

Gambaran Penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) Remaja di Yayasan Pelita Ilmu

Asyafa Ainaya Safira¹, Hilya Aini Nurridha², Ghozali³

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia²

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia³

Email: asyafaainaya@gmail.com¹, hilyanrd@gmail.com², ghozali@paramadina.ac.id³

Correspondent Author: Ghozali, ghozali@paramadina.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6656](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6656)

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tantangan yang dihadapi ODHA remaja dalam menerima kondisinya, yang diperburuk oleh stigma sosial dan diskriminasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri orang dengan HIV/AIDS (ODHA) remaja di Yayasan Pelita Ilmu. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Partisipan yang terlibat sebanyak satu orang sesuai kriteria penelitian, yang merupakan remaja akhir usia 18 tahun yang mengidap HIV/AIDS. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan studi kepustakaan. Untuk memastikan kredibilitas, peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan melibatkan pengurus yayasan, konselor, dan keluarga ODHA sebagai informan untuk memverifikasi hasil wawancara. Untuk uji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat pemahaman diri yang cukup baik meskipun belum sepenuhnya dapat menerima dirinya. Penerimaan diri yang positif memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kata kunci: penerimaan diri, ODHA, remaja

Abstract

The background of this study is based on the challenges faced by adolescent PLWHA in accepting their condition, which is exacerbated by social stigma and discrimination. This study aims to determine the description of self-acceptance of people with HIV/AIDS (PLWHA) adolescents at Pelita Ilmu Foundation. This research is a qualitative study with a phenomenological approach. Sampling was done by purposive sampling. The participant involved was one person according to the research criteria, who was a late adolescent aged 18 years who had HIV / AIDS. Data collection techniques were conducted through structured interviews and literature studies. To ensure credibility, researchers used source triangulation by involving foundation administrators, counselors, and families of PLWHA as informants to verify the interview results. To test the validity of the data, the researcher used member checking techniques. The results showed that the subjects had a fairly good level of self-understanding although they had not fully accepted themselves. Positive self-acceptance has a significant impact on an individual's ability to manage themselves and interact with the surrounding environment.

Keywords: self-acceptance, PLWHA, adolescents

Info Artikel

Diterima Juli 2024, disetujui September 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang sel darah putih, hingga pada akhirnya menyebabkan *Acquired Immunodeficiency Syndrome* (AIDS). AIDS adalah kondisi di mana sistem kekebalan tubuh melemah karena infeksi HIV (Kemenkes RI, 2020). Peningkatan kasus ini di Indonesia menjadi perhatian serius karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan fisik dan psikologis masyarakat. Sebagian besar orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Indonesia berusia remaja, khususnya rentang usia 15-19 tahun (Kemenkes, 2020). Pada masa tersebut, rasa ingin tahu dan mobilitas sosial yang tinggi mendorong remaja untuk bereksplorasi dan mencoba hal-hal baru. Ini terjadi karena keadaan emosional remaja yang masih labil dan kerentanannya terhadap pengaruh dari luar yang membentuk kepribadiannya. Penelitian Rubiani (2017) didapatkan bahwa proses pengembangan identitas individu memerlukan waktu dan sering kali melibatkan periode kebingungan, depresi, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, remaja sering kali mengikuti tren dan pilihan yang ada karena rasa ingin tahunya yang tinggi terhadap segala sesuatu yang menarik. Hall (Nata, 2018) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa penuh frustrasi dan konflik, gejala, penyesuaian diri, percintaan, serta merupakan masa transisi menuju usia dewasa.

Masa pubertas atau remaja awal dimulai pada usia 10-14 tahun, dan remaja akhir berusia 15- 20 tahun (Sarwono, 2011). Pada tahap-tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Masa remaja disebut sebagai ambang masa dewasa, di mana remaja merasa gelisah meninggalkan sifat kanak-kanaknya dan ingin menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Akibatnya, remaja mulai mengikuti perilaku yang berkaitan dengan status dewasa, seperti merokok, minum alkohol, narkoba, dan perilaku seksual. Tanpa disadari perilaku ini berhubungan dengan risiko penularan HIV, menjadikan remaja sangat rentan dan mudah terinfeksi.

Penularan HIV pada remaja dapat terjadi melalui berbagai cara, termasuk penularan dari ibu saat lahir, hubungan seks bebas, dan penggunaan narkoba dengan jarum suntik bersama. Sebagian besar penularan kasus HIV/AIDS terjadi melalui hubungan seksual heteroseksual (66,5%), homoseksual (10,4%), faktor yang tidak diketahui (8,9%), dan penggunaan jarum suntik bergantian (7,0%) (SIHA, 2023). Peningkatan kasus HIV/AIDS di kalangan remaja menjadi ancaman dan tantangan besar, terutama dengan tingginya angka penyalahgunaan narkoba. Di Indonesia, sekitar 35% pengguna narkoba adalah siswa SMA dan 30% siswa SMP. Berhubungan dengan kondisi tersebut, Andriani menyampaikan bahwa 80% penderita HIV/AIDS merupakan remaja berusia 18-28 tahun (Suprayitna et al, 2020).

Remaja dengan HIV/AIDS harus menjalani terapi antiretroviral (ARV) seumur hidup untuk menghambat penyebaran virus, namun tidak menjamin penyembuhan total. Tantangan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial, seperti depresi, kurangnya rasa percaya diri, hilangnya semangat hidup, dan stigmatisasi sosial. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Kusuma (2016), ODHA yang mengalami depresi dapat memperburuk kondisi kesehatannya, serta menghambat efektivitas pengobatan. Hal ini terjadi karena stres kronis dapat mempengaruhi modulasi sistem kekebalan tubuh yang akan menyebabkan penurunan jumlah sel CD4.

Penerimaan diri merupakan hal penting yang perlu diterapkan bagi seorang individu, termasuk ODHA remaja. Menurut Sheerer (Darussalam et al, 2018), penerimaan diri adalah sikap menilai diri sendiri secara objektif, menerima segala kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, serta memiliki keinginan untuk mengembangkan



diri agar menjadi lebih baik. Aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (Darussalam et al, 2018) meliputi perasaan sederhana, tanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya diri, berpendirian, kesadaran akan keterbatasan, dan penerimaan sifat kemanusiaan. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa penerimaan diri berpengaruh penting dalam penyesuaian diri dan sosial. Namun, kurangnya penerimaan diri dapat berdampak negatif. Semakin rendah kemampuan individu untuk berpikir positif, maka berhubungan dengan rendahnya tingkat penerimaan diri (Tentama, 2014). Hal ini berkaitan dengan kondisi yang dialami para ODHA termasuk ODHA remaja. Mereka sulit berdamai dengan diri sendiri dan lingkungan. Akibatnya mereka sering menarik diri, menghindari interaksi, dan merasa putus asa hingga ingin mengakhiri hidup. Kondisi ini dialami oleh individu dengan penerimaan diri yang rendah. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan penerimaan diri yang baik guna mencapai kesejahteraan psikologis dan sosial.

Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa penderita HIV/AIDS usia remaja mampu menerima diri dan bekerja dengan sepenuh hati meskipun harus mengkonsumsi obat setiap hari. Semua responden telah menerima status mereka sebagai ODHA dan berhasil meningkatkan kualitas hidup mereka (Koritelu et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja perempuan pekerja seks dengan HIV/AIDS belum mampu menerima dirinya yang berstatus sebagai ODHA di masyarakat. Namun, perempuan dewasa dengan situasi serupa lebih mampu menerima dirinya (Khasanah & Kusumaningsih, 2015). Penelitian lainnya yang dilakukan pada empat responden perempuan ODHA menunjukkan bahwa mereka mengalami diskriminasi yang menyebabkan kecemasan, rasa bersalah, dan perasaan tidak berharga. Penerimaan diri mereka dimudahkan oleh dukungan keluarga dan masyarakat dan dihambat oleh lemahnya ekonomi dan rendahnya pendidikan (Rakasiwi & Nurchayati, 2012). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa setiap partisipan telah mencapai tahap penerimaan diri hingga pada fase *acceptance*. Namun, setiap partisipan melewati fase yang berbeda-beda. Proses penerimaan diri pada partisipan juga dipengaruhi oleh beberapa aspek yang berdampak positif dalam proses penerimaan diri mereka (Putri & Ambarni, 2021).

Penelitian diatas memberikan gambaran bahwa sebagian besar ODHA dari berbagai kalangan dan latar belakang memiliki penerimaan diri yang positif, meskipun melalui tahapan, dan cara yang berbeda-beda. Peneliti menemukan keterbatasan dalam jumlah jurnal yang mengkaji penerimaan diri pada ODHA remaja atau masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kontribusi baru terhadap literatur yang ada dengan menambahkan perspektif baru dan memberikan intervensi dan kebijakan yang lebih baik dalam mendukung remaja ODHA. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa penerimaan diri pada ODHA remaja memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri, berbeda dengan ODHA dewasa atau yang lainnya. ODHA remaja menghadapi tekanan sosial tersendiri seperti stigma teman sebaya, kesulitan menjalin hubungan sosial, dan pengaruh stigma terhadap perkembangan psikologis mereka. Dengan mengeksplorasi pengalaman pribadi remaja ODHA dalam menghayati penerimaan diri, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam dan komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan spesifik bagi remaja ODHA, guna meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi stigma serta diskriminasi yang sering kali menjadi hambatan dalam kehidupan sehari-hari mereka.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell (2018), metode kualitatif merupakan penelitian yang membutuhkan pemahaman secara rinci serta mendalam mengenai suatu permasalahan yang diteliti. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan data berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2016). Sampel penelitian ini berjumlah satu orang yaitu remaja akhir berusia 18 tahun dengan inisial GB yang mengidap HIV/AIDS di Yayasan Pelita Ilmu. Subjek terinfeksi HIV/AIDS melalui transfusi darah dari ibunya, yang juga ODHA akibat tertular dari suaminya yang pengguna narkoba. Untuk uji kredibilitas data, peneliti menggunakan triangulasi sumber.

Menurut Sugiyono (2016), triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas melalui pemeriksaan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber, seperti wawancara, arsip, dan dokumen lainnya. Triangulasi sumber pada penelitian ini melibatkan pengurus yayasan, dan keluarga ODHA sebagai informan tambahan untuk memverifikasi hasil wawancara. Untuk uji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik *member checking*, dengan cara mengkonfirmasi hasil wawancara kepada subjek penelitian untuk memsatakan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan pengalaman dan perspektif subjek. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan studi kepustakaan. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang berlangsung mengacu pada satu rangkaian pertanyaan yang telah disusun.

Pelaksanaan wawancara menggunakan panduan wawancara (*guidelines* wawancara) yang disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer, meliputi perasaan sederajat, tanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya diri, berpendirian, kesadaran akan keterbatasan, dan penerimaan sifat kemanusiaan. Teknik analisis data dilakukan dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pengumpulan data dilakukan secara mendalam melalui wawancara dan studi kepustakaan. Reduksi data melibatkan penyaringan data yang relevan dari hasil wawancara dan studi kepustakaan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi terstruktur dan sistematis untuk memudahkan analisis. Penarikan kesimpulan atau verifikasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan akurasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara didapatkan gambaran penerimaan diri mencakup aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer, meliputi perasaan sederajat, tanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya diri, berpendirian, kesadaran akan keterbatasan, dan penerimaan sifat kemanusiaan.

Perasaan Sederajat

Berkaitan dengan individu yang menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain, sehingga tidak merasa sebagai orang istimewa atau menyimpang, dan merasa mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti orang lain. Subjek mengatakan dalam wawancaranya bahwa dirinya dulu berpikir kalau Ia berbeda dengan yang lain.

“Karena aku tinggal sama om, dan dirumah itu yang minum obat cuma aku, jadi aku merasa beda dari yang lain dan juga temen-temenku. ...aku menyamakan diriku kayak mereka aja, tapi aku juga tetep jadi diri aku sendiri.”



Subjek terus mencoba untuk berpikir bahwa dirinya sama dengan remaja lain yang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Subjek merasa kelebihan yang dimilikinya sekarang yaitu lebih bisa percaya diri dari sebelumnya, kekurangannya adalah masih takut atau ragu untuk berbaur dengan orang lain.

Tanggung Jawab

Mencakup keberanian individu dalam memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, sehingga menerima diri apa adanya. Subjek mengungkapkan bahwa belum sempurna menerima statusnya sebagai ODHA namun hal ini tidak menghalangi subjek dalam tumbuh kembang.

“Belum 100% menerima, ini juga ga menghalangi tumbuh kembang sih.”

Orientasi Keluar Diri

Terkait individu lebih mempunyai orientasi keluar diri daripada kedalam diri, lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif dengan lingkungan sosialnya. Sebagaimana dilampirkan cuplikan wawancara berikut:

“Nyaman aja sih, mereka baik. Mereka tau aku minum obat walaupun mereka gatau itu obat apa, mereka kadang juga suka ngingetin kalo misalkan aku mau nginep “udah bawa obat belum”, biasanya kembaran aku yang suka ingetin.”

Hasil wawancara mengindikasikan bahwa subjek merasa nyaman dan didukung oleh lingkungannya yang baik dan suportif.

Percaya Diri

Mencakup kemampuan individu untuk menghadapi kehidupan. Terlihat dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya, dan mengeliminasi sifat buruknya daripada ingin menjadi orang lain, sehingga individu merasa puas pada dirinya sendiri. Dalam penelitian ini subjek belum sepenuhnya puas dan percaya diri, namun ia terus berusaha untuk lebih meningkatkan kepercayaan dirinya. Sebagaimana cuplikan wawancara sebagai berikut:

“Iya, aku merasa pengen jadi orang lain tuh pas om aku udah ga ada. Karena capek minum obat setiap hari, karena dulu kan aku minum obat dua kali trus aku males-malesan ke rumah sakit. Tapi lama kelamaan aku balik minum obat lagi. ...biasanya sebelum aku melakukan sesuatu aku bakal pikirin dulu dari jauh-jauh hari, gagal atau ngga nya udah aku pikirin dari sebelum aku mulai sesuatu. Udah di plan, itu bikin aku lebih PD.”

Berpendirian

Terkait individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap nyaman terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan kepercayaan diri pada tindakannya. Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan bahwa meskipun penilaian dari orang lain dianggap penting, keputusan akhir tetap didasarkan pada pertimbangan pribadi. Sebagaimana yang dikatakan subjek dalam wawancara berikut:

“Penting sih tapi ga 100% harus kita ikutin. ...Kalo dalam mengambil keputusan pure dari diri aku.”



Kesadaran Akan Keterbatasan

Terkait individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya atau mengingkari kelebihanannya. Subjek merasa bahwa dirinya tidak memiliki keterbatasan terhadap kondisinya yang mempengaruhi kesehariannya.

“Ga ada sih. ...sebenarnya aku juga gatau kenapa tiba-tiba aku bisa terima kondisi aku, tapi kalo aku terus-terusan mikirin nanti malah takut drop, jadi aku berpikir kalo aku sehat aja.”

Penerimaan Sifat Kemanusiaan

Terkait individu tidak menyangkal emosi. Individu mengenali perasaan marah, takut, dan cemas, tanpa menganggap sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi. Subjek mengungkapkan perasaan marah dan kecewa terhadap ibunya. Karena subjek tidak menutupi perasaan marah dan sedih, subjek merasa lebih tenang dan mulai menerima kondisinya sering berjalannya waktu.

“Awalnya sih sedih banget, dua tahun pertama tuh nangis-nangis karena ngerasa beda apalagi kembaran aku kan bukan odha. Mama dan yang lain terus beri dukungan, jadi aku mulai ga nangis-nangis lagi dan terima.”

Dibawah ini ditampilkan hasil triangulasi sumber yang didapatkan dari hasil wawancara dengan informan,

Tabel 1.
 Hasil Triangulasi Sumber

Orang Tua Subjek (Ibu)	Pengurus Yayasan	ODHA Remaja
Saat ini, subjek belum sepenuhnya menerima dirinya. Terkadang subjek terlihat percaya diri, namun untuk di sekolah sepertinya sedikit kurang percaya diri, contohnya dalam hal menjawab pertanyaan guru. Subjek juga pernah berpikir apakah hidupnya akan berakhir seperti ini dengan kondisinya saat itu. Namun keluarga, khususnya kembaran subjek terus mendukung dan memberikan semangat untuk subjek, serta selalu mengingatkan untuk selalu minum obat. Ibu subjek juga terus	Saat ini, subjek sudah lebih menerima dirinya dibanding yang dulu. Menurut pengurus yayasan, subjek mengetahui status HIV-nya saat kelas enam SD, dan setelah SMP subjek mulai terlihat menerima statusnya. Pendekatan yang efektif untuk membantu subjek menerima dirinya adalah melalui komunikasi, berpartisipasi di LSM seperti ibunya, dan berbaur dengan teman-teman. Subjek pernah mengalami stigma sosial di sekolah, kemungkinan karena harus minum obat. Pengurus yayasan mengatakan bahwa subjek memerlukan bantuan dalam proses penerimaan dirinya,	Untuk saat ini, subjek sudah lebih baik dalam menerima dirinya walaupun belum 100 persen, dan cara subjek dalam menumbuhkan rasa percaya diri yaitu dengan menganggap dirinya sama dengan orang lain yang bukan ODHA dan memikirkan tentang segala sesuatu dan konsekuensi dari suatu hal yang ingin subjek lakukan. Subjek mengetahui statusnya sejak duduk dibangku sekolah dasar, namun subjek baru memahami statusnya saat kelas 2 SMP. Keluarga, terutama kembaran dari subjek sangat suportif dalam membantu subjek dan sering mengingatkan subjek untuk selalu minum obat. Subjek



Orang Tua Subjek (Ibu)	Pengurus Yayasan	ODHA Remaja
<p>memberikan pengertian untuk subjek agar subjek terus percaya diri dan tidak perlu takut, hal ini menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk subjek dalam penerimaan dirinya. Subjek juga ikut kegiatan dalam yayasan yang salah satu kegiatannya itu sering mengadakan seminar dengan motivator. Ibu subjek berharap kedepannya agar subjek bisa lebih mandiri dan dewasa, lebih bisa bersosialisasi yang baik dengan orang lain, dimanapun subjek berada jadilah diri sendiri.</p>	<p>karena pada usia remaja bantuan seseorang yang bisa diajak berbicara dengan nyaman sangat penting. Ini bisa berupa teman atau psikolog yang dapat mendengarkan keluh kesah dan menenangkan. Lingkungan subjek terlihat mendukung. Hubungan sosial dan sikap percaya diri subjek lebih terlihat saat bersama teman-teman yang dikenal, sementara dengan orang yang tidak dikenal, subjek cenderung diam dan baru berbicara jika diajak bicara. Yayasan mengadakan pertemuan “kumpul bocah” setiap dua minggu sekali untuk mendukung proses penerimaan diri remaja termasuk subjek, dengan mendatangkan dokter atau psikolog untuk berdiskusi dan menjawab pertanyaan. Subjek aktif mengikuti program tersebut. Harapan pengurus yayasan untuk subjek adalah agar tetap semangat, menjadi contoh atau <i>role model</i> bagi yang lain, dan bisa menunjukkan bahwa ada pengobatan canggih yang bisa menekan virus.</p>	<p>sempat merasa capek untuk minum obat setiap hari, namun karena dukungan keluarga yang kuat membuat subjek menjadi kembali bersemangat untuk kesembuhannya. Menurut subjek pendapat dan penilaian orang lain tentang dirinya itu penting, namun pengambilan keputusan tetap dari diri subjek. Subjek juga ikut dalam yayasan yang membantu dan mendukung subjek, subjek sering mengikuti kegiatan yayasan seperti kegiatan sharing session atau seminar yang mendatangkan dokter, psikolog, atau tenaga ahli lainnya guna menjawab segala pertanyaan dari ODHA. Subjek berharap agar bisa lebih berdamai dengan dirinya dan merasa bahwa Ia tidak sakit.</p>

Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh dan ikhlas, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Kuang, 2010). Penerimaan diri mencakup beberapa aspek. Menurut Sheerer (Darussalam et al., 2018), aspek-aspek tersebut meliputi perasaan sederajat, tanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya diri, berpendirian, kesadaran akan keterbatasan, dan penerimaan sifat kemanusiaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat pemahaman diri yang baik, di mana subjek mampu memberikan gambaran positif tentang dirinya baik sebelum maupun



sesudah menjadi ODHA pada usia remaja. Subjek mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan berpikir positif dan menganggap dirinya setara dengan orang lain. Meskipun memerlukan waktu untuk menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi kondisi kesehatannya, subjek mampu beradaptasi dengan baik hingga saat ini dan memiliki tingkat kepuasan diri yang baik. Awalnya, subjek memiliki pandangan negatif tentang dirinya, sehingga merasa tidak puas dengan diri dan kemampuannya. Meski merasa lelah harus minum obat setiap hari, dukungan kuat dari keluarga membangkitkan semangat subjek untuk sembuh. Setelah menjadi ODHA dan menerima dukungan dari sekitar, subjek mulai belajar melihat sisi positif dirinya. Subjek juga memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sosialnya, terutama dengan saudara kembarnya.

Bagi ODHA remaja tentu memiliki tantangan berat, termasuk keharusan mengkonsumsi obat secara ketat dan rutin, serta kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stigma sosial negatif dan diskriminasi. Stigma internal dan eksternal terhadap ODHA remaja tidak hanya mempengaruhi Kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada keterlibatan mereka dalam perilaku sehat dan kepatuhan terhadap pengobatan (Pantelic et al., 2019). Berdasarkan analisis peneliti, pencapaian penerimaan diri yang baik pada subjek terjadi karena subjek memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan kerabatnya yang memberikan dukungan penuh terhadap segala hal yang dilakukan subjek. Dengan adanya dukungan teman atau keluarga tersebut, remaja penderita HIV mampu menjadi pribadi yang lebih kuat (Juwita & Reza, 2013). Selain itu, dukungan ini memainkan peran penting dalam membantu subjek mengatasi tantangan yang dihadapinya sebagai ODHA, serta memberikan fondasi yang kuat untuk membangun penerimaan diri yang positif dan proaktif. Dalam proses pencapaian penerimaan diri, lingkungan yang baik dan suportif dibutuhkan untuk menjadi pendukung utama (Hurlock, 2012). Dalam penelitian ini subjek beruntung mendapatkan lingkungan yang positif dan selalu mendukungnya.

Hurlock (2013) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan untuk menerima segala hal yang ada pada diri sendiri, baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga bila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Dalam penelitian ini, subjek mengungkapkan perasaan marah dan kecewa terhadap ibunya yang telah menularkan virus. Namun, dengan mengekspresikan perasaan tersebut membuat subjek menjadi lebih tenang seiring berjalannya waktu dan secara bertahap mulai menerima kondisinya dengan segala pertimbangan. Penerimaan diri yang kuat memberikan fondasi yang kokoh bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup. Ketika individu mampu melihat dirinya secara objektif dan menerima setiap aspek dari dirinya, mereka akan mampu mengembangkan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang melibatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri, sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri. Kepercayaan diri juga membuat seseorang merasa bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawari, 2010). Dalam penelitian ini, subjek belum sepenuhnya mampu merasa percaya diri, ketidakmampuan ini berhubungan erat dengan tingkat penerimaan diri. Meski demikian, subjek terus berusaha untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan caranya sendiri. Subjek memilih untuk tidak terlalu memikirkan potensi dampak negatif dari kondisinya. Dengan berpikir bahwa dirinya sehat, subjek mampu menghindari kecemasan berlebihan yang dapat mempengaruhi kesehariannya. Upaya yang dilakukan



subjek mencakup strategi personal yang bertujuan untuk memperkuat keyakinan diri. Proses ini merupakan perjalanan yang berkelanjutan, dan setiap individu memiliki pendekatan khusus dalam membangun kepercayaan diri. Dalam pengambilan keputusan juga subjek tidak mudah terpengaruh oleh ekspektasi atau tekanan eksternal, hal ini menandakan bahwa subjek memiliki kemandirian.

Penerimaan diri yang baik yaitu apabila individu dapat mengendalikan emosinya, mampu berpikir positif, realistis, dan dapat memahami dirinya sendiri dan optimis dengan hidupnya (Citra & Eriany, 2015). Dalam hal ini, subjek menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengakui dan menghadapi emosinya. Tanpa berusaha menyangkal atau menutupi perasaan marah, takut, dan cemas, subjek mampu mengenali dan merasakan emosi tersebut dengan jujur. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran emosional yang tinggi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional dengan cara yang sehat dan konstruktif. Penerimaan diri yang demikian juga memungkinkan subjek untuk menjalani hidup dengan lebih seimbang dan harmonis.

Hurlock (Saputra & yahya, 2022) mengelompokkan dampak penerimaan diri ke dalam dua kategori:

- a. Penyesuaian diri. Individu yang mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya sendiri, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih terbuka terhadap kritik, serta memiliki penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman, cenderung menilai diri mereka dengan lebih realistis sehingga dapat memanfaatkan potensinya dengan optimal. Subjek dalam penelitian ini mampu berpikir bahwa dirinya tidak memiliki keterbatasan dan menganggap dirinya sama dengan remaja lain yang juga memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Subjek mampu mengenali kelebihan dirinya, seperti meningkatnya rasa percaya diri, meskipun masih takut atau ragu untuk berbaur dengan orang lain. Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan bahwa meskipun penilaian dari orang lain dianggap penting, keputusan akhir yang diambil tetap didasarkan pada pertimbangan pribadi. Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri yang baik tidak hanya mempengaruhi penyesuaian diri, tetapi juga kemandirian dalam pengambilan keputusan. Subjek dalam penelitian ini mampu menilai dirinya dengan cara yang lebih realistis dan seimbang, sehingga dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki secara optimal.
- b. Penyesuaian sosial. Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung merasa aman dalam menerima orang lain, memberikan perhatian pada orang lain, serta menunjukkan minat terhadap orang lain melalui simpati dan empati. Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan penyesuaian diri yang positif karena berada dalam lingkungan yang baik dan suportif. Lingkungan yang mendukung ini memberikan rasa aman dan nyaman kepada subjek, sehingga memudahkan subjek untuk menerima dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Dukungan sosial yang kuat juga berperan penting dalam memperkuat penerimaan diri, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas interaksi sosial subjek.

Bernard (2013) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara penuh, dan tanpa syarat. Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri yang positif tidak hanya berdampak pada penyesuaian diri individu, tetapi juga meningkatkan kemandirian dalam proses pengambilan keputusan. Subjek dalam penelitian ini mampu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri secara lebih realistis dan seimbang, yang memungkinkan mereka untuk memanfaatkan potensi mereka secara maksimal. Dengan demikian, penerimaan diri yang positif memberikan pengaruh



yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian mengenai penerimaan diri Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) remaja di Yayasan Pelita Ilmu, subjek penelitian memiliki tingkat pemahaman diri yang cukup baik walaupun hingga saat ini subjek belum sepenuhnya dapat menerima dirinya. Lingkungan yang suportif juga didapatkan oleh subjek sehingga dirinya mampu mengatasi tantangan yang dihadapinya sebagai ODHA. Memiliki kemampuan dan semangat yang baik dalam belajar mengelola emosi, menjaga sifat positif, memahami dan menerima diri, serta dukungan dan pandangan positif dari orang terdekat memiliki pengaruh yang signifikan dalam penerimaan diri ODHA. Dengan demikian, kemampuan untuk menerima diri dengan baik, disertai dengan dukungan dan pandangan positif dari lingkungan dan orang-orang terdekat, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri ODHA, membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi tantangan hidup yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, P.W., & Tobing, D.H. (2023). Penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS: Literature Review. *Humanitas*, Vol. 7 No. 2, Agustus 2023, hal 195-212. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6722>
- Bernard, M. E. (2013). The strength of self-acceptance theory, practice and research. In M. E. Bernard (Ed.), (2013). Springer Science+Business Media. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Creswell, J.W. (2018). Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Memilih di antara Lima Pendekatan. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Citra, L. R. A. & Eriany, P. (2015). Penerimaan Diri pada Remaja Puteri Penderita Lupus. *Psikodimensia*. Vol 14 (1): 67-86. <https://doi.org/10.24167/psiko.v14i1.374>
- Darussalam, Firman & Nurmina, (2018). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Penderita Jantung Coroner (PJK) di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Schmad Mochtar Bukit tinggi. Retrieved from <https://www.researchgate.net> 30 Juli 2024.
- Ghufron, M. Nur, Risnawati S., Rini. (2010). Teori-teori Psikologi. Ar Ruz Media : Yogyakarta.
- Hikmandayani, Herdiani R.T, Antari, I., dkk. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2013). Perkembangan Anak, Jakarta: Erlangga.
- Juwita Sari, D., & Reza, M. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Hiv Di Surabaya. *Character*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v1i3.2716>
- Kemenkes RI. (2020). Infodatin HIV/AIDS. In Kemenkes RI.
- Khasanah, F., & Kusumaningsih, L. P. S. (2015). Penerimaan Diri pada Perempuan Pekerja Seks Penderita HIV/AIDS. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 10(1), 61-65. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.10.1.61-65>



- Kuang, M. (2020). *Amazing Life: Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kusuma, H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien HIV/AIDS yang menjalani perawatan di RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Media Medika Muda*, 1(2), 115-124. Retrieved from <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/mmm/article/view/2602/1553>
- Koritelu, C.M., Desi., Lahade, J. (2021). Penerimaan Diri dan Kualitas Hidup Penderita HIV/AIDS di Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 2 Hal 263 - 274*, Mei 2021. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.263-274>
- Nata, A. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Nurhayati, S. (2018). Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami HIV/AIDS. *Buletin Kesehatan Vol. 2 No. 1 Januari – Juli 2018*. 10.36971/keperawatan.v2i1.36
- Pantelic, M., et al (2019). It's not "all in your head": critical knowledge gaps on internalized HIV stigma and a call for integrating social and structural conceptualizations. *BMC Infectious Diseases (2019) 19:210*. 10.1186/s12879-019-3704-1
- PUSLIDATIN. (2019). Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat, diakses pada 09 Juni 2024 dari <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>
- Putri, A. & Ambriani, T.K. (2021). Gambaran Proses Penerimaan Diri pada Pria Usia Dewasa Awal dengan HIV/AIDS. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 2021, Vol. 1(1), 715-722*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26858>
- Rakasiwi, G.A., & Nurchayati. (2012). Penerimaan Diri pada Perempuan dengan HIV/AIDS (PDHA). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 8 Nomor 9 Tahun 2021*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41915>
- Rubiani, A. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan, Disertasi, Jurusan Psikologi, Universitas Medan Area, Medan
- Saputra, A.M, & Yahya, D.W. (2022). Penerimaan Diri Pada Pengangguran di Desa Simo Kabupaten Boyolali. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sahid Surakarta. Vol. 2 Edisi Desember 2022 Hal. 565 – 572*. Retrieved from <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/1164/895>
- Sarafino E. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. Canada: John Wiley & Sons, Inc. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- SIHA. (2023). *Laporan Surveilans Kasus AIDS Januari-Maret 2023*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Bandung: Alfabeta.
- Suprayitna, M., dkk. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang HIV/AIDS di Pondok Pesantren Assulami Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM) Vol 10 No 2, Month Juli 2020*. <https://doi.org/10.57267/jisym.v10j2.65>



- Syafitasari, J., dkk. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Victory Plus Yogyakarta (Studi Fenomenologi). *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 30-39. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i1.471>
- Tambunan, B., & Prasetya, B.E.A. (2022). Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Anggota Komunitas Jogja Mindfulness Weekend. *Jurnal Ilmiah PSYCHE* Vol. 16 No. 1 Juli 2022: 01 - 12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i01.1744>
- Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel (bawaan lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1- 7. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Utami, D. P., dkk. (2021). Iklim Organisasi Kelurahan Dalam Perspektif Ekologi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Volume 1 Nomor 12 Mei 2021. [10.47492/jip.v1i12.536](https://doi.org/10.47492/jip.v1i12.536)
- Yunita, A., & Lestari, M.D. (2017). Proses Grieving dan Penerimaan Diri pada Ibu Rumah Tangga Berstatus HIV Positif yang Tertular Melalui Suaminya. *Jurnal Psikologi Udayana* 2017, Vol. 4, No.2, 222-237. <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p01>.

