

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Informan A memiliki *self compassion* karena memenuhi aspek positifnya. A dapat memperlakukan diri dengan baik dengan tidak menghakimi diri atas kondisi yang sedang dialami. Selain itu, A juga terlihat rutin untuk menjalani pengobatan yang berhasil membuat virus di dalam tubuh sudah tidak terdeteksi. Lalu, percaya bahwa ujian adalah hal yang dialami setiap orang dalam hidup dengan bentuk yang berbeda-beda, menerima dan menjalani kondisi tersebut. Pada aspek *self judgement*. Informan A terlihat memiliki aspek ini karena ia menyalahkan perilakunya di masa lalu yang melakukan perbuatan berisiko. Aspek *Isolation* muncul hanya pada saat di awal A mengetahui status HIV nya. Informan A tidak menjauh dari orang sekitarnya karena tidak ada yang mengetahui kondisinya yang hingga skripsi ini disusun masih menyimpan dan menutupi statusnya dari keluarga dan orang terdekatnya kecuali pamannya yang berada di Jakarta. *Over identification* juga muncul pada awal A mengetahui statusnya. A memiliki ketakutan akan kematian secara berlebihan karena ia takut akan mati dalam waktu dekat.

2. Informan L memiliki *self compassion* karena memenuhi setiap aspek positifnya. L tidak menyalahkan dirinya sebagai penyebab ia terinfeksi HIV. L juga rutin untuk menjalani pengobatan dan ia juga berbuat baik pada diri sendiri dengan mau mengubah diri ke arah yang lebih baik dengan menjadi pendamping untuk ODHIV lain. L juga percaya bahwa HIV yang saat ini berada pada dirinya merupakan ujian yang sedang di alaminya, dan percaya bahwa ujian tidak hanya dialami oleh dirinya saja, namun juga semua orang mengalaminya. Pada aspek *mindfulness*, L menunjukkan dengan menerima kondisinya tanpa penolakan dan ia tidak larut di dalamnya. L mampu untuk bangkit dengan dorongan atas pemikiran mengenai anak-anaknya. Aspek *self judgement* juga terlihat karena L menyalahkan diri sendiri yang mungkin menjadi penyebab suaminya selingkuh dan menyakiti diri pada saat awal mengetahui statusnya. Aspek *isolation* muncul pada saat Informan L mengetahui statusnya. Awalnya L menutupi statusnya dengan dalih stigma dan aib yang akan di peroleh. Namun, lambat laun L akhirnya bisa menceritakan kondisinya kepada keluarganya. Aspek *over identification* hanya tampak pada awal L mengetahui statusnya. L membesar-besarkan keadaannya dengan berpikir bahwa hidupnya sudah tidak akan lama. Lambat laun, informan dapat menerima keadaannya yang sudah dinyatakan positif HIV.

## B. Saran

### 1. Bagi Orang dengan HIV di Kota Padang

Saran yang dapat peneliti berikan kepada ODHIV di Kota Padang adalah agar dapat terus mengembangkan kasih sayang kepada diri sendiri. Kasih sayang pada diri sendiri dapat diciptakan dengan adanya praktik *self compassion*. Hal ini perlu untuk terus ada di dalam diri karena membantu dalam proses pemulihan diri dan menjaga kondisi kesehatan mental. Mengasihi diri dimulai dari berbuat baik kepada diri sendiri dengan tidak menghakiminya, menyadari bahwa kesulitan adalah hal yang umum terjadi di setiap manusia dan perhatian terhadap perasaan yang di alami. Selain itu, peneliti juga menyarankan kepada ODHIV untuk terus mencari dukungan emosional dengan orang sekitar agar tidak memendam semua penderitaan sendiri dan itu juga dapat membantu memperkuat praktik *self-compassion*. Selain itu, saran lain yang dapat peneliti berikan adalah dengan terus untuk rutin menjalani pengobatan, HIV memang tidak dapat disembuhkan, namun dengan rutin minum obat membantu ODHIV untuk bisa menjalani hari selayaknya orang sehat.

### 2. Bagi keluarga ODHIV

Keluarga memegang peran penting dalam mendukung ODHIV dalam setiap aspek baik fisik dan mental. Keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang penuh empati, terbuka dengan ODHIV dan tidak memberi stigma kepada individu yang terjangkit HIV. Keluarga merupakan orang terdekat dengan ODHIV. Karena itu peran

keluarga sangat dibutuhkan untuk kelangsungan kesehatan ODHIV agar mereka mau untuk terus berjuang melawan penyakitnya. Pengetahuan tentang HIV perlu untuk dipelajari agar dapat membantu ODHIV melewati proses pengobatan dan dapat menerima ODHIV tanpa adanya pikiran negatif di dalamnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti juga memberikan saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini lebih dalam mengenai pengaruh *self-compassion* terkait dengan berbagai aspek kehidupan ODHIV seperti kualitas hubungan sosial, penyesuaian diri, kepatuhan dalam pengobatan, dan kemampuan adaptasi ODHIV terhadap diskriminasi yang diperoleh. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali intervensi efektif seperti apa yang dapat menumbuhkan *self-compassion* pada individu dengan menggunakan sampel dari latar belakang yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiansyah, M. T., Ramani, A., & Baroya, N. (2023). Determinants Of Stigma On People Living With Hiv And Aids In Indonesia (Evidence From 2017 Idhs Data). *Indonesian Journal Of Public Health*, 18(2), 291–301. <https://doi.org/10.20473/Ijph.V18i2.2023.291-301>
- Adinsyah, S. N. (2021). *HIV Dan AIDS: Sejarah Dan Pencegahan Penularan*. Media Edukasi Creative.
- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, Purba, C. V. G., & Asih, U. T. (2020). *Mengkaji HIV/AIDS Dari Teoritik Hingga Praktik*. Adab (Adanu Abimata).
- Alasiri, E., Bast, D., & Kolts, R. L. (2019). “Using The Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) To Explore Common Humanity As A Dimension Of Self-Compassion.” *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 14, 65–72. <https://doi.org/10.1016/J.Jebs.2019.09.004>
- Alodokter. (2023, March 20). *Panduan Hidup Bermasyarakat Bagi Penderita HIV*. <https://www.alodokter.com/hidup-bermasyarakat-sebagai-odhiv>.
- Alodokter. (2024, February 23). *Pengertian HIV Dan AIDS*. <https://www.alodokter.com/hiv-aids>.
- Amirkhani, M., Ghorbanshiroudi, S., Bahri, M. Z., & Seyedalinalaghi, S. (2022). Mindfulness-Based Compassion-Focused Therapy And A Comparison Of Effectiveness Of Stress Reduction Program On Self-Compassion Of HIV Positive Patients. *Journal Of Iranian Medical Council*, 4(4), 311–321. <https://doi.org/10.18502/Jimc.V4i4.8479>
- Asrina, A., Ikhtiar, M., Idris, F. P., Adam, A., & Alim, A. (2023). Community Stigma And Discrimination Against The Incidence Of HIV And AIDS. *Journal Of Medicine And Life*, 16(9), 1327–1334. <https://doi.org/10.25122/Jml-2023-0171>
- Atmaja, C. T., Kusuma, W., & Putranto, P. A. (2023). *The Correlation Of Self-Compassing With Life Quality Of People With HIV/AIDS (ODHA) In KDS Solo Plus Surakarta* (Pp. 143–151). [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-206-4\\_22](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-206-4_22)
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-Compassion And Reactions To Serious Illness: The Case Of HIV. *Journal Of Health Psychology*, 19(2), 218–229. <https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- CDC. (2022). *Let's Stop HIV Together*. <https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-stigma/index.html>.
- Chukwuorji, J. C., Odi, C. P., Chike-Okoli, A., Morah, N. M., Osondu, O. M., Rukmi, D. K., Victor-Aigbodion, V., & Eze, J. E. (2024). Health-Related Quality Of Life Of People Living With HIV: Contributions Of Emotion

- Regulation And Self-Compassion. *Venereology*, 3(3), 136–146. <https://doi.org/10.3390/Venereology3030011>
- George, L. S. (2019). HIV Related Stigma And Discrimination Among People Living With HIV/AIDS In Ernakulam District: A Qualitative Study. *Indian Journal Of Community Medicine*, 44(5), S34–S37. [https://doi.org/10.4103/Ijcm.IJCM\\_30\\_19](https://doi.org/10.4103/Ijcm.IJCM_30_19)
- Greeson, J., & Brantley, J. (2009). Mindfulness And Anxiety Disorders: Developing A Wise Relationship With The Inner Experience Of Fear. In *Clinical Handbook Of Mindfulness* (Pp. 171–188). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_11](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_11)
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (3rd Ed.). Salemba Humanika.
- Hermawan, I. (2019). *Teknik Menulis Karya Ilmiah Berbasis Aplikasi Dan Metodologi*. Hidayatulquran.
- Iranda, A. (2023). *Memahami Psikologi Positif (Sebuah Upaya Menjadi Manusia Bahagia Dan Produktif)*. Rua Aksara.
- Junnatul, M., Heru, A., Jatimi, A., Hidayat, | Mukhlis, & Holis, W. (2023). Stigma Pada Penderita HIV/AIDS: A Systematic Review. In *Indonesian Health Science Journal.Id* (Vol. 3, Issue 2). <http://ojsjournal.unt.ac>
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Cipta Media Nusantara.
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Penilaian Risiko Cepat MPOX Di Indonesia Tahun 2024*.
- Lasiyono, U., & Alam, W. Y. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Mega Press Nusantara.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., & Fourianalistyawati, E. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental Di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press.
- Miru, C. N., & Siswanto. (2023). Self-Compassion, Persepsi Penyakit, Dan Kualitas Hidup Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Jurnal Psikologi*, 16(2), 228–241. <https://doi.org/10.35760/Psi.2023.V16i2.7859>
- Moloeng, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nabila Azmi. (2021, March 29). *Apakah HIV Bisa Sembuh Dengan Sendirinya? Ini Jawabannya*. <https://hellosehat.com/seks/hivaid/hiv-bisa-sem-buh-dengan-sendirinya/>.

- Nartin, Faturrahman, Deni, A., Santoso, Y. H., Paharuddin, Suacana, I. W. G., Indrayani, E., Utama, Y. F., Tarigan, W. J., & Eliyah. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Neff, K. (2011). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self Compassion* (1st Ed.). Harpercollins.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Strength, And Thrive*. Guilford Press.
- Nugroho, I. R. (2022). *Seni Mencintai Diri Sendiri : Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Harus Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu*. Anak Hebat Indonesia.
- Oliviawati, M., Nur Fajri Hidayati Bunga, D., Malem Peraten Pelawi Program Studi Ilmu Keperawatan, A. S., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2023). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN HIV/AIDS DENGAN STIGMA DAN DISKRIMINASI MASYARAKAT*. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP)
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). *Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Dinda Rizky Putri Pratama Hermien Laksmiwati*.
- Rizvi, S. L. (2010). Development And Preliminary Validation Of A New Measure To Assess Shame: The Shame Inventory. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 32(3), 438–447. <https://doi.org/10.1007/S10862-009-9172-Y>
- Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Jakad Media Publishing.
- Santoso, I. (2022, August 29). 2.704 Orang Terjangkit HIV-AIDS Di Sumatera Barat. <https://tvrinews.com/id/berita/T30azks-2704-Orang-Terjangkit-Hiv-Aids-Di-Sumatera-Barat>.
- Sartika, M., Calvin Naraha, H., & Sofia Afiati, N. (2024). *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* 190.
- Sayidah, N. (2018). *Metodologi Penelitian Disertai Dengan Contoh Penerapannya Dalam Peneitian* (1st Ed.). Zifatama Jawa.
- Setiarto, H. B., Karo, M. B., & Tambaip Titus. (2021). *PENANGANAN VIRUS HIV/AIDS*. DEEPUBLISH.
- Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2019). Self-Compassion And Adherence In Five Medical Samples: The Role Of Stress. *Mindfulness*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.1007/S12671-018-0945-9>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, And Coping In The Context Of Chronic Illness. *Self And Identity*, 14(3), 334–347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>

- Sulastra, M. C., Priska Analya, Lie Fun Fun, Ulfah Trijayanti Gerand Christian Joelin, Robby Yussac Tallar, Heliany Kiswantomol Yuspendi, O. Irene Prameswari Edwina, Stevani, Petrayuna Dian Omega, Endeh Azizah Ajeng Sista Anindya, Evany Victoriana, Anissa Lestari Kadiyono, F. Anindya Dwi Puspa Ningrum, & C.M. Indah Soca R. Kuntari. (2022). *Spiritualitas Dan Kesejahteraan Psikologis*. Zahir Publishing.
- Tahir, Muh. Y., Hertiana, Nuddin, Wardani, H. R., Wijaya, I. K., Elmiyanti, N. K., Hidayat, W., Fitri, Y., Rochmayanti, & Hardiyanti, D. (2022). *Mengenai HIV-AIDS*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-Compassion, Self-Regulation, And Health. *Self And Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Tim Kerja HIV/AIDS Dan PIMS Indonesia. (2023). *Laporan Eksekutif Perkembangan HIV AIDS Dan Penyakit Infeksi Menular Seksual (PIMS) Triwulan I Tahun 2023*.
- Triansyah, F. A., Umalihayati, Sutaguna, I. N. T., Irawan, H., Fadhillah, N., Rahmawati, H. U., Rianto, Waliulu, Y. S., Nabila, A., & Seneru, W. (2023). *Memahami Metodologi Penelitian* (P. T. Cahyono, Ed.). Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. In *Indonesian Journal Of Health Research* (Vol. 2022, Issue 1).
- Winbaktianur. (2022, December 31). *Jauhkan Stigma: ODHIV Juga Manusia*. <https://www.kompasiana.com/winbaktianur/63afbc644addee69c6060772/jauhkan-stigma-odhiv-juga-manusia>.
- World Health Organization. (2024, July 22). *HIV And AIDS*. World Health Organization.
- Yulianti, M. U., & Wahyudi, H. (2015). *Prosiding Psikologi Studi Deskriptif Mengenai Self Compassion Pada Ibu Rumah Tangga Penderita HIV/AIDS Di Kelurahan X Kota Bandung*.