

MEMAHAMI PENERIMAAN DIRI PADA PENGIDAP HIV MELALUI TALKSHOW

Lharasati Dewi, Dewi Indriani✉, Dinda Kumala Dewi, Marsela Puji Lestari,

Mar Atussolihah, Aditya Saputra

Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia

Email: dewi.indriani0514@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol5No1.pp78-82>

ABSTRACT

The stigma and psychological burden experienced by people living with HIV/AIDS (PLWHA) often hinder their self-acceptance process. This community service activity aimed to support self-acceptance among young men living with HIV in Samarinda through an interactive talk show. The program involved 15 participants aged 18–25 years from the Mahakam Plus Community and featured two professional speakers who discussed gratitude strategies and the role of family support. Activities included material presentations, group discussions, relaxation exercises, and reflective practices such as gratitude journaling and a "tree of hope" activity. The results showed a positive response from participants, with increased openness during discussions and improved emotional awareness through reflective practices. These findings suggest that a community-based intervention combining education, reflection, and interactive activities can effectively enhance self-acceptance and psychological well-being among PLWHA.

Keyword: *HIV/AIDS, Self-Acceptance, Gratitude, Psychological Well-Being, Social Stigma.*

ABSTRAK

Stigma dan beban psikologis yang dialami oleh Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) sering kali menghambat proses penerimaan diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mendukung penerimaan diri pada laki-laki muda pengidap HIV di Samarinda melalui talkshow interaktif. Program ini melibatkan 15 peserta berusia 18–25 tahun dari Komunitas Mahakam Plus, dengan menghadirkan dua narasumber profesional yang membahas strategi kebersyukuran dan peran dukungan keluarga. Kegiatan mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, latihan relaksasi, dan praktik reflektif seperti jurnal syukur serta aktivitas "pohon harapan." Hasil kegiatan menunjukkan respons positif peserta, peningkatan keterbukaan dalam diskusi, dan kesadaran emosional yang lebih baik melalui praktik reflektif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, refleksi, dan aktivitas interaktif dapat efektif dalam meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis ODHA.

Kata Kunci: *HIV/AIDS, Penerimaan Diri, Kebersyukuran, Kesejahteraan Psikologis, Stigma Sosial.*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang menentukan kualitas hidup secara keseluruhan (Natalina dkk., 2022). Beragam langkah telah diupayakan dalam mencegah dan menangani penyakit-penyakit yang memiliki risiko besar bagi kesehatan, salah satunya adalah *Human Immunodeficiency Virus / Acquired Immune*

Deficiency Syndrome (HIV/AIDS). Terhitung hingga kini, HIV/AIDS tetap banyak dikenal sebagai salah satu penyakit yang sangat mematikan (Nadhira & Darmawan, 2024). Penyakit ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga membawa dampak signifikan pada aspek sosial dan psikologis individu yang terinfeksi (Afritayeni dkk., 2022).

Human Immunodeficiency Virus (HIV) menyerang sel darah putih, membuat sistem imun tubuh melemah dan pengidapnya menjadi lebih rentan terhadap berbagai komplikasi serta infeksi lainnya (Audina & Tobing, 2023). *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) merupakan sekumpulan gejala yang terjadi akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh akibat infeksi HIV (Ayubbana dkk., 2022).

Dampak HIV/AIDS tidak hanya terbatas pada fisik, seperti penurunan berat badan, perubahan penampilan, dan kelelahan, tetapi juga mencakup stigma sosial dan tekanan psikologis yang berat (Rahakbauw, 2018). Stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat sering kali membuat Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) merasa terisolasi, yang pada akhirnya memperparah tekanan psikologis mereka. Penolakan dan diskriminasi ini sering kali menghambat kemampuan ODHA untuk menerima keadaan mereka dan membangun kembali kehidupan mereka (Ethel dkk., 2016).

Penerimaan diri merupakan salah satu kunci penting dalam membantu ODHA menjalani hidup dengan lebih baik (Safira dkk., 2024). Penerimaan diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima dan memahami dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya (Nurhayati, 2018). Memiliki ruang aman untuk berbagi cerita bagi ODHA dari waktu ke waktu dengan cara yang dapat mengarah pada penerimaan diri dan ketahanan yang lebih besar jelas merupakan kebutuhan penting bagi orang yang hidup dengan HIV ini. Proses merefleksikan pengalaman HIV yang dialami selama perjalanan hidup dapat memberikan kesempatan bagi ODHA untuk mulai memandang penyakit mereka sebagai katalisator untuk perubahan positif dalam hidup mereka (Baumgartner, 2002; Robinson dkk., 2008).

Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri yang positif dapat membantu ODHA mengatasi stigma, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menjalani hidup dengan lebih bermakna (Koritelu dkk., 2021). Diperkuat dengan penelitian Horter dkk. (2017) yang menemukan bahwa ODHA yang menerima status

HIV mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam perawatan dan memainkan peran aktif dalam pengelolaan dirinya. Namun, mencapai tahap penerimaan diri bukanlah hal yang mudah. Banyak ODHA yang harus melalui fase-fase emosional yang kompleks, mulai dari penolakan hingga akhirnya mampu menerima diri mereka sepenuhnya.

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim kami mengadakan kegiatan talkshow di Samarinda yang berfokus pada pelatihan kebersyukuran dan penerimaan diri. Talkshow ini dirancang untuk memberikan pendekatan holistik, meliputi aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan melibatkan aktivitas interaktif seperti sesi berbagi pengalaman, jurnal syukur, dan pohon harapan, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan peserta.

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan talkshow tersebut dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, khususnya untuk membangun penerimaan diri pada ODHA. Selain itu, artikel ini juga mengeksplorasi tantangan yang dihadapi peserta dalam proses penerimaan diri serta bagaimana intervensi berbasis komunitas dapat mendukung mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memahami dinamika penerimaan diri pada pengidap HIV melalui pendekatan interaktif berupa talkshow. Kegiatan ini bertujuan memberikan wawasan dan strategi praktis kepada peserta agar mampu mengelola tantangan psikologis serta tekanan sosial yang sering mereka alami, terutama yang berkaitan dengan stigma dan diskriminasi.

Manfaat dari kegiatan ini adalah terciptanya pemahaman yang lebih mendalam tentang penerimaan diri pada pengidap HIV, khususnya dalam kaitannya dengan kebersyukuran dan dukungan keluarga. Selain itu, talkshow ini diharapkan menjadi contoh konkret pelaksanaan intervensi berbasis komunitas yang dapat

diterapkan dalam bidang bimbingan dan konseling keluarga, sekaligus memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan menemukan solusi bersama dalam suasana yang suportif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mendukung pengidap HIV dalam memahami dan mengembangkan penerimaan diri melalui talkshow interaktif. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan *Komunitas Mahakam Plus*, sebuah komunitas pengidap HIV di Samarinda, dengan peserta sebanyak 15 orang laki-laki berusia 18-25 tahun yang baru didiagnosis tidak lebih dari dua tahun. Kegiatan berlangsung di Gedung Nutrihub Samarinda.

Talkshow ini menghadirkan dua narasumber profesional, yaitu Ibu Diajeng Laily Hidayati, M.Si., M.Psi yang membahas strategi kebersyukuran, dan Ibu Lharasati Dewi, S.Psi., M.Psi yang menyampaikan pentingnya dukungan keluarga dalam penerimaan diri. Kegiatan mencakup penyampaian materi, diskusi dan sharing pengalaman, relaksasi, serta aktivitas reflektif seperti pohon harapan dan syukur. Peserta juga diarahkan untuk melanjutkan penulisan jurnal syukur di rumah selama tujuh hari berturut-turut setelah acara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan *Talkshow* ini dilaksanakan pada 16 November 2024, dengan melibatkan 15 peserta laki-laki dari *Komunitas Mahakam Plus* di Samarinda. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penerimaan diri peserta melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan aktivitas reflektif.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan persiapan yang mencakup koordinasi dengan komunitas, penentuan narasumber, dan persiapan logistik seperti materi, alat, serta lokasi kegiatan di Gedung Nutrihub Samarinda. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan dan penyampaian materi oleh dua narasumber profesional. Ibu

Diajeng Laily Hidayati, M.Si., M.Psi menjelaskan strategi kebersyukuran, sedangkan Ibu Lharasati Dewi, S.Psi., M.Psi membahas pentingnya dukungan keluarga dalam proses penerimaan diri dan pengelolaan emosi.

Setelah sesi materi, peserta mengikuti sesi diskusi dan berbagi pengalaman, di mana mereka mengungkapkan tantangan yang mereka hadapi, seperti stigma sosial di tempat kerja dan kecemasan terkait penggunaan Antiretroviral (ARV). Aktivitas dilanjutkan dengan latihan relaksasi sederhana untuk membantu mengelola emosi. Peserta juga diberikan arahan untuk menulis jurnal syukur secara mandiri di rumah selama tujuh hari berturut-turut, sebagai latihan refleksi pribadi. Kegiatan diakhiri dengan aktivitas pohon harapan dan syukur, di mana peserta menuliskan rasa syukur serta harapan mereka, yang kemudian digantungkan pada kerangka pohon simbolis sebagai wujud refleksi kolektif.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Penerimaan Diri, terlebih pada Pengidap HIV.

Hasil Kegiatan

Dari hasil observasi, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi dan aktivitas reflektif. Banyak peserta yang awalnya enggan berbicara mulai lebih terbuka dalam berbagi pengalaman, terutama setelah narasumber memberikan panduan praktis tentang bagaimana menghadapi stigma dan menerima kondisi diri. Sesi pohon harapan dan syukur berhasil menciptakan suasana emosional yang mendalam, di mana peserta mulai melihat sisi positif dari

kondisi mereka dan mengungkapkan harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Latihan jurnal syukur yang diberikan kepada peserta juga mendapat respons positif. Peserta menyatakan kesediaan untuk melanjutkan latihan ini di rumah, sebagai bagian dari usaha mereka membangun pola pikir yang lebih konstruktif. Kegiatan ini menjadi momen penting bagi peserta untuk memahami bahwa penerimaan diri adalah proses yang membutuhkan usaha aktif, termasuk latihan refleksi dan membangun dukungan emosional dari orang-orang di sekitar mereka.

Hubungan dengan Penerimaan Diri

Kegiatan ini secara langsung mendukung proses penerimaan diri peserta, sesuai dengan fokus artikel ilmiah ini. Materi yang disampaikan menyoroti aspek penting dari penerimaan diri, yaitu kebersyukuran, pengelolaan emosi, dan dukungan keluarga, yang semuanya memiliki peran signifikan dalam membantu peserta menghadapi tantangan psikologis mereka. Latihan reflektif, seperti jurnal syukur, memberikan peserta ruang untuk mengeksplorasi perasaan mereka secara mandiri, sedangkan aktivitas pohon harapan dan syukur menciptakan momen kolektif yang memperkuat rasa solidaritas di antara peserta.



Gambar 2. Pohon Syukur & Harapan.

Evaluasi dan Pencapaian

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan pemahaman mendalam kepada peserta tentang pentingnya

penerimaan diri dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan komitmen untuk mencoba strategi kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari. Sesi diskusi juga memberikan dampak positif dengan menciptakan ruang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, refleksi, dan diskusi interaktif dapat menjadi metode efektif dalam mendukung penerimaan diri pengidap HIV. Selain itu, kegiatan ini mempertegas pentingnya peran dukungan keluarga dan komunitas dalam membangun kesejahteraan psikologis individu.

KESIMPULAN

Kegiatan talkshow interaktif yang melibatkan Komunitas Mahakam Plus di Samarinda telah berhasil mendukung penerimaan diri pada pengidap HIV melalui pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek kebersyukuran, dukungan keluarga, dan refleksi diri. Aktivitas seperti sesi diskusi, jurnal syukur, dan pohon harapan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya penerimaan diri, mengurangi tekanan psikologis akibat stigma, serta memperkuat solidaritas komunitas. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan refleksi dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu ODHA mencapai kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afritayeni, A., Yanti, P. D., & Angrainy, R. (2022). Analisis Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Terinfeksi HIV dan AIDS. *Jurnal Endurance*, 3(1), 69–81. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1184>
- Audina, P. W., & Tobing, D. H. (2023). Penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS: Literature Review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 195–212. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6722>

- Ayubbana, S., Ludiana, L., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2022). Remaja yang terinfeksi HIV/AIDS di Indonesia (Analisis Data Publikasi SDKI 2017). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(2), 142–148. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i2.5336>
- Baumgartner, L. M. (2002). Living and Learning with HIV/AIDS: Transformational Tales Continued. *Adult Education Quarterly*, 53(1), 44–59. <https://doi.org/10.1177/074171302237203>
- Ethel, R. A., A.S, W. S., & Sofro, M. A. U. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup Pasien HIV/AIDS Di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1623–1633.
- Horter, S., Thabede, Z., Dlamini, V., Bernays, S., Stringer, B., Mazibuko, S., Dube, L., Rusch, B., & Jobanputra, K. (2017). “Life is so Easy on ART, Once You Accept it”: Acceptance, Denial and Linkage to HIV Care in Shiselweni, Swaziland. *Social Science & Medicine*, 176, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.006>
- Koritelu, M. C., Desi, D., & Lahade, J. (2021). Penerimaan Diri dan Kualitas Hidup Penderita HIV/AIDS di Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(2), 263–274. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.263-274>
- Nadhira, A., & Darmawan, E. S. (2024). Evaluasi Pelaksanaan Pencegahan HIV/AIDS di Provinsi DKI Jakarta dalam Memenuhi Visi Penanganan AIDS 2030. *Syntax Idea*, 6(1), 152–166. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i1.2893>
- Natalina, R., Simanungkalit, H. M., Istiningsih, T., & Nurjanah, A. (2022). Tiga Aspek Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 9–12. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.238>
- Nurhayati, S. (2018). Penerimaan Diri Pada Remaja yang Mengalami HIV/AIDS. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 2(1), 69–79. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v2i1.36>
- Rahakbauw, N. (2018). *Dukungan Keluarga Terhadap Kelangsungan Hidup ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS)*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7j63d>
- Robinson, W. A., Petty, M. S., Patton, C., & Kang, H. (2008). Aging with HIV: Historical and Intra-Community Differences in Experience of Aging with HIV. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 20(1–2), 111–128. <https://doi.org/10.1080/10538720802179070>
- Safira, A. A., Nurridha, H. A., & Ghozali, G. (2024). Gambaran Penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) Remaja di Yayasan Pelita Ilmu. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 850–861. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6656>