

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Riset ini dilakukan di Yayasan Cahaya Kasih Peduli (CAKAP) WPA Turen Kabupaten Malang dan berfokus pada kasus penerimaan diri individu dengan HIV/AIDS. Sejauh ini, peneliti belum menemukan judul dan lokasi riset yang mirip. Namun, peneliti menemukan beberapa temuan yang bisa dipakai sebagai referensi untuk memperkaya bahan bahasan riset mereka, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

1. Nama : Ida Ayu Karina Putri dan David Hizkia Tobing  
Judul : Gambaran Penerimaan Diri pada Perempuan Bali Pengidap HIV/AIDS  
Tahun : 2019

Hasil riset membuktikan jika faktor kasta ialah salah satu dari banyak kriteria yang berdampak pada persepsi penerimaan diri partisipan secara keseluruhan. Mampu menerima diri sendiri ialah salah satu dari ketujuh sifat yang secara teoritis dijelaskan. Wanita Bali yang hidup dengan HIV/AIDS memiliki 9 ciri penerimaan diri, yaitu optimis, selalu bersyukur, menghargai diri sendiri, selalu berusaha melakukan yang terbaik, memiliki keinginan untuk membuktikan diri, merasa berharga dan setara dengan orang lain, tidak ingin diperlakukan dengan cara yang berbeda, dan memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan.

2. Nama :Anette Isabella Ginting

Judul :Penerimaan Diri pada Perempuan dengan HIV/AIDS  
(PDHA) di Rumah Singgah Moderamen GBKP

Tahun : 2018

Hasil riset membuktikan jika proses penerimaan diri dan dinamika psikologis berbeda pada setiap subjek yang diteliti. Ini wajar mengingat jika setiap subjek mengalami pengalaman yang berbeda-beda tentang menjadi PDHA. 3 subyek riset juga membuktikan persamaan, yaitu kesadaran. Untuk membantu memulihkan kesehatan fisik dan mental mereka, kita harus berpikir positif. Ketiga subjek juga telah mampu menerima diri mereka sebagai ODHA. Selain itu, mereka percaya jika berada di rumah singgah dan bertemu dengan ODHA lain membantu mereka menerima diri mereka sendiri.

3. Nama :Deni Savitri

Judul :Penerimaan Diri Pada Remaja ODHA

Tahun :2017

Dari hasil riset, bisa disimpulkan jika kedua subjek penelitian membuktikan penerimaan diri dengan memperlihatkan ciri khas umum yang dimiliki oleh remaja yang hidup dengan HIV/AIDS. Beberapa tanda penerimaan diri yang terlihat meliputi penghargaan pada diri sendiri, penilaian realistis tentang kemampuan mereka, dan kepercayaan diri, dan menandakan spontanitas dan rasa tanggung

jawab pada diri sendiri. Kedua subjek riset ialah anggota organisasi non-pemerintah yang sama yang terletak di daerah Surabaya.

Subjek pertama mampu merawat kesehatannya dengan baik, mengenali batas kemampuannya dalam hal kesehatan, serta memiliki keyakinan jika suatu saat virus HIV bisa diobati. Selain itu, ia cenderung lebih percaya pada pendapatnya sendiri dan tidak mempertimbangkan pendapat orang lain terlalu banyak. Subjek kedua membuktikan penerimaan diri dengan menjaga pola makan dan menghilangkan kebiasaan buruk. Ia menyadari kemampuan yang dimilikinya, terutama dalam berbicara, dan memutuskan untuk bekerja di bidang tersebut. Subjek ini percaya bahwa kesuksesan bisa dicapai dalam situasi apa pun. Selain itu, ia mungkin tidak terlalu memperhatikan pendapat orang lain, yang bisa membuatnya merasa tidak nyaman.

4. Nama :Ferly Enggar Putra Arizona  
Judul :Penerimaan Diri Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)  
Tahun :2021

Berlandaskan hasil riset sebelumnya, ditemukan jika penularan HIV/AIDS melalui hubungan seksual antar pasangan ialah penyebabnya. Namun, penderita HIV/AIDS memiliki kesempatan untuk menemukan makna hidup dengan mengubah diri mereka sendiri. Obat antiretrovirus (ARV) harus dikonsumsi secara teratur sepanjang hidup penderita HIV/AIDS untuk mencegah penyebaran virus pada

tubuh mereka. Selain itu, mereka seringkali tidak mengungkapkan kondisi kesehatan mereka kepada lingkungan sosial karena takut mengalami diskriminasi baik bagi diri mereka maupun keluarga mereka. Penderita HIV/AIDS telah menerima keadaan mereka dengan mengakui jika mereka salah dan tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan mereka. Sangat penting bahwa teman-teman dan masyarakat memberikan dukungan sosial kepada penderita, karena mereka mendorong mereka dan mendorong mereka untuk terus hidup.

5. Nama :Robertus Sandy Purna Putra  
Judul :Penerimaan Diri Penderita HIV dan AIDS Studi Fenomologi  
Tahun :2017

Dari hasil penelitian tersebut, terlihat jika subjek penelitian menandakan penerimaan diri yang positif. Namun, proses untuk mencapai penerimaan tersebut memerlukan waktu yang cukup lama. Subjek menghargai hidup dan mampu mengenali dirinya sendiri melalui interaksi dengan orang lain. Selain itu, keberanian yang ditunjukkan oleh subjek menggambarkan ketabahan mereka dalam menghadapi kesulitan demi tetap melanjutkan hidup. Motivasi subjek didorong oleh semangat keluarga sehingga dia merasa berani untuk menjalani apa pun yang diinginkannya.

## **B. Kajian Konsep**

### **1. Konsep Penerimaan Diri**

#### **a. Definisi Penerimaan Diri**

Hurlock (2013), kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sepenuhnya, termasuk kekurangan dan kelebihan, dikenal sebagai penerimaan diri. Dengan demikian, individu memiliki kemampuan untuk menghindari perasaan negatif seperti permusuhan, rendah diri, malu, atau ketidakamanan ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, sehingga mereka bisa menghindari pengalaman perasaan negatif lainnya.

Penerimaan diri merupakan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri melalui proses pengenalan atas realitas kehidupannya secara rasional, menyadari sisi positif dan negatifnya, serta menerima keterbatasan dan menilai kesalahan yang ada pada diri sendiri (Ananwong, Tuicomepee, Kotrajaras, 2013).

Sedangkan menurut Cronbach (1963), Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang bisa mengakui, memahami, dan memanfaatkan sifat-sifat yang ada pada dirinya untuk bertahan hidup. Sikap penerimaan diri ini ditunjukkan dengan mengakui kelebihan dan kelemahan diri sendiri, tidak menyalahkan orang lain, dan terus berusaha untuk menjadi lebih baik.

Berlandaskan pendapat beberapa ahli, penerimaan diri berarti menerima semua kelebihan dan kelemahan seseorang tanpa

menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Penerimaan diri juga mencakup wawasan mengenai adanya konflik dalam diri dan usaha untuk berubah menjadi versi yang lebih baik dari sebelumnya.

#### **b. Aspek-Aspek Penerimaan Diri**

Jersild (1978), memaparkan jika ada beberapa aspek yang terkait dengan penerimaan diri, sebagai berikut :

##### 1) Pandangan mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.

Mereka yang menerima diri mereka lebih realistis tentang cara mereka dilihat orang lain. Hal ini tidak berarti mereka memiliki gambaran sempurna tentang diri mereka, tetapi mereka bisa mengenali kelebihan dan kekurangan mereka dengan baik dan dapat berbicara tentang diri mereka yang sebenarnya dengan percaya diri.

##### 2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain.

Orang yang menerima diri cenderung memiliki pandangan yang lebih positif pada kekuatan dan kelemahan mereka daripada mereka yang tidak menerima diri. Mereka akan lebih memanfaatkan kemampuan dan bakat yang dimiliki dengan lebih baik, serta merasa lebih menerima diri jika mendapat penerimaan dan dukungan dari orang lain dan lingkungan sekitar.

- 3) Perasaan rendah diri sebagai manifestasi dari penolakan pada diri sendiri.

Seseorang yang mengalami perasaan inferioritas, yang juga dikenal sebagai kompleks rendah diri, memiliki sikap yang kurang menerima diri sendiri, yang menyebabkan mereka memiliki kecenderungan untuk menilai diri mereka dengan cara yang tidak masuk akal. Semakin ia merasa lebih rendah, semakin ia menolak segala kekurangan dirinya.

- 4) Respon atas penolakan dan kritikan.

Penerimaan diri tidak senang menerima kritik. Namun, mereka bisa menerima kritik dengan bijaksana dan bahkan mengambil pelajaran darinya.

- 5) Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*.

Mereka yang menerima diri terus memiliki harapan dan keinginan untuk diri mereka sendiri, tetapi mereka mengelola keinginan tersebut dalam batas-batas yang dapat mereka capai. Mereka mungkin memiliki tujuan yang luar biasa, tetapi mereka harus menyadari jika mencapainya mungkin memerlukan banyak waktu dan sumber daya. Oleh karena itu, mereka mempertimbangkan dengan cermat untuk menghindari kekecewaan di kemudian hari.

6) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain.

Dalam arti lain, jika seseorang mengasihi dan menerima diri sendiri dengan segala kelemahannya, maka ia akan lebih mampu mencintai dan menerima orang lain dengan baik pula.

7) Menuruti kehendak dan menonjolkan diri.

Menerima diri sendiri tidak berarti memanjakan diri sendiri.

Sebaliknya, menerima diri sendiri berarti mengakui dan menuntut apa yang harus mereka miliki dalam hidup mereka, dan tidak mengambil apa yang tidak harus mereka miliki.

Memahami diri sendiri berarti menghargai dan mempertimbangkan keinginan orang lain.

8) Spontanitas dan menikmati hidup.

Individu yang menerima diri dengan baik memiliki lebih banyak kebebasan dalam menikmati berbagai aspek hidup mereka. Meskipun mereka menikmati kegiatan yang mereka pilih, mereka juga memiliki kebebasan untuk menolak atau menghindari hal-hal yang tidak ingin mereka lakukan.

9) Aspek moral penerimaan diri.

Penerimaan diri tidak berarti buruk, namun sebaliknya, mereka memiliki kemampuan untuk mengatur hidupnya secara fleksibel.



#### 10) Sikap terhadap penerimaan diri.

Kehidupan individu bergantung pada kemampuan untuk menerima diri sendiri. Kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa merasa malu di lingkungan sosialnya adalah bukti kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan dirinya. Dengan melakukan ini, individu tersebut bisa membangun kekuatan untuk menghadapi kekurangan dan kelemahan mereka.

#### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan diri

Hurlock (1996), memaparkan jika ada beberapa sebab yang berdampak pada penerimaan diri seseorang, yang mencakup hal-hal berikut:

##### 1) Pemahaman diri.

Pemahaman diri ialah pemahaman mengenai diri sendiri yang dicirikan oleh kejujuran, keterbukaan, dan kejujuran, bukannya kepura-puraan, fantasi, atau kebohongan.

##### 2) Harapan yang realistis.

Peluang untuk mencapai kesuksesan muncul apabila seseorang memiliki harapan realistis pada apa yang akan mereka capai. Rasa puas dengan diri sendiri akan menghasilkan rasa penerimaan diri sendiri pada akhirnya.

3) Tidak adanya hambatan-hambatan dari lingkungan.

Tidak berhasil mencapai tujuan yang realistis dapat dipengaruhi oleh kesulitan seseorang dalam menghadapi tantangan lingkungan seperti diskriminasi berdasarkan ras, gender, dan keyakinan.

4) Tidak adanya tekanan emosi yang berat.

Ketika seseorang berada dalam situasi tekanan yang buruk, seperti di tempat kerja atau di rumah, gangguan berat bisa terjadi. Sebagai hasilnya, tindakan individu tersebut bisa dianggap sebagai perilaku yang tidak sesuai norma, dan orang lain mungkin cenderung menghukum dan menolaknya secara berulang-ulang.

5) Sukses yang sering terjadi.

Kegagalan seringkali mendorong seseorang untuk menjauh dari dirinya sendiri, tetapi kesuksesan seringkali mendorong seseorang untuk menerima dirinya sendiri.

6) Konsep diri yang stabil.

Berpikir positif tentang diri kita akan menciptakan penerimaan yang positif pada diri sendiri, sementara pandangan negatif pada diri sendiri akan cenderung menimbulkan penolakan pada diri sendiri.

#### d. Tahapan Penerimaan Diri

Germer (2009) memaparkan jika penerimaan diri ialah suatu proses yang melibatkan penantangan pada rasa ketidaknyamanan. Tahap awal dari proses ini seringkali dimulai dengan perasaan kebencian, namun kemudian berlanjut dengan keingintahuan untuk memahami masalah yang ada. Jika proses tersebut berlangsung dengan baik, maka akhirnya individu akan mampu merangkul segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Berikut ialah penjelasan mengenai tahapan penerimaan diri:

1) *Aversion* (kebencian, menghindari, resisten).

Kebencian atau ketidakmauan ialah respons alami terhadap perasaan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Perasaan tersebut juga bisa memicu refleksi atau introspeksi, yakni proses di mana seseorang berusaha untuk mengatasi atau menghilangkan perasaan tersebut.

2) *Curiosity* (melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian).

Pada tahap ini, orang mulai bertanya mengenai hal-hal yang dianggap harus diperhatikan atau dipertimbangkan.

3) *Tolerance* (menanggung derita dengan aman).

Toleransi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi rasa sakit emosional tanpa menekan atau menolaknya, dengan harapan perasaan tersebut akan perlahan-lahan menghilang.

4) *Allowing* (membiarkan perasaan datang dan pergi).

Orang-orang, setelah berhasil mengatasi proses menahan perasaan yang tidak menyenangkan, akan mulai membiarkan perasaan itu muncul dan mengalaminya dengan tenang. Dengan sadar dan terbuka, individu membiarkan perasaan tersebut mengalir secara alami.

5) *Frienship* (merangkul)/Kebangkitan

Dalam situasi sulit, orang bisa menemukan nilai-nilai yang tersembunyi dalam pengalaman mereka. Ini ialah tahap terakhir dari penerimaan diri.

## **2. Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)**

### **a. Definisi Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)**

ODHA merujuk pada orang dengan HIV/AIDS. HIV adalah virus imunodefisiensi manusia yang menyerang sistem kekebalan tubuh, yang berfungsi secara alami untuk melawan infeksi dan penyakit. Karena serangan virus ini, tubuh menjadi sangat rentan pada virus dan bakteri lainnya. HIV mengincar limfosit, khususnya sel T4, yang merupakan jenis sel darah putih yang bertanggung jawab untuk melawan infeksi. Replikasi terus-menerus virus menyebabkan kerusakan lebih lanjut pada sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan rentan pada infeksi oportunistik (IO), yang pada akhirnya bisa menyebabkan kematian (Brunner & Suddarth, 2002).

Salah satu perbedaan utama antara virus HIV dan virus lainnya adalah kemampuan HIV untuk menginfeksi sel-sel darah putih, yang seharusnya tahan terhadap serangan virus. Sebaliknya, HIV bisa mereplikasi diri dalam sel darah putih untuk merusaknya (W. Harahap, 2008).

*Acquired Immune Deficiency Syndrome*, atau kehilangan kekebalan tubuh terhadap penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*), dikenal sebagai AIDS (Zubairi Djoerban, 2006). Sarafino (2011) memaparkan jika kurangnya perawatan kesehatan bisa menyebabkan HIV berkembang menjadi AIDS dengan cepat.

#### **b. Penularan HIV/AIDS**

W. Harahap (2008) menjelaskan ada 4 cara dalam penularan HIV/AIDS:

- 1) Berhubungan seksual tanpa pemakaian alat pelindung dengan seseorang yang memiliki HIV/AIDS. Hal ini karena sering terjadi luka kecil selama berhubungan seksual.
- 2) Transmisi HIV/AIDS bisa terjadi melalui transfusi darah.
- 3) Ibu yang menderita HIV/AIDS bisa menularkan penyakitnya kepada bayinya. Karena tidak terkait dengan gen manusia, ini tidak termasuk dalam kategori penyakit keturunan. Namun, ketika darah atau cairan vagina ibu bersentuhan dengan darah atau cairan bayi, HIV/AIDS bisa menyebar.

4) Pecandu narkoba yang mengidap HIV/AIDS bisa terinfeksi HIV/AIDS jika mereka memakai jarum suntik, jarum akupuntur, jarum tindik, atau peralatan lain yang telah terkontaminasi HIV/AIDS. Selain itu, orang lain dapat terinfeksi jika jarum suntik yang dipakai oleh orang tersebut dipakai oleh orang lain.

Keempat cara di atas memungkinkan HIV/AIDS masuk ke dalam tubuh seseorang dan menyebabkan gejala. Hawari (2002) memaparkan jika penyakit HIV/AIDS awalnya akan memiliki gejala yang mirip dengan flu. Setelah terinfeksi, HIV/AIDS bisa mengalami perkembangan dalam periode waktu antara 6 bulan hingga 7 tahun, dengan variasi yang signifikan. Rata-rata, perkembangan penyakit ini memakan waktu sekitar 21 bulan pada anak-anak dan 60 bulan pada orang dewasa.

Kompleks yang berkaitan dengan AIDS (ARC) bisa menandakan gejala yang tidak spesifik. Gejala-gejala yang muncul selama lebih dari tiga bulan mencakup penurunan berat badan lebih dari 10%, demam dengan suhu lebih dari 38° C, berkeringat di malam hari tanpa sebab, diare kronis yang tidak dapat dijelaskan selama lebih dari 1 bulan, kelelahan yang berlangsung lama, bercak-bercak putih pada lidah (*hairy leukoplakia*), serta penyakit kulit seperti herpes zoster dan infeksi jamur pada mulut (*candidiasis*). Tes darah pada penderita ARC mungkin akan menandakan beberapa tanda dan gejala seperti

pembesaran kelenjar getah bening (*limfe*), *anemia* (kurangnya darah), *leukopenia* (kurangnya sel darah putih), *limfopenia* (kurangnya sel limfosit), *trombositopenia* (kurangnya sel darah merah), serta adanya antigen atau antibodi HIV.

Dari penjelasan di atas, bisa diambil kesimpulan jika HIV adalah virus penyebab AIDS. AIDS itu sendiri bukan penyakit menular, namun HIV dapat menular melalui transfusi darah, pemakaian jarum suntik yang terkontaminasi, dan transmisi dari ibu ke bayi melalui tali pusar.

### c. Penyebaran HIV/AIDS

W. Harahap (2008) memaparkan jika virus, kuman, atau bakteri akan mati jika masuk ke dalam aliran darah putihnya. Karena sistem kekebalan tubuh berfungsi sebagai pertahanan, sel-sel darah putih dalam tubuh sangat penting untuk mencegah penyakit.

Nursalam & Kurniawati (2009) menjelaskan pembagian stadium seseorang yang terinfeksi HIV/AIDS dikelompokkan menjadi 4, yakni:

#### 1) Stadium 1

*Window Period*, yang berlangsung selama satu hingga tiga bulan, bahkan bisa berlangsung hingga enam bulan, dimulai ketika HIV memasuki tubuh dan berakhir ketika antibodi terhadap virus tersebut berubah dari negatif menjadi positif.

## 2) Stadium 2

Jika seseorang memiliki HIV dalam tubuhnya tetapi tidak menandakan gejala apa pun, itu disebut sebagai keadaan *asimptomatik* (tanpa gejala). Orang yang terinfeksi HIV mungkin tampak sehat dan bisa menularkan virus melalui cairan tubuh mereka kepada orang lain. Keadaan ini biasanya berlangsung selama kira-kira lima hingga sepuluh tahun.

## 3) Stadium 3

*Persistent Generalized Lymphadenopathy* (PGL) ialah kondisi di mana pertumbuhan kelenjar limfe terjadi secara konsisten dan merata, tidak terbatas pada satu lokasi tertentu, dan berlangsung lebih dari satu bulan.

## 4) Stadium 4

Keadaan ini datang bersamaan dengan berbagai jenis penyakit, termasuk penyakit konstitusional, gangguan saraf, dan penyakit infeksi yang muncul setelahnya.

### **d. Penanggulangan HIV/AIDS**

Nursalam & Kurniawati (2009), salah satu metode pencegahan dan penanganan HIV/AIDS adalah *Voluntary Counseling and Testing* (VCT). VCT merupakan interaksi dua arah atau dialog yang berlangsung secara terus-menerus antara konselor dan klien untuk mencegah penularan HIV. VCT juga memberikan dukungan moral, informasi, dan bantuan lain kepada orang dengan HIV/AIDS,



keluarganya, dan lingkungannya. Walaupun saat ini belum ada obat yang benar-benar bisa menyembuhkan HIV/AIDS, ODHA harus menjalani terapi Anti Retriviral (ART). Meskipun tidak bisa sepenuhnya dihilangkan, penyakit bisa melambatkan perkembangan. Kombinasi berbagai obat antiretroviral bisa memperlambat kerusakan HIV pada sistem kekebalan tubuh dan menunda timbulnya AIDS.

### 3. Problem Penerimaan Diri

Dalam penelitiannya (Nurbani, 2013) menjelaskan bahwa permasalahan yang dialami oleh Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) adalah permasalahan psikologis, permasalahan fisik maupun permasalahan sosialnya.

#### a. *Stigma*

Stigma diri ialah masalah utama bagi mereka yang hidup dengan HIV/AIDS, karena bisa menyebabkan *stereotip* negatif dan rendahnya harga diri. Stigma diri berasal dari internalisasi diskriminasi publik, yang menyebabkan rendahnya harga diri (Corrigan & Watson, 2002).

Mereka yang hidup dengan HIV juga cenderung menginternalisasi *stereotip* negatif tentang diri mereka sendiri, yang dikenal sebagai "stigma diri". Istilah ini sering dianggap serupa dengan stigma orang lain, yang berarti individu menyadari jika masyarakat memiliki prasangka dan mungkin akan mendiskriminasi mereka karena label penyakit yang mereka alami. Stigma diri terjadi ketika individu membenarkan stereotip tentang diri mereka, seperti berpikir "saya berbahaya", memiliki

prasangka diri sendiri, seperti "saya takut pada diri saya sendiri", dan akibatnya mereka bisa mengisolasi diri (Corrigan, Patrick W dan Rao, 2012). Selanjutnya menurut Corrigan dkk, (2012) memaparkan stigma diri yaitu “Stigma diri sering dianggap sebagai bentuk penerimaan diri yang negatif, di mana seseorang menyadari jika orang lain memiliki prasangka buruk pada mereka, yang kemudian menyebabkan mereka menginternalisasi stigma tersebut. Dalam kasus ini, individu mungkin mengalami perasaan merendahkan diri, harga diri yang menurun, dan diskriminasi. Harga diri seseorang didefinisikan sebagai keyakinan tentang kemampuan mereka untuk melakukan tindakan atau tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu”.

Orang yang hidup dengan HIV/AIDS (ODHA) mungkin mengalami stigma negatif pada diri mereka sendiri, yang bisa menyebabkan mereka merasa kurang percaya diri dan kurang efektif. Stigma diri ialah kerugian bagi ODHA sendiri (Corrigan dan Rao, 2012). Dampak atau kerugian yang mungkin timbul akibat stigma diri termasuk isolasi sosial di mana seseorang menarik diri dari interaksi dengan lingkungan sekitar, sehingga fungsi sosial terganggu. Selain itu, isolasi sosial ini juga menyulitkan individu untuk memenuhi keperluan mereka karena mereka mengurangi bahkan menutup akses terhadap dukungan dan sumber daya dari luar (Reysa, 2017). Memiliki stigma diri bisa menghalangi seseorang dari mencapai tujuan hidup mereka. Namun, jika seseorang memiliki harga diri yang rendah, mereka mungkin merasa

kurang berharga untuk memanfaatkan peluang atau kesempatan yang tersedia. Pada akhirnya, ini dapat menyebabkan seseorang merasa kurang berharga untuk memanfaatkan peluang tersebut, seperti mencari pekerjaan yang lebih kompetitif (Corrigant dkk, 2012).

#### **b. Stres**

Menurut Sarastika (2014) berpendapat bahwa stres secara umum didefinisikan sebagai ketidakmampuan manusia untuk mengatasi berbagai ancaman fisik, mental, emosional, dan spiritual yang mungkin muncul. Akibatnya, pengidap stres sering mengalami gejala seperti takut, cemas, frustrasi, bimbang, rasa bersalah, khawatir, dan lainnya.

Permasalahan kesehatan terkait dengan HIV/AIDS sangat kompleks, karena jumlah individu dengan HIV/AIDS terus meningkat (Yuliyanasari, 2017). HIV/AIDS menyebabkan dampak pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Karena penurunan kondisi fisik, risiko kematian, dan tekanan sosial yang tinggi, individu yang hidup dengan HIV/AIDS (ODHA) cenderung mengalami masalah psikologis (Sari & Wardani, 2017). Orang yang hidup dengan HIV/AIDS sering mengalami masalah emosional seperti stres. Menurut Humphrey, Yow, dan Bowden, stres ialah faktor eksternal maupun internal yang menyulitkan proses adaptasi dan meningkatkan usaha untuk mempertahankan keseimbangan antara diri dan lingkungan luar (Hidayanti, 2013).

Pada tahap awal, pasien HIV/AIDS bisa mengalami dampak psikologis dan sosial seperti stres ringan. Namun, ketika sistem kekebalan

tubuh semakin melemah dan gejala fisik yang nyata muncul, kondisi ini dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, bahkan depresi. Beberapa pasien juga mungkin mengalami keinginan untuk bunuh diri, masalah tidur, dan tantangan lainnya (Leserman, Golden & Perkins, 1999). Akibatnya, orang dengan HIV/AIDS (ODHA) menerima perawatan yang tidak hanya terbatas pada aspek medis tetapi juga psikososial, sehingga mereka bisa mengatasi dan beradaptasi dengan stres.

**c. *Self-blame***

Menyalahkan diri sendiri ialah mekanisme psikologis yang biasanya dikategorikan menjadi dua jenis: karakterologis (menyalahkan diri sendiri karena sifat atau karakteristik yang ada pada diri sendiri) dan behavioral atau menyalahkan diri sendiri karena perilaku atau tindakan diri sendiri yang dapat diubah (Janoss-Bulman, 1979).

*Self blaming*, atau menyalahkan diri sendiri, ialah bentuk pelecehan emosional yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri secara berlebihan. Hal ini sering terjadi ketika individu menghadapi situasi stres atau merasa gagal dalam mencapai sesuatu. Meskipun bertanggung jawab atas tindakan ialah hal yang penting dalam hidup, namun sebaiknya kita hindari perilaku yang terlalu mengkritik diri sendiri. Orang yang terjebak dalam *self blame* biasanya mengalami masalah dalam penerimaan diri, sehingga mereka sulit untuk mencintai diri sendiri.

#### **d. *Self-injury***

Menurut *International Society for the Study of Self-Injury*, *self-injury* didefinisikan sebagai tindakan disengaja melukai diri sendiri yang menyebabkan kerusakan fisik secara langsung, tanpa niat untuk bunuh diri, dan tujuannya bukan untuk mencari pengakuan sosial (Whitlock dkk, 2009).

Knigge (1999), menyakiti diri sendiri, entah itu untuk menghilangkan rasa sakit emosional atau kesusahan, atau dengan menimbulkan rasa sakit atau tusukan ke tubuh, dikenal sebagai *self-injury*.

Dengan kata lain, kecelakaan diri didefinisikan sebagai ekspresi rasa sakit emosional dengan keinginan untuk melukai diri sendiri dengan sengaja tetapi tanpa niat untuk bunuh diri.

#### **e. Mitos-Mitos HIV/AIDS**

Banyak mitos dan kesalahpahaman mengenai HIV dan AIDS. Kesalahpahaman yang salah telah mendorong berbagai perilaku yang menyebabkan penyakit. Selain itu, pemahaman yang salah tentang penyakit tersebut telah membantu melekatkan stigma negatif terhadap mereka yang menderita penyakit tersebut, sehingga mereka merasa enggan untuk mendapatkan pengobatan. Berikut ialah beberapa kebohongan tentang HIV dan AIDS:

1) Mengidap HIV berarti menderita AIDS.

Banyak orang salah mengira menderita AIDS berarti tertular HIV. Namun, virus HIV hanya menyerang sel kekebalan tubuh yang melawan penyakit. Seseorang yang terinfeksi HIV bisa hidup selama bertahun-tahun tanpa berkembang menjadi AIDS dengan pengobatan yang tepat. Namun, untuk mencapai tahap AIDS, individu yang terinfeksi HIV harus mengalami infeksi oportunistik.

2) HIV bisa menular melalui kontak biasa.

Memang, hanya perilaku seksual yang tidak aman, berbagi jarum suntik, atau tato dengan alat yang tidak steril tidak akan membuat seseorang tertular HIV.

3) Pengidap HIV berumur pendek.

Setiap individu yang terinfeksi HIV akan memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Karena virus HIV bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh dengan cepat, beberapa pasien mungkin mengalami tahap AIDS dalam beberapa bulan saja. Namun, ada juga pasien yang bisa hidup dengan HIV selama bertahun-tahun.

4) Tahu HIV karena merasakan gejalanya.

Berdasarkan data, beberapa pasien HIV tidak menandakan gejala apa pun setelah terinfeksi selama bertahun-tahun. Namun, ada juga individu yang mengalami gejala dalam waktu

sepuluh hingga beberapa minggu setelah terinfeksi. Gejala awal ini mirip dengan flu, seperti demam, kelelahan, ruam, dan sakit tenggorokan. Gejala tersebut biasanya hilang dalam beberapa minggu dan mungkin tidak muncul lagi selama beberapa tahun. Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang terinfeksi HIV adalah melalui tes darah.

5) HIV bisa disembuhkan.

Hingga saat ini, belum ada obat HIV yang menyembuhkan sepenuhnya. Pengobatan yang ada saat ini bertujuan untuk menghambat perkembangan virus dan membantu menjaga sistem kekebalan tubuh.

6) HIV hanya menginfeksi kelompok berisiko.

Tidak peduli jenis kelamin atau orientasi seksual, virus HIV dapat menyebar ke siapa saja. Baik pria, wanita, maupun anak-anak, baik yang heteroseksual maupun homoseksual, semuanya berisiko terinfeksi.

7) Seks menjadi aman untuk sesama penderita HIV.

Pasangan yang terinfeksi HIV dan melakukan hubungan seks harus tetap memperhatikan faktor keamanan selama berhubungan intim. Salah satunya adalah memakai kondom untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual lainnya dan mencegah penularan strain virus HIV yang tidak bisa

dibunuh oleh obat anti HIV, bahkan jika seseorang sedang diobati atau merasa lebih baik.

8) Bayi dari ibu yang terinfeksi sudah pasti positif HIV.

Ibu yang terinfeksi HIV dapat menularkan virus ini kepada bayinya selama masa kehamilan atau saat persalinan. Namun, dengan mengikuti saran dokter dan mendapatkan perawatan serta pengobatan yang tepat untuk mengendalikan infeksi, risiko penularan virus kepada bayi dalam kandungan dapat dikurangi.

9) Infeksi lain terkait dengan HIV tidak dapat dicegah.

Memang, karena sistem kekebalan tubuh mereka yang lemah, orang yang terinfeksi HIV sangat rentan pada berbagai jenis infeksi. Mengurangi kemungkinan ini ialah menjalani pengobatan HIV secara disiplin. Obat-obatan tertentu yang diawasi oleh Tim HIV/AIDS dapat membantu mencegah beberapa infeksi.

<https://rsjmenur.jatimprov.go.id/post/2020-07-28/stigma-mitos-dan-fakta-hiv-aids>