

## Strategi Koping Perempuan dengan HIV/AIDS yang Terlibat dalam Program Menulis Ekspresif

Maulida Edlin Pratiwi<sup>1</sup>, Lia Atsniyah<sup>1</sup>, Cetryn Tatiana<sup>1</sup>, Erni Agustina Setiowati<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
Jl. Raya Kaligawe KM. 4 Kota Semarang, Jawa Tengah, 50112 – Indonesia  
Email: [erniagustina@unissula.ac.id](mailto:erniagustina@unissula.ac.id)

\*Correspondence

### Abstract:

*This study aims to investigate the experience related to emotion coping stress of women living with HIV/AIDS who involve in expressive writing programme. The design of this research is case study. Subjects in this study are four women living with HIV / AIDS in Semarang, aged 21-43 years, have been infected by HIV for 9 months to 5 years. The potential participants identified by gathered data on self-reported medication adherence, completed a medical record review of clinical attendance and self-reported on coping stress strategy scale. This research intend to illustrate psychological state of woman living with HIV/AIDS who involved the ten sessions of expressive writing which conducted by mental health volunteer that supervised by registered psychologist. The result showed that one participant had high category of emotion focused coping and three of them were in the moderate category. Then, after joining the programme one subject is in the high category, the two participants are in the moderate category, and one participant is in the low category. Qualitative analysis of the data showed there were several expressions that cannot be revealed orally, but they were able to write it in the diary. As a result, participants reported to be more relieved after join sessions and become decrease the feeling of ashamed of having to express orally (willingness to self-disclosure is enhance). The findings indicated that participants were having more self-awareness, self-evaluation, express and regulate their emotions and self-directed.*

**Keywords:** expressive writing programme, emotion-focused coping, women living with HIV/AIDS

### Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengalaman koping stress berfokus emosi pada perempuan pengidap HIV/AIDS yang terlibat dalam program menulis ekspresif. Pendekatan studi kasus digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan empat orang perempuan pengidap HIV/AIDS di Semarang, berusia 21-43 tahun, telah terinfeksi HIV selama 9 bulan sampai 5 tahun. Calon subjek diidentifikasi melalui pengumpulan data tentang kepatuhan pengobatan, tinjauan rekam medis kehadiran klinis dan mengisi skala strategi mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikologis perempuan pengidap HIV/AIDS yang terlibat dalam 10 sesi penulisan ekspresif yang dilakukan oleh relawan kesehatan mental yang dibimbing oleh psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu orang partisipan memiliki emotion-focused coping kategori tinggi dan tiga orang partisipan berada pada kategori sedang. Kemudian, setelah mengikuti program satu partisipan masuk dalam kategori tinggi, dua partisipan berada pada kategori sedang, dan satu partisipan tergolong pada kategori rendah. Analisis data menunjukkan ada beberapa perasaan yang tidak bisa diungkapkan secara lisan, namun para partisipan mampu menuliskannya dalam buku harian. Sehingga partisipan menyatakan lebih lega setelah mengikuti sesi dan rasa malu karena harus mengungkapkan secara lisan berkurang (keinginan untuk membuka diri meningkat). Selain itu, partisipan lebih memiliki kesadaran diri, evaluasi diri, kemampuan mengekspresikan dan mengelola emosi serta mengarahkan diri sendiri.

**Kata kunci:** program menulis ekspresif, emotion-focused coping, perempuan dengan HIV/AIDS

## 1. Pendahuluan

Dilansir oleh *merdeka.com* pada empat belas tahun terakhir ada sebanyak 1.490 orang di Jawa Tengah meninggal dunia akibat HIV/AIDS. Komisi Penanggulangan AIDS Pusat pada 2012 lalu memperkirakan ada sekitar 47.514 pengidap HIV/AIDS di Jawa Tengah. Tahun 2017 (Permana, 2017) pengidap HIV paling banyak ditemukan di Kabupaten Brebes yaitu mencapai 88 orang. Sedangkan kota Semarang menjadi wilayah kedua terbanyak yakni mencapai 75 orang. Kemudian, sepanjang tahun 2017 hingga bulan November, Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang menemukan fakta bahwa 63 pengidap HIV/AIDS yang tersebar di 19 kecamatan dan sebagian besar adalah ibu rumah tangga (Widoyono, 2017)

Menurut WHO, HIV kepanjangan dari *Human immunodeficiency virus*, virus tersebut dapat memperlambat sistem kekebalan tubuh, dan pada akhirnya menyebabkan AIDS. AIDS atau *Acquired immunodeficiency syndrome* merupakan sekelompok kondisi medis yang menunjukkan lemahnya kekebalan tubuh, sering berwujud infeksi ikutan (infeksi oportunistik) dan kanker (KPAN, 2008). Penularan penyakit HIV/AIDS sendiri melalui perantara cairan tubuh, penularan tersebut bisa terjadi ketika berhubungan tanpa pelindung dengan penderita AIDS, menggunakan benda tajam yang terinfeksi oleh virus HIV, mendapatkan transfusi darah yang mengandung virus HIV, dan penularan dari ibu hamil yang menderita HIV/AIDS pada anaknya. (Irwansyah, 2006) Orang dengan HIV/AIDS atau disingkat ODHA adalah sebutan bagi orang yang mendapat diagnosis positif mengidap HIV/AIDS. HIV/AIDS merupakan salah satu penyakit menular seksual yang kemunculannya seperti fenomena gunung es (*iceberg phenomena*) yaitu jumlah penderita yang dilaporkan jauh lebih kecil dari pada jumlah penderita yang sebenarnya selain itu hingga saat ini banyak masalah kesehatan timbul dari terinfeksi HIV (Wahyuni et al., 2014).

Secara sosial, ODHA cenderung mendapatkan hukuman sosial atau stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat dalam berbagai cara. Stigma negatif tersebut merupakan hambatan terbesar dalam upaya pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS di Indonesia. Stigma berasal dari pikiran individu yang mempercayai bahwa penyakit HIV/AIDS merupakan akibat dari perilaku menyimpang dan bersifat amoral seseorang, sehingga muncul perasaan takut berlebihan jika berada dekat dengan ODHA. Sedangkan diskriminasi merupakan perwujudan nyata dari stigma yang tergambar pada perlakuan buruk pada ODHA. Bentuk perilaku diskriminatif pada ODHA berupa isolasi, penyebaran status HIV/AIDS dan penolakan dalam berbagai lingkup kegiatan kemasyarakatan (KPAN, 2010). Dalam buku UNAIDS (2007) yang berjudul "*Stigma and Discrimination: a part of national AIDS programmes A resource for national stakeholders in the HIV response*" disebutkan bahwa salah satu penyebab terjadinya diskriminasi pada ODHA disebabkan karena ketidaktahuan masyarakat tentang HIV/AIDS, khususnya mengenai mekanisme penularan HIV/AIDS. Akibatnya, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang HIV/AIDS tersebut

berdampak pada ketakutan pada masyarakat berujung pada munculnya perilaku diskriminatif.

ODHA sering dikaitkan dengan perilaku negatif seperti homoseksualitas, biseksualitas, pelacuran, dan penggunaan narkoba melalui suntikan. Padahal bisa saja ODHA sama sekali tidak tertular melalui perilaku tersebut melainkan dari transfusi darah atau tertular dari pasangannya. Lebih lanjut sebagian besar ODHA belum mampu mengaktifkan emosinya, sehingga hal ini berdampak pada kesehatan baik fisik maupun psikologisnya. Hampir semua ODHA memiliki rasa malu, takut menghadapi stigma bahwa penyakit HIV berasal dari perilaku yang buruk dan hal ini membuat ODHA merasa terasingkan dan dampak psikologi yang hebat (Hawari, 2006).

Fokus kajian ini pada subjek wanita, hal ini didasarkan pada asumsi bahwa wanita dipandang memiliki tekanan yang lebih besar. Hal ini sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Setyawati (2016) yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang hidup dengan HIV/AIDS di Indonesia memiliki tingkat stress yang lebih tinggi daripada pria, terutama pada wanita yang sudah menikah karena kebanyakan tertular dari pasangan mereka. Di Indonesia anggapan masyarakat bahwa HIV dan AIDS hanya dialami perempuan penjaja seks ternyata tidak benar, karena saat ini perempuan yang tidak melakukan perilaku beresiko telah ada yang terinfeksi HIV dari pasangan tetapnya (suaminya).

Kerentanan perempuan terhadap HIV lebih banyak disebabkan ketimpangan gender yang berakibat pada ketidakmampuan perempuan untuk mengontrol perilaku seksual suami atau pasangan tetapnya dan kurangnya pengetahuan serta akses untuk mendapatkan informasi dan pelayanan pengobatan HIV dan AIDS. Selain itu yang lebih memprihatinkan adalah penularan virus HIV ini lebih rentan terhadap perempuan khususnya remaja putri (Kemen PP, 2008).

Kajian yang dilakukan oleh Setiowati dan Cahyani (2020) menunjukkan bahwa masalah serius yang dialami perempuan dengan HIV/AIDS berakar pada figur ayah yang tidak berperan dengan baik seperti ayah yang kasar, tidak dipedulikan dan ditolak kehadirannya oleh ayah sehingga kemudian menolak kehadiran figur ayah, serta berasal dari keluarga yang tidak harmonis. Selain itu muncul perasaan iri ketika melihat pasangan yang berbahagia karena dirinya memiliki kehidupan perkawinan yang hampa atau menjalani pernikahan yang palsu. Adapun reaksi dari permasalahan yang dialaminya ini kemudian salah satunya menjadikannya berganti-ganti pasangan.

Perempuan dengan HIV/AIDS membutuhkan strategi coping guna menghadapi permasalahan yang ada. Berdasarkan kajian yang dilakukan Hidayanti (2013), sebagian besar ODHA yang mampu mengembangkan strategi coping yang positif dapat terus bertahan dengan penyakit dan segala konsekuensi hidup yang dijalani, sementara ODHA yang mengembangkan strategi coping yang negatif cenderung tenggelam dalam beban yang semakin lama memperparah penyakitnya dan akhirnya tidak mampu bertahan hidup lebih lama. Menurut Folkman & Lazarus ada dua jenis strategi coping (Papatungan, 2013) yaitu

*problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan usaha individu yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Menurut Folkman & Lazarus, (1985) *emotion-focused coping*, merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Stressor utama bagi ODHA adalah status ODHA itu sendiri, yang mana sampai saat ini obat untuk menyembuhkan secara total HIV/AIDS belum ditemukan. Penderita HIV/AIDS mengkonsumsi obat hanya untuk memperlambat virus, sehingga dapat memperpanjang kesempatan hidup ODHA.

Helmiton & Fargot (dalam Hidayanti, 2013) menyatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused coping*, karena mereka lebih menggunakan perasaan atau emosional, sehingga jarang menggunakan logika untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber *stress* atau melakukan *coping* religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan tuhan dibandingkan pria. Sedangkan pria cenderung menggunakan *problem-focused coping*, karena biasanya pria menggunakan logika dan terkadang kurang emosi, yang menjadikan pria lebih memilih untuk menghadapi permasalahan secara langsung dalam hal ini menghadapi stressor. ODHA dengan penyakit mematikan yang dialaminya memiliki tiga tantangan, yaitu menghadapi reaksi terhadap penyakit yang memiliki stigma, berhadapan dengan kemungkinan waktu kehidupan yang terbatas, serta mengembangkan strategi untuk mempertahankan kondisi fisik dan emosi (Hasan dalam Papatungan, 2013).

Permasalahan yang dihadapi perempuan dengan HIV/AIDS, seperti stress dapat menjadi lebih serius bila kurang mendapatkan perhatian ataupun penanganan. Intervensi terkait pengelolaan stress pada ODHA misalnya yang dilakukan oleh Nwobi, dkk (2018) dilakukan di Nigeria yang menguji *cognitive behavioral stress management* untuk ODHA. Diketahui bahwa intervensi ini dapat menurunkan secara signifikan pengalaman penerimaan stress, kecemasan dan depresi. Di Indonesia banyak model penanganan diujicobakan untuk mengurangi tingkat depresi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup. Misalnya studi yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2015) di Bandung yang menguji *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Ibu Rumah Tangga dengan HIV/AIDS, hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menurunkan secara signifikan tingkat depresi individu. Selain itu Irawati, dkk (2011) melakukan studi di Yogyakarta yang menguji terapi kognitif perilaku religius untuk ODHA, hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini bermanfaat dalam penurunan kecemasan kematian pada ODHA. Studi yang dilakukan oleh Wamaer, dkk (2019) di Kabupaten Biak Numfor yang menguji mengenai edukasi *palliative care*, hasilnya menunjukkan intervensi edukasi *palliative care* dapat meningkatkan kualitas hidup serta meningkatkan pengetahuan ODHA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan-perubahan *emotion-focused coping* pada perempuan dengan HIV/AIDS selama mengikuti program menulis ekspresif dan sesudahnya. Menurut Wright (2005), terapi menulis ekspresif merupakan proses

menulis sebagai wadah ekspresi dan refleksi individu yang dilakukan atas dasar keinginan sendiri maupun bimbingan terapis atau peneliti. Bolton (2011) mengungkapkan manfaat *expressive writing therapy* yaitu dapat membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya. Inna D. Rivkin (2006) melakukan penelitian di California yang berjudul *The Effects of Expressive Writing on Adjustment to HIV*, dari penelitian tersebut didapati bahwa pelatihan menulis ekspresif dapat meningkatkan *insight* dan kata-kata sosial, hal tersebut juga dapat meningkatkan fungsi kekebalan yang lebih baik dan menunjukkan perubahan yang lebih positif pada ODHA. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang memadai mengenai pengalaman-pengalaman perempuan ODHA kaitannya dengan *emotion-focused coping*.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Creswell, (2013) menyatakan bahwa studi kasus merupakan upaya mengembangkan deskripsi dan analisis mendalam tentang sebuah kasus atau beragam kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan ODHA berjumlah empat orang. Pengambilan subjek yang dilakukan secara *purposive*. Neuman (2014) mengungkapkan bahwa teknik *sampling purposive* adalah jenis pengambilan sampel yang berharga untuk situasi yang khusus.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang, merupakan ODHA yang berdomisili di Semarang. Kriteria subjek yakni berstatus positif HIV/AIDS, berjenis kelamin perempuan, berusia antara 20-50 tahun, belum pernah mengikuti intervensi *expressive writing therapy* dan bersedia mengikuti proses intervensi.

Program menulis ekspresif diberikan dalam 10 sesi selama 3-4 minggu yang dilakukan secara mandiri oleh subjek setelah mendapatkan instruksi dari fasilitator. Dalam pelaksanaannya, proses menulis ekspresif dilengkapi dengan media buku jurnal atau catatan harian yang telah dirancang agar sesuai dengan tujuan penelitian. Prosedur program menulis ekspresif dalam penelitian ini dilakukan dibawah panduan fasilitator, selanjutnya setelah mendapatkan arahan mengenai proses-proses yang akan dijalani subjek melakukan proses menulis secara mandiri yaitu tiap subjek menulis dalam sebuah buku catatan harian selama 3-4 minggu dengan 10 sesi. Buku catatan harian ini disusun oleh peneliti berdasarkan tahapan menulis ekspresif pada penelitian sebelumnya. Hynes & Hynes (dalam Malchiodi, 2007) dan Thompson (dalam Bolton dkk, 2004) membagi tahapan pelaksanaan *expressive writing therapy* dalam empat tahap yaitu:

### 1) *Recognition/ Initial write*

Pada tahap pertama, subjek diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

### 2) *Examination/ writing exercise*

Tahap kedua, subjek menulis dan membaca kembali hasil tulisannya. Topik



penulisan tidak hanya tentang masa lalu, dapat juga menulis tentang perencanaan masa depan.

3) *Juxtaposition/feedback*

Tulisan yang sudah dibuat, dapat dibaca kembali untuk direfleksikan, juga dapat didiskusikan dengan orang lain yang dipercayai oleh subjek. Hal utama yang digali dalam tahap ini adalah bagaimana perasaan subjek saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca hasil tulisannya.

4) *Application to the self*

Tahap yang terakhir yaitu membantu subjek untuk mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan mana yang harus dipertahankan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh peneliti secara langsung dari subjek. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dari variabel *emotion-focused coping*, wawancara, observasi serta pengisian / catatan buku harian. Skala *emotion-focused coping* yang dikembangkan oleh Haryanto (2007). yang memiliki reliabilitas 0,735 dengan jumlah item 48.

Analisis data dilakukan dengan cara mendeskripsikan tentang kasus secara detil dan menyeluruh, kemudian berupaya menemukan atau memformulasikan tema-tema yang muncul dari kasus tersebut. Hasil tulisan subjek dalam jurnal harian akan diklasifikasikan ke dalam *aspek-aspek emotion-focused coping*. Folkman dan Lazarus (1984) mengidentifikasi aspek-aspek *emotion-focused coping* yang didapat dari penelitiannya. Beberapa aspek tersebut adalah:

- a. *Seeking social support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam kerangka pertumbuhan personal, kadang-kadang dengan nuansa religius.

### 3. Hasil

Berikut ini informasi mengenai usia, status perkawinan dan lamanya terinfeksi HIV pada subjek penelitian

**Tabel 1.**

*Identitas Subjek*

No.	Nama	Usia (Tahun)	Status perkawinan	Keterangan
1	S	21 tahun	Tidak menikah	Terinfeksi selama 9 bulan.
2	U	35 tahun	Bercerai	Terinfeksi selama 3 tahun.
3	K	37 tahun	Menikah	Terinfeksi selama 3 tahun.
4	N	43 tahun	Menikah	Terinfeksi selama 5 tahun.

Berdasarkan hasil pengisian skala emotion-focused coping diketahui ada tiga subjek yang tidak mengalami perubahan kategori meskipun mengalami perubahan skor. Selain itu, berdasarkan analisis kualitatif diketahui ada berbagai jenis pengalaman emosional dari empat subjek. Pemberian *directions/instruksi* dalam jurnal harian yang bertahap, dimulai dari “tuliskan apa saja yang ingin anda tuliskan” pada bagian pertama tiap sesi memberikan alur yang cukup baik dan memudahkan subjek untuk menggali pikiran-pikiran maupun perasaan-perasaan yang terlintas dalam benak subjek saat menulis. Jurnal harian yang disusun terdiri dari 10 sesi bertujuan untuk mengungkap sisi emosional subjek. Dalam jurnal ini pada tiap sesi terdapat kalimat motivasi dan kolom *emoticon* yang dapat diisi oleh subjek sesuai dengan suasana hatinya. Kalimat motivasi dan kolom *emoticon* ini berfungsi sebagai pelengkap, agar jurnal harian ini lebih terlihat menarik.

Hasil analisis kualitatif diperoleh dari hasil klasifikasi antara hasil tulisan subjek dalam jurnal harian dengan aspek-aspek emotion focused coping Folkman & Lazarus (1984). Berikut pemaparan dari subjek S pada saat sesi ke 6 setelah mengikuti lima sesi menulis ekspresif:

*(Self control dan positive reappraisal ) “Jangan menghindar dari siapapun walaupun kita terinfeksi HIV dan kita harus kasih pelajaran juga tentang pengalaman kita kenapa kita bisa terinfeksi HIV dan apa sebabnya agar tidak ada lagi yang terjadi seperti aku.” (S, W6).*

Sedangkan Subjek K yang sehari-hari bekerja sebagai karyawan pabrik dan memiliki tanggung jawab mencari nafkah, pada sesi 1 menyatakan sebagai berikut:

*(Self control, accepting responsibility, positive reappraisal) “Meski pahit kehidupan sehari-hari yang kualami, aku akan berusaha kuat, tegar dan tabah menghadapinya meski aku harus merasakan sakit yang tidak bisa diungkapkan karena perasaan, tapi aku harus kuat dihadapan anak-anakku. Aku*

*harus kuat dihadapan mereka, karena mereka adalah harta yang paling berharga di dunia yang aku miliki, yang harus kurawat dan selalu kujaga sepanjang usiaku masih ada.” (K, W1)*

Disamping itu, Subjek U yang juga merupakan pendamping ODHA setelah dirinya terinfeksi HIV menyatakan bahwa ada perubahan-perubahan yang dirasakan kaitannya dengan emosi, dirinya lebih menyadari dan menerima peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan dialami di masa lalu pada saat menulis buku harian dalam proses program menulis ekspresif, berikut petikan narasi dari buku harian pada sesi 4:

*(Distancing dan self-control) “Yang paling membuat aku bersyukur adalah dilahirkan sebagai U. Jika melihat kebelakang dari masa kecilku, memang sangat berat. Tapi, sampai aku berada di sini sekarang, dengan umur dan kondisiku yang sedang menulis sekarang, aku sangat bersyukur karena aku bisa melewati dan melalui semua masalah yang sangat berat di masa laluku. Dan aku yakin, pasti kedepannya akan ada rintangan dan halangan yang menghadangku, tapi aku yakin dan percaya aku pasti bisa melewatinya.” (U, W4)*

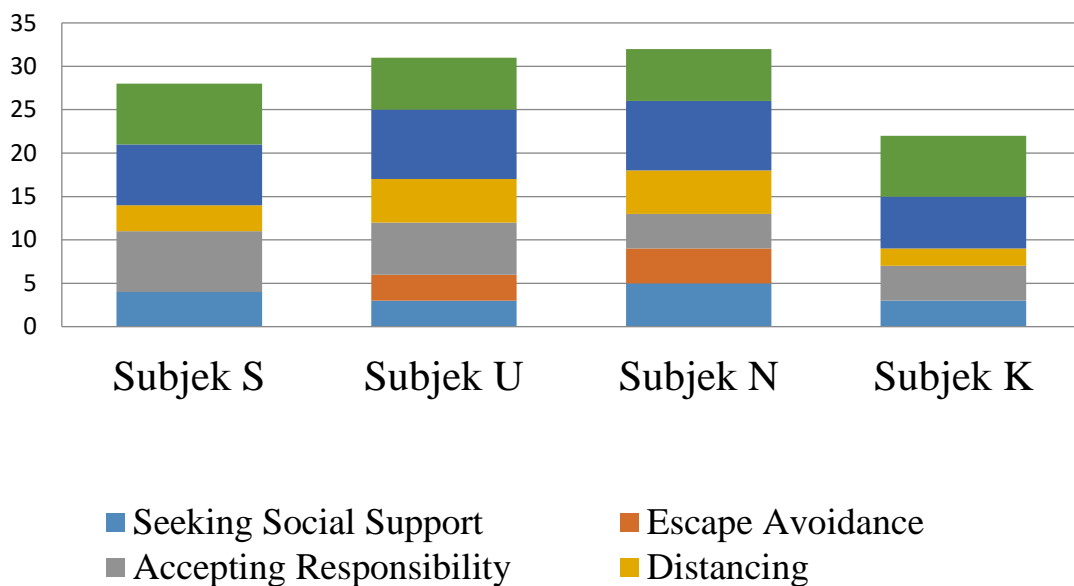
Lain halnya dengan subjek N yang juga merupakan pendamping ODHA, mengungkapkan terkait pemikirannya mengenai dosa dan upaya memberi dan mendapat bantuan, berikut pemaparannya:

*(Seeking social support) “Apakah ODHA adalah orang yang berdosa? Saya pikir itu bukan hak kita untuk menilai orang berdosa atau bukan karena sesungguhnya setiap orang berdosa. Apakah ODHA tidak berhak mendapatkan hidup yang layak dan patut dihargai? Saya percaya jika setiap kita menyadari bahwa Tuhan pun sayang setiap orang tanpa pandang bulu, apa lebih hebatnya kita dibanding Tuhan sehingga kita menghakimi, menyingkirkan dan memandang hina orang lain. Marilah kita menghargai orang lain.” (N, W6)*

Temuan-temuan yang diperoleh dari hasil wawancara dan analisis terhadap narasi dalam buku harian subjek sepanjang 10 sesi kemudian diperoleh tema-tema pada tiap subjek yang terkait dengan emotion-focused coping. Berikut tema-tema yang muncul dan disajikan dalam bentuk grafik.







Gambar 1. Klasifikasi Tulisan Subjek dalam Aspek *Emotion-Focused Coping*

Grafik di atas menunjukkan aspek apa saja yang dimiliki oleh subjek dengan warna yang menunjukkan subjek dan besar ukuran warna yang menunjukkan seberapa besar aspek tersebut dimiliki oleh subjek. Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa keempat subjek memiliki nilai yang tinggi dalam aspek *self control*. Hal ini dapat diartikan bahwa semua subjek dapat mengontrol diri mereka baik dari segi perilaku maupun emosi.

Setelah setelah menjalani program menulis ekspresif, subjek S mengatakan dirinya merasa lega setelah menulis di jurnal harian. Subjek bukanlah orang yang senang bercerita langsung kepada orang lain mengenai masalahnya sehingga saat diberi jurnal harian ini subjek merasa senang karena dapat menuliskan hal-hal yang tidak dapat subjek katakan pada orang lain. Sedangkan subjek U mengatakan “*rasanya lega, seperti habis curhat sama temen*”, subjek N juga merasa seperti ada beban yang berkurang dari diri subjek setelah menulis di jurnal harian. Begitu pun dengan subjek K, beliau merasa lebih lega setelah menulis karena melalui jurnal harian ini subjek dapat mengungkapkan apa yang selama ini subjek pendam sendiri.

#### 4. Diskusi

*Emotion-focused coping* merupakan salah satu strategi coping yang dapat digunakan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan. Strategi coping ada dua macam menurut Folkman & Lazarus (Prasa, 2012), yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Folkman & Lazarus, 1985). ODHA memiliki masalah yang tidak bisa

diubah situasinya, yaitu status ODHA itu sendiri. Ketika seseorang itu divonis terkena HIV/AIDS emosi mereka menjadi tidak efektif. Untuk mengefektifkan emosi ODHA salah satu intervensi yang dapat digunakan ialah dengan *expressive writing therapy*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan *expressive writing therapy* dapat mengefektifkan emosi pada ODHA. Dengan memiliki emosi yang stabil, subjek akan menjadi lebih sehat baik secara psikologis maupun secara fisik.

Ketika ODHA tidak memiliki pengelolaan emosi yang efektif, mereka cenderung sedih secara berlebihan dan juga marah secara berlebihan terutama bagi mereka yang merupakan korban dari pasangannya. Subjek yang merupakan korban merasakan memiliki beban psikologis yang lebih berat dari mereka yang merupakan pelaku. Subjek merasa bahwa mereka tidak melakukan hal-hal yang dapat menyebabkan HIV/AIDS, tetapi mereka harus ikut menanggung perbuatan pasangan mereka. Adanya fakta bahwa HIV/AIDS hingga saat ini belum dapat sembuh total dan juga stigma negatif dari masyarakat dapat menjadikan emosi subjek tidak terarah, mudah stress dan frustrasi hingga dapat mengarah pada pilihan untuk mengakhiri hidupnya. Untuk itu sangat penting untuk dapat mengelola emosi ODHA.

Berdasarkan penuturan Subjek K bahwa dirinya masih mengingat apa yang dituliskannya pada jurnal harian dan menjadikannya sebagai motivasi dan pembelajaran dalam menghadapi permasalahannya. Subjek menyatakan “aku harus kuat, sabar, dan tabah sebagaimana aku tuliskan dalam buku harian itu dan untuk anak-anakku”. Subjek K menjadi senang menuliskan permasalahan atau yang dirasakan subjek dalam buku tulis, yang mana itu merupakan inisiatif subjek sendiri karena merasakan kelegaan tersendiri setelah menuliskan hal-hal yang sedang dirasakan subjek. Subjek menyatakan bahwa dengan menulis subjek dapat menyampaikan apapun yang dirasakan oleh subjek tanpa takut akan diketahui oleh orang lain. Subjek yang lain, yaitu subjek S, U, dan subjek N menyatakan bahwa ada ungkapan yang tidak dapat disampaikan secara lisan dapat dituliskan dalam catatan harian sehingga subjek mengaku lega setelah menuliskannya dan subjek tidak malu harus mengekspresikan secara lisan (kemauan untuk membuka diri meningkat).

Dalam sepengetahuan peneliti, di Indonesia belum didapati penelitian yang berfokus dalam pengoptimalan *emotion-focused coping* pada ODHA. Penelitian mengenai strategi coping di Indonesia telah banyak ditemui seperti penelitian yang dilakukan oleh Yudiati & Rahayu (2016) yang membahas tentang hubungan *coping stress* dan kecemasan pada orang-orang pengidap HIV/AIDS yang menjalani tes darah dan VCT. Studi deskriptif pada penderita HIV/AIDS di Komunitas Rumah Cemara Bandung yang diteliti oleh Halimah & Chintiawati (2016) berfokus mengenai *religious coping*. Hidayanti (2013) meneliti tentang strategi *coping stress* pada perempuan dengan HIV/AIDS, selain itu Priharwanti & Raharjo (2017) melakukan penelitian mengenai *problem focused coping* pada penderita HIV/AIDS positif. Siyoto, dkk (2016) meneliti tentang mekanisme coping pada odha dengan pendekatan teori adaptasi callista roy.

Menulis ekspresif telah banyak digunakan sebagai bentuk intervensi, pada penelitian

ini diketahui upaya menulis ekspresif dapat meredakan ketegangan dan mengurangi emosi-emosi negatif yang dialami oleh perempuan ODHA. Hal ini sejalan dengan kajian yang dilakukan Anggraini, dkk (2019), pada kelompok sampel non ODHA diketahui menulis ekspresif dapat memberikan manfaat untuk mereduksi emosi negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Supriyantini (2013) membuktikan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan, serta peningkatan *self-esteem*, kepercayaan diri dan *positive self-talk*. Penelitian Danarti, dkk (2018) dan Maharani, dkk (2017) membuktikan bahwa *expressive writing therapy* dapat bermanfaat untuk penurunan tingkat depresi dan stress.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* mampu memfasilitasi perasaan-perasaan positif dan mampu mengendalikan respon emosi dengan lebih baik, melalui jurnal harian yang diisi, subjek dapat mengevaluasi diri sendiri dengan menyadari pikiran-pikiran negatif, perasaan-perasaan negatif, dan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri menjadi emosi yang lebih positif sehingga pikiran, perasaan dan tindakannya menjadi lebih terarah.

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti program menulis ekspresif subjek mendapatkan cara-cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah yang berfokus pada emosi terhadap permasalahan-permasalahan yang tidak dapat diubah situasinya. Selain itu, subjek menjadi lebih mampu melakukan evaluasi diri, *insight*, dan keterbukaan dirinya meningkat. Subjek dalam penelitian ini mengalami perubahan yang positif dalam mengelola emosi dan dalam memaknai kejadian-kejadian yang dialami, sehingga merasa menjadi lebih sehat secara psikologis.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kemenristekdikti yang telah memberikan pendanaan penelitian ini melalui Hibah Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tahun 2018 dan Yayasan Rumah Aira Semarang yang telah memfasilitasi pertemuan subjek penelitian dan peneliti.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). Keefektifan Teknik Expressive Writing untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4 (1), 36-39. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11849>
- Astuti, R., Yosep, I., & Susanti, R. D. (2015). Pengaruh Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga dengan HIV. 3(1), 44-56. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i1.98>
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing In Counselling And Psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approach* (Third Edit). Sage.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61, <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48, 150-170. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Halimah, L., & Chintiawati, R. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Religious Coping pada Penderita HIV/AIDS Komunitas Rumah Cemara Bandung. *Prosiding Kesehatan*, 6(1), 235-241.
- Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS. *Journal Walisongo*. 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i1.667>
- Irawati, D., Subandi, & Kumolohadi, R. (2011). Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Penderita HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 169-186. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art2>
- Irwansyah, Asep Kurnia Nenggala. (2016). *PJOK : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Kementrian Negara Pemberdayaan Perempuan RI. (2008). *Pemberdayaan Perempuan dalam Pencegahan Penyebaran HIV-AIDS*. Jakarta : Kementrian Pemberdayaan Perempuan.
- Komisi Penanggulangan AIDS Nasional. (2010). *Perwujudan Partisipasi Masyarakat dalam Penanggulangan HIV/AIDS*. Jakarta : KPAN.
- Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Penurunan Tingkat Stress pada Remaja dengan Albino ditinjau dari tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i2.1299>.
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2010). *Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus Tipe II*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. In *Teaching Sociology* (Seventh Ed). Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Paputungan, K. (2013). Dinamika psikologis pada orang dengan HIV dan AIDS (odha). *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1-21.
- Permana, Ade Dian, (2017, Desember 5). Jawa Tengah darurat HIV/AIDS, tercatat 20.000 pelajar terjangkit. *merdeka.com*. Diakses dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/jawa-tengah-darurat-hivaid-tercatat-20000-pelajar-terjangkit.html>
- Priharwanti, A., & Raharjo, B. B. (2017). Problem Focused Coping Penderita HIV Positif. *Public Health Perspective Journal*, 2(1). 131-139.

- Rivkin, I. D., Gustafson, J., Weingarten, I., & Chin, D. (2006). The Effects of Expressive Writing on Adjustment to HIV. *AIDS and Behavior*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10461-005-9051-9>
- Setiowati, E. A., & Cahyani, A. D. (2018). Quality of Life and Individual Adjustment of People Living with HIV/AIDS (PLWHA). in *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational*, 415-423. <https://doi.org/10.5220/0008590304150423>
- Sindoro, L. F. (2016). *Efektivitas expressive writing sebagai reductor Psychological distress*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma
- Siyoto, S., Peristiowati, Y., & Agustina, E. (2016). Mekanisme Koping Pada ODHA Dengan Pendekatan Teori Adaptasi Callista Roy. *Jurnal Ners*, 11(2), 256-260. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i2.2274>
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 2-5. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- UNAIDS. (2007). *Reducing HIV Stigma and Discrimination : a critical part of national AIDS programmes*. Geneva : UNAIDS.
- Wahyu, S., Taufik, T., & Ilyas, A. (2012). Konsep Diri dan Masalah Yang Dialami Orang Terinfeksi HIV/AIDS. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 1-12. <https://doi.org/10.24036/0201212695-0-00>.
- Wahyuni, W., Widjanarko, B., & Shaluhiyah, Z. (2014). Partisipasi Orang Dengan HIV / AIDS ( ODHA ) Ibu Rumah Tangga pada Program Prevention Of Mother To Child Transmission ( PMTCT ) di Kota Semarang. 9(2), 206-217. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpki.9.2.206-217>.
- Wamaer, A. E., Novita, R. V., & Susilo, W. H. (2019). Pengaruh Intervensi Edukasi Palliative Care Terhadap Kualitas Hidup ODHA Dengan Antiretroviral (ARV) Di Kabupaten Biak Numfor. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1>
- Widoyono. (2017). *Profil Kesehatan Kota Semarang 2017*. Semarang : Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap HIV/AIDS Yang Menjalani Tes Darah Dan VCT. *Psikodimensia*, 15(2), 337-350. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.995>.