebalan dianggap defisien ketika sistem tersebut tidak dapat lagi menjalankan fungsinya memerangi infeksi dan penyakit- penyakit. Orang yang kekebalan tubuhnya defisien (Immunodeficient) menjadi lebih rentan terhadap berbagai ragam infeksi, yang sebagian besar jarang menjangkiti orang yang tidak mengalami defisiensi kekebalan. Penyakit-penyakit yang berkaitan dengan defisiensi kekebalan yang parah dikenal sebagai "infeksi oportunistik" karena infeksi-infeksi tersebut memanfaatkan sistem kekebalan tubuh yang melemah (AIDSYogya, 2018).

AIDS adalah singkatan dari '*acquired immunodeficiency syndrome*' dan menggambarkan berbagai gejala dan infeksi yang terkait dengan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Infeksi HIV telah ditahbiskan sebagai penyebab AIDS. Tingkat HIV dalam tubuh dan timbulnya berbagai infeksi tertentu merupakan indikator bahwa infeksi HIV telah berkembang menjadi AIDS (aidsyogya.or.id). Di Provinsi DIY

pengidap HIV/AIDS didominasi masyarakat usia produktif, tidak hanya penduduk asli namun termasuk pendatang yang didominasi oleh mahasiswa (Jawa Pos, 2017).

Salah satu lembaga yang menjadi wadah untuk ODHA (orang dengan HIV/AIDS) di provinsi DIY adalah LSM Victory Plus yang bertempat di wilayah Sleman. Yayasan Victory Plus Yogyakarta adalah salah satu yayasan yang bergerak dalam memberikan dukungan langsung kepada orang yang terdampak dengan HIV dan AIDS. Yayasan ini adalah kelompok penggagas dukungan sebaya dan pemberdayaan ODHA yang berdiri sejak tahun 2004. Saat ini dengan anggota berjumlah 12 orang, yayasan ini sudah mendampingi 3.200 ODHA yang berasal dari DIY maupun di luar provinsi DIY, yayasan ini menjadi harapan bagi ODHA.

Penulis berhasil mewawancarai salah satu dari anggota yayasan Victory Plus, seorang perempuan berinisial A sebagai pengidap HIV positif tentang beberapa pertanyaan terkait HIV/AIDS dan beberapa problematika individu pengidap HIV terkait dengan kehidupan sehari-harinya. Peneliti akan membahas tentang cara berpikir positif pengidap HIV/AIDS. Albrecht (1980) mengemukakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif.

PEMBAHASAN

Menurut Doman dan Maxwell (1998), pemikiran yang positif dapat mengubah hidup serta dapat membuat kita sukses dalam setiap usaha yang dikejar. Ada tujuh indikator orang yang selalu berpikir positif (Asmani, 2009) yaitu pertama percaya diri, Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Yang kedua inisiatif, percaya diri juga menjadikan seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif. Keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat dalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru. Ketiga ialah ketekunan, bila seseorang yakin bahwa hal-hal yang positif akan terjadi maka orang itu akan tetap tekun berusaha hingga hal-hal positif itu benar-benar

muncul. Indikator yang keempat ialah kreativitas, jika pikiran seseorang tertuju pada hal-hal positif maka akan tumbuh keinginan besar pada diri orang itu untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan-tantangan baru. Kelima ialah kepemimpinan, belajar menjadi pemimpin besar membutuhkan proses yang lama namun bisa dimulai dari hubungan dengan orang lain, orang tidak mau mengikuti orang yang mereka tidak sukai, walaupun ikut tidak untuk jangka waktu yang lama. Indikator keenam ialah perkembangan, jika kita berpikir banyak pintu terbuka lebar untuk kita, salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk tumbuh berkembang. Indikator yang terakhir ialah kemampuan menghasilkan sesuatu, tak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya, sebaliknya tak ada sesuatupun di dunia ini yang dapat membantu seorang yang sudah bermental negatif. Tentama (2012) menyatakan manfaat bagi individu yang berfikir positif secara psikologis bermuara pada keterampilan dirinya untuk menerima keadaan apa adanya, meski seseorang memiliki cacat tubuh.

Albercth (1980) menyatakan bahwa berpikir positif mencakup aspek-aspek sebagai berikut. Yang pertama harapan yang positif, yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Yang kedua afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri. Yang ketiga pernyataan tidak menilai, yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Aspek yang keempat ialah penyesuaian diri yang realistis, yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri.

Berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang lebih menekan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Menurut Albercth (1980), berpikir positif berkaitan dengan perhatian positif (*positive attention*) dan *positive verbalitation*, perhatian positive berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman positif. Definisi berpikir positif menurut Peale (2006),

berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman yang selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Peale (2006) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif.

Dalam pendampingan ODHA belajar berpikir positif sangat diperlukan karena menurut Albrecht (1980) menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup aspek-aspek seperti, yang pertama yaitu, harapan yang positif (*positive expectation*). Yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Kedua, afirmasi diri (*Self affirmative*). Yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri. Ketiga pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*). Yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Keempat, penyesuaian diri yang realistis (*realistic adaptation*). Yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

ODHA sangat disarankan untuk berlatih berpikir positif agar individu dapat memulihkan diri dari keterpurukan, menyusun kembali konsep diri sebagai ODHA, merangkai kembali tujuan hidup, cita-cita, kepercayaan diri, menerima kasih sayang dari keluarga dan orang-orang tercinta dan tidak kehilangan harapan hidupnya. Berpikir positif sebenarnya tidak hanya diajarkan dan dilatih kepada ODHA, namun begitu pula pada orang yang hidup dengan pengidap HIV/AIDS (OHIDHA). Albrecht (1980) berpendapat bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada

kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

SIMPULAN

Berpikir positif sangat diperlukan dan harus dibiasakan pada ODHA karena sangat berperan dalam menyusun kembali konsep diri sebagai ODHA, merangkai kembali tujuan hidup, cita-cita, kepercayaan diri, menerima kasih sayang dari keluarga dan orang-orang tercinta dan tidak kehilangan harapan hidupnya. Berpikir positif sebenarnya tidak hanya diajarkan dan dilatih kepada ODHA, namun begitu pula pada orang yang hidup dengan pengidap HIV/AIDS (OHIDHA). Berpikir positif juga diajarkan dengan perlahan-lahan seiring dengan penerimaan diri individu terhadap status barunya sebagai ODHA, dukungan sebaya dan adanya komunitas yang menaungi ODHA merupakan hal yang efektif sebagai perantara penyampaian informasi dan edukasi untuk pembiasaan ODHA berpikir positif.

Ibu A pada awalnya merasa terpuruk setelah mendapatkan hasil tes VCT sebagai pengidap HIV positif (B20), bahkan ibu A mengurung diri di dalam kamar selama 3 bulan lamanya dan tidak ingin ditemui siapapun termasuk keluarga. Ibu A merasa sudah tidak ada lagi harapan hidup dan seolah-olah ia akan mati esok hari, namun dengan dukungan teman sebaya yang diberikan dari rumah sakit dimana ibu A menjalani pengobatan, ia mendapatkan informasi dan edukasi bahwasanya pengidap HIV positif dapat menjalankan hidupnya kembali dan dapat hidup sampai usia senja dengan syarat rutin mengkonsumsi obat ARV yang diberikan dari rumah sakit, dari rumah sakit tersebut pula ibu A mendapat informasi mengenai yayasan Victory Plus dan bergabung di dalamnya. Ibu A pada awal-awal terdiagnosa HIV positif mengalami diskriminasi secara social, fisik, dan psikis dari ibu kandungnya sendiri, namun semakin berjalannya waktu ibu kandung ibu A dapat menerima kondisi anaknya setelah diberikan edukasi mengenai HIV/AIDS, selain dari keluarga, ibu A juga kerap mendapatkan diskriminasi sosial dari petugas rumah sakit.

Pada prakteknya, ibu A pernah mengikuti LSM Rifki Anisa sebagai *volunteer* dalam menangani perempuan dengan kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), ibu A kerap kali menemukan perempuan korban KDRT yang ternyata mengidap HIV, disaat itu pula salah satu teman dari ibu A menyarankan beliau untuk menjalani tes VCT. Ibu A sebelumnya pernah bekerja di suatu organisasi, meskipun beliau merahasiakan identitas diri sebagai pengidap HIV, terkadang ibu A sedikit merasa sensitif dengan rekan-rekan kerja yang mengejek pengidap HIV walaupun hanya sebatas sebagai bahan candaan.

Akhirnya lambat laun ibu A memutuskan untuk menjaga jarak dengan rekan-rekannya tersebut dan saat ini memilih untuk membuka usaha sendiri, ibu A lebih memilih untuk bersikap cuek dan membiarkan orang-orang yang mengejek ODHA, beliau selalu menenangkan diri dengan berpikir bahwasanya orang-orang tersebut belum teredukasi secara jelas tentang HIV/AIDS dan beberapa dari orang tersebut tidak tahu jika ibu A seorang ODHA. Ibu A pun memilih tempat tinggal yang dimana penduduknya tidak terlalu sering berinteraksi satu sama lain, untuk lingkup pergaulan ibu A, beliau hanya sering berinteraksi dengan orang-orang di LSM, petugas rumah sakit dimana ia berobat, dan beberapa komunitas seperti orang tua murid. Meskipun ibu A belum secara gamblang mengikuti pelatihan berpikir positif, beliau saat ini lebih memilih untuk menjauhi hal-hal yang dapat membuat dirinya terpuruk dan memilih untuk menenangkan diri sendiri terhadap stigma masyarakat.

Pelatihan berpikir positif sebaiknya perlu dilakukan kepada ODHA agar dapat memberikan edukasi dan memberi bekal pada mereka agar selalu semangat dan tidak terpengaruh stigma masyarakat jika HIV/AIDS adalah penyakit yang menjijikan dan pengidapnya berdosa besar. Karena tidak semua pengidap HIV/AIDS berperilaku buruk, bisa jadi ia merupakan korban dalam situasi tertentu (seperti tertular dari pasangan, atau mengidap HIV dikarenakan ibu dari ODHA itu sendiri).

Diharapkan dimasa mendatang diadakannya pelatihan berpikir positif dari magister psikologi maupun dosen-dosen fakultas psikologi dari Universitas Ahmad Dahlan kepada ODHA ataupun OHIDHA melalui yayasan HIV atau rumah sakit

yang menangani pengobatan dan terapi pengidap HIV. Diharapkan dengan adanya pelatihan dari fakultas psikologi UAD para ODHA lebih mampu berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari dan lebih mengenal Unit Pelayanan Psikologi UAD sebagai tempat rujukan ODHA, OHIDHA maupun komunitas yang menaungi untuk melakukan konseling individu ataupun kelompok.

Berpikir positif sangat diperlukan pada pengidap HIV/AIDS karena dari sisi fisik, virus HIV menyerang kekebalan tubuh pada individu yang telah dimasuki virus HIV sehingga mudah lelah secara fisik dan dapat mempengaruhi psikis pengidapnya. Pengidap HIV di DIY masih rentan terhadap stigma masyarakat bahwa orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dapat menularkan virus dengan mudah, masih banyak masyarakat yang belum teredukasi mengenai cara penularan virus HIV dan menyikapi ODHA.

DAFTAR PUSTAKA

- AIDS Yogya. (2018). Info HIV/AIDS, apa itu HIV/AIDS?. diunduh tanggal 6 Januari 2018.
Sumber: <http://aidsyogya.or.id/info-hiv-aids/apa-itu-hiv-aids>.
- Albreth, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Inc.
- Asmani, J. M. (2009). *Manajemen strategi pendidikan anak usia dini (PAUD)* Yogyakarta: Diva press.
- Doman, J., & Maxwell, J. C. (1998). *Strategi menuju sukses*. Jakarta: Network Twenty One.
- Jawa Pos. (2017). *Penderita hiv di DIY di dominasi kaum muda*. diunduh tanggal 6 Januari 2018.
Sumber: <https://www.jawapos.com/read/2017/11/30/171741/ngeri-penderita-hiv-di-diy-didominasi-kaum-muda>.
- Peale, N. V. (2006). *The power of positive thinking*. penerjemah Jasmine Amelia Putri. Yogyakarta: Ragam Media.
- Tentama, F. (2010). Berfikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, 7(1)
- Tentama, F. (2012). Membangkitkan pikiran positif difabel. *Republika*, No.76