

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah Penelitian

Proses pencarian subjek pada awalnya dilakukan di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Mahakam Plus yang bertempat di markas PMI Provinsi Kalimantan Timur. KDS Mahakam Plus merupakan kelompok dukungan yang khusus merangkul ODHA di Kota Samarinda yang dibentuk pada tahun 2006. KDS Mahakam Plus memiliki kerjasama yang baik dengan bagian *Voluntary Counseling and Testing* (VCT) R.S. A.W. Sjahranie Samarinda. Salah satu bentuk kerja samanya adalah pemberian informasi dari pihak VCT kepada KDS ketika seorang individu dinyatakan positif HIV. Hal ini dilakukan agar pihak KDS dapat memberikan pendampingan segera dalam bentuk pemberian informasi mengenai HIV/AIDS. Kedua subjek dalam penelitian ini merupakan rekomendasi yang bersifat tertutup dan langsung.

B. Identitas Subjek

1. Identitas Subjek 1

Nama	: Jon
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Usia	: 27 tahun
Pendidikan	: SMA
Status	: Belum menikah
Pekerjaan	: Tidak bekerja
Tempat tinggal	: Samarinda

2. Riwayat Subjek 1

Jon merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Pemuda yang merupakan keturunan suku Jawa ini adalah satu-satunya anak laki-laki dalam keluarganya. Orangtua Jon bekerja sebagai petani di kampung halamannya. Pekerjaan sebagai petani ini telah dilakukan orangtua Jon sejak ia masih kecil. Sejak kecil, Jon dekat dengan ibu dan adik-adiknya, tetapi tidak dengan ayah dan kakaknya. Menurut Jon, ayahnya adalah seorang pendiam yang sangat jarang bicara, bahkan kepada ibunya. Hal ini membuat Jon sangat tidak nyaman untuk mengkomunikasikan berbagai hal mengenai dirinya dan apa yang dihadapinya kepada sang ayah.

Sebagai anak yang tumbuh dalam keluarga sederhana di kampung, Jon menjalani hari-hari seperti anak-anak kebanyakan. Jon mengakui bahwa sejak kecil dirinya tergolong nakal. Jon pernah dikeluarkan dari sekolah menengah karena berkelahi dengan teman sekelasnya. Hal ini membuat Jon harus dipindahkan ke sekolah yang berada dikampung lain. Jon berpisah dengan keluarganya dan tinggal ditempat keluarganya yang berlainan kampung. Disana, Jon tinggal bersama Pak De, Bu De dan dua orang sepupunya yang usianya cukup dekat dengan dirinya.

Awalnya, Jon senang berpisah dari keluarganya dan tinggal berjauhan dari rumahnya. Jon merasa dapat lebih bebas dan bisa melakukan apapun yang diinginkannya. Namun hal tersebut tidak berjalan sebagaimana yang diinginkannya. Pak de' Jon adalah seorang tentara yang keras dan sangat disiplin. Tidak terbiasa dengan pola tersebut, Jon merasa tertekan. Sehari-hari Jon dituntut untuk mengikuti jadwal yang telah tertata dengan pasti. Begitu pula Jon harus membantu

membersihkan halaman rumah, memberi makan pada peliharaan dan belanja ke pasar. Jon memiliki jam belajar yang ketat dan tidak dapat ditawar. Pak de' Jon tidak akan segan-segan memukulinya jika ada yang tidak sesuai dengan apa yang telah diatur. Hal ini sangat membuat Jon takut kepada sosok pak de' nya.

Jon sangat sering mendapatkan pukulan dari pak de' nya. Sebuah kejadian yang sangat diingat oleh Jon adalah ketika dirinya berkelahi dengan teman sekolahnya, kemudian guru BK meminta orangtua keduanya untuk hadir disekolah. Sejak berada disekolah, Jon sudah tau apa yang akan dihadapinya dirumah ketika bertemu dengan pak de' nya. Jon menjadi sangat ketakutan dan tidak berani pulang kerumah. Jon akhirnya memutuskan untuk menginap dirumah temannya. Pak de' Jon mencari dimana keberadaan dirinya hingga larut malam. Seorang teman kemudian memberitahu keberadaan Jon kepada pak de' nya. Segera setelah itu, pak de' menemukan Jon dan segera memaksa Jon untuk pulang kerumah. Sesampainya dirumah, pak de' yang sudah sangat marah menjadi gelap mata. Pak de' mulai memukuli Jon dengan gagang sapu, menendang, menampar dan mengeluarkan kata-kata kasar padanya. Tidak hanya itu saja, pak de' kemudian mengambil tali dan menyeret Jon ke halaman belakang rumah dan mengikatnya disebuah pohon besar. Jon yang tidak berdaya karena diikat, hanya bisa pasrah ketika pak de' nya menghajar tubuhnya berkali-kali tanpa ampun dengan berbagai benda keras. Kejadian ini tidak dapat Jon lupakan bahkan hingga saat ini.

Jon yang sudah tidak tahan tinggal bersama pak de' nya, memutuskan untuk melanjutkan jenjang SMA di kota dan tinggal bersama teman baiknya di kos-kosan. Berbekal uang yang pas-pasan, Jon bersama temannya nekat menjalani hidup mandiri di kota. Jon mengambil pekerjaan *part-time* sebagai *waiter* di sebuah tempat hiburan malam. Karena pekerjaannya tersebut, Jon mulai mengenal berbagai hal berkaitan dengan kehidupan malam seperti alkohol, narkoba dan wanita.

Jon mulai terbiasa mengonsumsi minuman beralkohol. Pada awalnya dalam jumlah yang sedikit namun lama kelamaan menjadi semakin banyak. Jon dapat menghabiskan 5-6 gelas bir dalam sekali shift kerja. Tidak hanya sampai disitu saja, Jon kemudian menjadi semakin berani dengan mencoba pil ekstasi yang diberikan oleh temannya. Meskipun mengaku tidak ketergantungan, namun Jon pernah mencoba narkoba yang dilakukan dengan teknik injeksi dengan jarum suntik.

Ditempatnya bekerja, Jon berkenalan dengan Gun, seorang mucikari yang kerap menyalurkan wanita-wanita penghibur kepada banyak pelanggannya. Jon menjadi sangat dekat dengan Gun, bahkan pernah tinggal bersamanya hingga akhir masa SMA. Kedekatan Jon dengan Gun membuatnya menjadi terbiasa dengan kehidupan seks bebas. Selepas SMA, Jon masih bekerja sebagai asisten Gun untuk mencari pelanggan bagi para wanita yang dipekerjakan Gun. Gun tidak bekerja di lokasi, namun membuat *system* pemasaran sendiri secara tertutup dengan Jon sebagai pencari koneksi. Jon bekerja pada Gun selama 8 tahun. Selama 8 tahun bekerja sebagai pencari pelanggan, Jon setiap malam mendatangi tempat hiburan malam dan menawarkan hiburan

tambahan kepada para tamu, yakni berupa para wanita yang siap 'dipakai'.

Jon kerap menawarkan diri kepada Gun untuk 'mencoba' teknik para wanita yang akan ditugaskan. Kondisi ini memungkinkan Jon untuk secara bebas memilih dan berhubungan seksual dengan wanita manapun yang bekerja untuk Gun. Jon dapat melakukan hubungan seks dua kali sehari dengan wanita yang berbeda dan terkadang menolak untuk menggunakan kontrasepsi. Jon cenderung akan memberikan lebih banyak pelanggan kepada wanita yang dianggapnya mampu menghasilkan banyak uang karena teknik yang dimiliki. Jon tidak sungkan-sungkan untuk mengajari teknik-teknik seks baru kepada wanita tersebut dan menjadi sangat bangga karenanya.

Jon seringkali menerima lamaran pekerjaan dari banyak wanita yang ingin bergabung dalam bisnisnya. Jon yang tidak ingin menyalahkan kesempatan, kerap meminta calon pekerja untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki kepadanya dengan alasan prosedur. Tidak jarang, Jon dan Gun secara bersamaan melakukan hubungan seksual dengan beberapa wanita sekaligus.

Nama Jon terkenal hingga kalangan para pejabat dan kerap mendapatkan pesanan dengan bayaran yang mahal. Pekerjaannya sebagai asisten mucikari tersebut memungkinkan Jon untuk menyekolahkan dua adiknya dan membeli tanah untuk orangtuanya, juga sering mengirimkan uang kepada pak de'nya. Keluarga Jon tidak mengetahui pekerjaan Jon yang sebenarnya. Jon mengaku bekerja sebagai sales sebuah perusahaan obat dan kerap mendapatkan bonus.

Gun meninggalkan pekerjaan sebagai mucikari selama satu tahun karena alasan ingin menikah. Gun memutuskan untuk kembali ke kampung halamannya di Sulawesi. Tak disangka, enam bulan kemudian, Jon mendapatkan kabar bahwa Gun meninggal dunia karena menderita sakit parah. Semenjak Gun meninggalkan pekerjaannya, Jon mengambil alih semua urusan pekerjaan. Tentu saja, masih melanjutkan seks bebasnya dengan banyak wanita. Jon mulai merasa bahwa stamina tubuhnya mengalami penurunan drastis ketika itu. Jon sering merasa lemas dan cepat lelah. Pergerakan tubuhnya tidak lagi seperti sebelumnya yang enerjik. Jon sering mengalami flu dan kesulitan tidur. Jon kerap mengabaikan kondisi tubuhnya dan tetap melakukan aktifitasnya.

Nasib naas menimpa Jon dan bisnisnya ketika suatu hari sekelompok polisi menggeledah rumah tempat para wanita yang bekerja untuk Jon. Para wanita itu digiring ke kantor polisi untuk dimintai keterangan mengenai pekerjaan mereka. Nama Jon mulai menjadi sorotan polisi dan dicari diseluruh penjuru kota. Jon akhirnya tertangkap disebuah kantor pemerintahan sesaat setelah Jon menawarkan beberapa wanita untuk menemani dinas para pejabat. Jon yang tidak mengetahui bahwa para wanitanya telah berada di kantor polisi, merasa sangat kaget dengan penangkapan tersebut. Setelah dimintai keterangan oleh polisi, para wanita beserta Jon diwajibkan untuk menjalani tes HIV/AIDS di rumah sakit setempat. Beberapa hari kemudian setelah hasil tes keluar, didapatkan hasil bahwa lima belas dari jumlah dua puluh tiga orang wanita pekerja seks tersebut beserta Jon, dinyatakan positif mengidap HIV.

Kenyataan ini diperburuk dengan hukuman penjara yang harus dijalani oleh Jon selama enam bulan.

Selama berada didalam penjara, Jon tidak banyak melakukan aktifitas. Jon sering memikirkan apa yang telah dilakukannya sepanjang hidupnya. Jon mengalami gangguan tidur karena sering bermimpi buruk. Jon memimpikan seorang malaikat pencabut nyawa mendatangnya dan mengakhiri hidupnya dengan memberikan penyakit yang sangat parah. Jon merasa sangat takut pada kematian. Tak jarang rasa takutnya ini mempengaruhinya dalam banyak hal seperti hilangnya nafsu makan, dan keinginannya melakukan aktifitas. Teman-teman didalam penjara yang mengetahui keadaannya, cenderung menjauhinya karena takut tertular virus yang sama. Jon merasa hidupnya telah berakhir ketika mengetahui ada virus mematikan yang bersarang ditubuhnya.

Jon diharuskan untuk meminum obat ARV seumur hidupnya. Namun Jon merasakan efek obat tersebut justru membuatnya merasa semakin sakit. Pada awal penggunaan ARV, Jon merasa sering menggigil dan meriang. Kulit menjadi ruam terutama disekitar wajah. Kondisi yang dirasa Jon semakin memperparah keadaannya ini membuat Jon menjadi semakin takut. Jon sempat menghentikan penggunaan obatnya karena takut dengan efek yang muncul. Jon pernah berusaha mengakhiri hidupnya dua kali selama berada didalam penjara, karena tidak tahan dengan kondisinya dan tidak dapat membayangkan bagaimana harus menjalani kehidupannya setelah keluar dari penjara.

Percobaan bunuh diri pertama terjadi pada tiga bulan masa penahanannya. Jon meminum enam belas butir obat sakit kepala

sekaligus dengan harapan akan overdosis. Namun hal ini disaksikan oleh teman satu selnya yang kemudian melaporkan kejadian tersebut kepada petugas. Jon kemudian dilarikan kerumah sakit dan dapat terselamatkan. Percobaan bunuh diri yang kedua terjadi beberapa minggu sebelum masa hukuman Jon berakhir. Jon menyayat nadinya dengan pisau dapur ketika Jon menyusup ke dapur utama dan mengambil sebilah pisau. Lagi-lagi peristiwa ini dapat dihentikan oleh seorang petugas yang sedang patroli dan menemukan Jon tergeletak bersimbah darah di dapur. Jon kembali dilarikan ke rumah sakit dan mendapatkan perawatan hingga pulih dan masa hukumannya selesai.

Selama perawatan, Jon dipaksa mengkonsumsi ARV dengan pengawasan dokter. Keluar dari penjara, Jon kembali ke rumah tempat sebelumnya penampungan para wanita pekerja seks. Disana hanya tertinggal seorang mbah yang sejak dulu bekerja merawat dan membersihkan rumah tersebut. Jon kemudian tinggal bersama dengan si mbah yang juga ikut merawatnya. Pasca dua bulan bebas dari penjara, Jon kembali mengalami rasa takut dan kesedihan yang mendalam. Jon merasa tidak ada keluarga yang dapat dijadikannya sandaran, tidak ada lagi masa depan dan pasti tidak dapat bekerja seperti sedia kala. Jon telah berhenti mengirimkan uang kepada keluarganya semenjak menjalani hukuman penjara. Rasa bersalah kerap menyelimuti Jon karena hal ini. Berkurangnya jumlah ARV yang dibekali setelah keluar dari rumah sakit, membuat Jon harus ke rumah sakit kembali untuk mengambilnya.

Ketika mengambil obat kerumah sakit, Jon bertemu dengan seorang pemuda yang juga sedang menunggu giliran mengambil ARV. Jon

berbincang cukup lama dengan pemuda tersebut dan setelah mendengarkan keluh kesah Jon, pemuda tersebut menawarkan untuk membawa Jon pada pertemuan kelompok dukungan sebaya di kota tersebut. Jon menyetujui tawaran tersebut dan pada pertemuan pertamanya di kelompok dukungan sebaya, Jon berkenalan dengan peneliti dan setuju untuk menjadi subjek penelitian.



3. Identitas Subjek 2

Nama : Ros
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 34 tahun
Pendidikan : SMA
Status : Sudah menikah
Pekerjaan : Caddy Golf
Tempat tinggal : Samarinda

4. Riwayat hidup subjek 2

Ros adalah anak kedua dari tiga bersaudara yang berasal dari sebuah daerah di Sulawesi Selatan. Masa kecil Ros habiskan dengan membantu orangtuanya berjualan makanan dan bersekolah. Ros tidak pernah terlibat dalam permasalahan yang terlalu serius sejak dirinya kecil. Ros mengaku sebagai anak yang tumbuh dengan sehat dan cukup kasih sayang dari keluarganya.

Ros muda dekat dengan sosok sang ayah. Ros mengagumi sosok ayahnya yang bijaksana dan sayang pada keluarganya. Meskipun demikian, Ros mengetahui bahwa sang ayah kerap terlibat hubungan gelap dengan beberapa wanita muda kala itu.

Ros mengingat sebuah peristiwa ketika dirinya masih sekolah dibangku SMA. Saat itu Ros sedang berjalan ke pasar untuk membeli kebutuhan yang akan diolah menjadi makanan dan dijual keesokan harinya. Ditengah perjalanannya, Ros dicegat oleh teman sepermainannya bernama Ina. Ina terlihat panik dan mengajak Ros kesuatu tempat yang sempit dan sepi. Ros yang tampak bingung dengan temannya tersebut tetap mengikutinya. Ternyata diujung jalan sepi tersebut, Ros melihat

ayahnya sedang bersama dengan wanita lain dan berusaha untuk mencumbunya. Ros yang terkejut melihat hal tersebut langsung memutar badannya dan berlari pulang sambil menangis.

Sesampainya dirumah, Ros segera mencari ibunya. Sang ibu yang sedang merapikan pakaian, terkejut melihat Ros pulang dengan berlinang air mata. Ibu menanyakan kepada Ros apa yang terjadi. Ros menceritakan semua yang dilihatnya barusan kepada sang ibu. Ros menceritakan dengan detail apa yang ayahnya lakukan dan bagaimana hancurnya hati Ros ketika mengetahui hal tersebut. Ayah yang selama ini dikaguminya ternyata mengkhianati keluarganya dengan melakukan hal tersebut.

Hal yang tidak disangka Ros terjadi adalah reaksi sang ibu ketika telah mendengarkan semua ceritera Ros. Bukannya terpukul dan ikut menangis, Ibu Ros hanya tersenyum dan melanjutkan kegiatannya merapikan pakaian. Sang Ibu meminta Ros untuk mengusap air matanya dan berhenti menangis. Ibunya mengatakan kepada Ros bahwa apa yang dilihatnya terjadi antara ayah dan wanita lain tersebut bukanlah yang pertama kali diketahui oleh sang Ibu. Bahkan semenjak Ros masih kecil, sang ibu telah mengetahui apa yang dilakukan ayahnya tersebut. Ros menanyakan mengapa sang ibu tidak marah dan terlihat biasa-biasa saja dengan kejadian tersebut. Ibu Ros hanya tersenyum dan memberikan pandangannya bahwa itu hal yang biasa dan wajar dilakukan oleh kaum pria.

Ibu Ros mengatakan bahwa hubungan intim merupakan suatu hal yang penting dan harus dipenuhi oleh kaum pria. Sudah menjadi

hakekatnya, bahwa pria tidak akan bisa puas hanya dengan istrinya. Mereka pasti akan mencari wanita-wanita lain yang mau menjadi pasangan berhubungannya, baik yang dibayar maupun tidak. Sudah menjadi hakekatnya pula bahwa wanita akan selalu dipaksa menerima keadaan yang seperti ini. Ibu Ros mengatakan bahwa Ros harus menyiapkan diri untuk menerima hal ini terjadi jika dirinya sudah menikah nanti.

Sejak saat itu, Ros hidup dengan nilai yang sudah ditanamkan sang ibu kepadanya. Sehingga dirinya tidak lagi menjadikan persoalan sang ayah yang berselingkuh sebagai hal yang harus disoroti. Ros menganggap apa yang dikatakan oleh ibunya benar setidaknya begitulah yang juga disaksikannya di televisi. Ros menjalani kehidupannya seperti biasa hingga lulus sekolah. Meneruskan berjualan makanan untuk membantu perekonomian keluarga memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

Suatu hari, Ros berjualan di pelabuhan yang saat itu sedang ramai karena banyak kapal yang merapat ke dermaga untuk menurunkan barang-barang yang diangkut dari pulau Kalimantan dan Jawa. Biasanya disaat seperti itu, memang banyak pedagang berbondong-bondong menjajakan jualannya kepada para awak kapal yang juga akan mengisi persediaan kebutuhan mereka di kapal. Tidak pernah terlintas dalam pikiran Ros bahwa hari itu akan menjadi hari dimana hidupnya akan berubah.

Ketika Ros memasuki sebuah kapal untuk menjual makanannya, Ros bertemu dengan seorang pemuda yang langsung menarik perhatiannya. Pemuda tersebut sedang mengangkat barang besar untuk diturunkan. Ros

mengamati pemuda tersebut hingga lupa untuk berjualan. Pemuda yang merasa Ros memperhatikannya lalu menghampirinya dan menanyakan apayang dijual Ros. Pemuda tersebut membeli makanan dari Ros dan mereka bercakap-cakap sembari berkenalan. Pemuda tersebut mengatakan bahwa dirinya akan menetap disana untuk beberapa hari dan akan mengunjungi Ros.

Selama kurang lebih satu minggu setiap hari sang pemuda mengunjungi Ros dirumah. Bersama-sama mereka berdua berjualan makanan seperti yang seperti selalu dilakukan oleh Ros. Ros merasa sangat senang dengan kehadiran pemuda tersebut dalam kesehariannya dan tanpa disadarinya, Ros mulai mencintainya. Sang pemuda ternyata merasakan hal yang sama dan bertekad untuk melamar Ros kepada orangtuanya. Tepat dihari yang telah ditentukan, Ros dan pemuda tersebut bertemu dengan orangtua Ros dirumah. Pemuda tersebut menyampaikan keinginannya untuk menikahi Ros. Namun setelah menikah, Ros harus meninggalkan keluarganya dan ikut dengan sang pemuda tinggal di daerah asal pemuda tersebut, yaitu di kalimantan. Ros yang saat itu sedang jatuh cinta, tidak merasa keberatan dengan hal tersebut dan memohon kepada orang tuanya untuk di restui.

Setelah menikah, Ros pindah dari desanya ke kota di Kalimantan. Ros dan suaminya tinggal disebuah rumah kontrakan yang sederhana. Selama kurang lebih tiga bulan setelah pernikahan, Ros dinyatakan hamil. Ros dan sang suami sangat senang mendengar kabar tersebut. Suami Ros masih bekerja di kapal, sehingga seringkali meninggalkan Ros dirumahnya sendirian. Namun hal itu tidak menjadi masalah bagi Ros,

karena dirinya sendiri memiliki pekerjaan sebagai caddy yang ditawarkan oleh tetangganya ketika ia baru pindah.

Sekian lama waktu berlalu, kehidupan Ros dapat dikatakan baik-baik saja. Semua berjalan seperti biasanya. Sang suami bekerja di kapal selama berbulan-bulan dan akan pulang kerumah selama satu bulan penuh sebelum melanjutkan kembali perjalanannya. Hingga kelahiran anak keduanya, hal yang sama dijalani Ros setiap harinya.

Hubungan dengan suaminya berjalan baik-baik saja. Komunikasi diantara mereka tetap terjalin melalui media telepon. Suatu hari, Ros mendapatkan telepon dari suaminya dan kaget mendengar apa yang dikatakan oleh suaminya. Sang suami meminta izin kepada Ros untuk melakukan hubungan intim dengan wanita lain yang ditemuinya dalam perjalanan. Sang suami memohon kepada Ros untuk mengerti keadaannya saat itu yang sedang membutuhkan penyaluran nafsu yang sudah lama ditahannya. Pada saat itu masih dua bulan waktu sebelum bertemu dengan Ros kembali. Ros yang kaget lalu menutup teleponnya dan menangis karena merasakan sakit yang teramat sangat didalam hatinya. Namun segera dirinya mengingat apa yang pernah dikatakan oleh ibunya mengenai hal ini. Ros kembali mengingat peristiwa ketika dirinya melihat sang ayah bersama wanita lain dan bagaimana reaksi ibunya terhadap hal itu. Ros mengingat perkataan ibunya bahwa hal tersebut lumrah bagi kaum pria. Ros kemudian mendapatkan sebuah pemikiran bahwa suaminya begitu mencintainya hingga berani mengatakan keinginannya tersebut kepadanya bukan lalu melakukannya tanpa sepengetahuan Ros.

Beberapa jam kemudian, Ros menelepon sang suami dan mengatakan terima kasih karena telah jujur kepadanya dan ia sangat menghargai hal tersebut. Ros kemudian mengizinkan suaminya untuk melakukan hubungan intim dengan wanita lain untuk meenyalurkan hasratnya dengan syarat sang suami harus meminta ijin kepadanya sebelum melakukan hal tersebut dan sang suami menyetujuinya.

Ros tidak pernah menceritakan hal ini kepada siapapun. Hal seperti ini terjadi berulang-ulang kali selama bertahun-tahun lamanya. Setiap sang suami ingin melakukan hubungan intim dengan wanita lain, Ros mengijinkannya. Ketika sang suami pulang kerumah, itulah saat mereka melakukan hubungan intim juga.

Ros tidak pernah tau hal buruk yang akan terjadi padanya akibat perilaku suaminya tersebut. Hingga suatu hari sang suami menelepon Ros dan mengatakan bahwa dirinya sakit selama satu minggu. Sakit tersebut bermula dari mengalami rasa menggigil yang kuat setiap sore menjelang malam. Kemudian muncul ruam-ruam pada permukaan kulitnya yang terasa panas dan gatal. Suaminya mengatakan bahwa dirinya juga mengalami flu yang berat dan tidak ada obat yang mampu mengobatinya. Ros menganjurkan sang suami untuk pulang lebih awal dan mau memeriksakan keadaannya ke dokter karena Ros juga menjadi sangat khawatir mendengar keadaan sang suami seperti itu.

Satu minggu kemudian, sang suami pulang kerumah dalam keadaan sakit. Wajahnya pucat dan terlihat lemas. Tubuhnya menjadi sangat kurus dan tidak terawat. Pihak perusahaan tempat suaminya bekerja memberikan jaminan kesehatan yang dapat digunakan di rumah sakit.

Keesokan harinya, Ros dan suami ke rumah sakit untuk memeriksakan kesehatannya. Berbagai tes dilakukan dan kemudian diberikan sejumlah macam obat-obatan untuk diminum. Hingga saat harus kembali ke rumah sakit untuk mengambil hasil tes kesehatan dan berkonsultasi ke dokter, keadaan suami Ros belum juga membaik.

Hal yang tidak pernah disangka Ros, terjadi hari itu. Dokter menjelaskan bahwa dari hasil tes yang dilakukan, suami Ros dinyatakan positif HIV. Ros mengatakan bahwa saat itu dirinya hampir mendapat serangan jantung karena luar biasa terkejut. Ros menangis dan tidak dapat menahan emosinya saat itu. Ros memukul-mukul suaminya didepan dokter. Sang dokter menyarankan Ros untuk juga segera memeriksakan dirinya. Dokter memberikan ARV pertama kali kepada suami Ros dan menjelaskan bagaimana aturan meminumnya. Dokter juga memberikan surat rekomendasi untuk Ros memeriksakan dirinya ke VCT rumah sakit.

Ros yang masih tidak stabil secara emosional tidak langsung memeriksakan diri dan pulang kerumahnya dengan sang suami. Sejak saat itu, hubungan antara Ros dan suaminya menjadi tegang dan renggang. Ros sangat marah kepada suaminya, setiap hari Ros marah-marah lalu menangis. Ros memisahkan seluruh peralatan makan, mandi, pakaian, bahkan tidak mau menyentuh dan tidur berdampingan dengan suaminya. Ros membakar beberapa pakaian suaminya ketika sedang dikuasai amarah besar. Ros tidak mengurus kebutuhan sang suami lagi. Ros memilih untuk tidak berkomunikasi dengan suaminya. Ros menjadikan kesibukan dalam pekerjaannya untuk mengambil jarak dengan sang suami.

Suami Ros mencoba untuk membangun komunikasi, namun Ros menolaknya dan selalu marah-marah kepada sang suami. Beberapa minggu kemudian, sang suami sudah lebih sehat dan pulih karena rutin mengkonsumsi obat dan beristirahat. CD4 nya meningkat dengan cukup signifikan dan sang suami memutuskan untuk kembali bekerja. Hal ini disampaikannya kepada Ros dan Ros mengatakan lebih cepat lebih baik karena sudah tidak ingin lagi melihat suaminya.

Setelah kepergian suaminya untuk kembali bekerja, Ros mencoba menjalani hari-harinya seperti biasa. Hanya saja, ia menjadi kesulitan untuk tidur dan jatuh sakit. Ros sangat takut memeriksakan dirinya ke dokter karena takut akan disuruh melakukan tes. Namun kondisinya semakin parah dan membuatnya tidak ada pilihan lain kecuali menemui dokter. Hal ini sangat menakutkan bagi Ros, membuatnya tidak bisa tidur dan menangis setiap malam.

Ros membulatkan tekadnya untuk menemui dokter dan memeriksakan dirinya hari itu karena merasa terlalu sakit. Benar saja, melihat riwayat penyakit dan cerita mengenai suaminya, dokter menyarankan Ros untuk melakukan tes kesehatan. Meskipun terpaksa dan takut, Ros melakukan tes tersebut. Hasilnya akan diketahuinya dalam beberapa hari kedepan. Membuat Ros semakin kacau dan tidak stabil.

Sebelum kembali menemui dokter untuk mengetahui hasil tes kesehatannya hari itu, Ros melakukan sholat untuk menenangkan dirinya. Ros hanya bisa melakukan hal itu untuk merasa tenang. Ros ke rumah sakit seorang diri dengan mengendarai sepeda motor. Sesampainya dirumah sakit, Ros langsung ke ruangan dokter dan menanyakan

bagaimana hasilnya. Dokter menjelaskan dengan detail mengenai kondisi kesehatan Ros dan benar saja, Ros dinyatakan positif HIV.

Ros mengatakan bahwa ia merasa seluruh dunianya hancur, merasa kegelapan meliputi dirinya. Ros bahkan tidak merasakan air matanya yang mengalir deras mendengar penjelasan dokter. Ros terbayang wajah anak-anaknya dan membayangkan akan meninggalkan mereka begitu cepat karena penyakit ini. Seketika Ros kembali marah dan meledak-ledak ketika terlintas wajah sang suami dalam pikirannya. Ros menyalahkan sang suami atas semua yang dialaminya, atas penyakit yang dideritanya. Karena suaminya yang suka “jajan” dan menjadikannya sebagai korban.

Setelah pertemuan dengan dokter dan dinyatakan positif HIV, Ros harus menghadapi kenyataan berat lain yaitu harus meminum obat setiap hari seumur hidupnya. Ros mengatakan hal itu sangat berat baginya karena Ros tidak pernah minum obat dalam kondisi sakit seperti apapun. Ros memilih untuk beristirahat dan makan teratur setiap kali jatuh sakit dan apapun sakitnya pasti akan sembuh dengan sendirinya. Namun dengan penyakit yang saat ini ada ditubuhnya, Ros diharuskan untuk meminum obat setiap hari seumur hidupnya. Pada minggu-minggu awal, minum obat menjadi momen yang sangat berat untuk dihadapi bagi Ros. Setiap kali melihat obat yang harus diminumnya, Ros menjadi tidak stabil secara emosional. Kadang Ros berteriak-teriak, menangis meronta-ronta atau tidak jarang pingsan. Jika hal ini terjadi, anak sulung Ros akan meminta tolong kepada tetangganya. Beberapa kali hal ini terjadi hingga tetangga Ros menghubungi sang suami dan menceritakan kejadiannya.

Ros kemudian memutuskan untuk mengirim kedua anaknya kepada orangtuanya di Sulawesi karena merasa tidak dapat mengurus mereka lagi. Ros kehilangan semangat untuk bekerja sehingga Ros tidak masuk bekerja selama hampir dua minggu. Ros juga tidak berkeinginan untuk mengurus rumahnya. Barang-barang sang suami di pisahkan dari barang lainnya, beberapa ia bakar. Segera Ros menelepon kedua orangtuanya untuk menitipkan anak-anaknya dengan alasan dirinya harus bekerja keras dan tidak memiliki waktu untuk mengurus kedua anaknya.

Selama beberapa minggu Ros tidak memiliki semangat hidup. Ros terus-terusan menangis, tidak nafsu makan dan mengalami kesulitan tidur. Ros tidak keluar rumah, tidak ingin bertemu dengan siapapun. Ros mengatakan bahwa dirinya sudah tidak memiliki masa depan lagi. Satu hal yang pasti yang akan dihadapinya adalah kematian sehingga ia tidak lagi peduli dengan kehidupan seperti apa yang akan dijalannya dengan penyakit tersebut didalam tubuhnya.

5. Pembahasan Tritmen

Pertemuan	Pelaksanaan	Tanggal
1	Pengukuran B1 Subjek 2	11 November 2015
	Pengukuran B1 Subjek 1	12 November 2015
2	Pengukuran B2 Subjek 2	15 November 2015
	Pengukuran B2 Subjek 1	16 November 2015
3	Pengukuran B3 Subjek 2	18 November 2015
	Pengukuran B3 Subjek 1	19 November 2015
4	<ul style="list-style-type: none"> • Treatment 1 : Identifikasi Masalah • Pengukuran T1 	21 November 2015
5	<ul style="list-style-type: none"> • Treatment 2 : <i>Wants</i> • Pengukuran T2 	23 November 2015

6	<ul style="list-style-type: none"> • Treatment 3 : <i>Doing and Direction</i> • Pengukuran T3 	25 November 2015
7	<ul style="list-style-type: none"> • Treatment 4 : <i>Evaluation</i> • Pengukuran T4 	27 November 2015
8	<ul style="list-style-type: none"> • Treatment 5 : <i>Planning and Commitment</i> • Pengukuran T5 	29 November 2015
9	Pengukuran F1 Subjek 1 & 2	5 Desember 2015
10	Pengukuran F2 Subjek 1 & 2	9 Desember 2015
11	Pengukuran F3 Subjek 1 & 2	13 Desember 2015

Tabel 2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Tritmen Pertemuan Pertama

Pada awal pertemuan dengan peneliti, Jon menunjukkan sikap yang tertutup dan sangat sedikit melakukan komunikasi. Pendekatan dengan Jon peneliti lakukan selama dua minggu, hingga mendapatkan sejumlah data yang diperlukan. Pendekatan dengan Ros dilakukan peneliti selama satu minggu dengan dibantu oleh petugas dari KDS yang sebelumnya telah menjalin hubungan komunikasi dengan suami Ros. Setelah pada *baseline* ketiga didapatkan data yang memadai untuk mulai dilakukannya tritmen, peneliti menanyakan kembali kesediaan Jon dan Ros untuk menjadi subjek terapi.

Pada pertemuan pertama dengan terapis, Jon dan Ros hadir tepat waktu dengan menggunakan pakaian rapi dan membawa beberapa alat tulis. Pada tahap awal, terapis memperkenalkan diri kepada secara formal. Isi perkenalan terapis adalah identitas dan penjelasan seputar pekerjaannya. Jon dan Ros memperhatikan apa yang dikatakan terapis. Setelah itu, terapis meminta Jon dan Ros

untuk memperkenalkan diri. Terapis memperkenalkan Jon dan Ros masing-masing sebagai anggota grup terapi yang akan dilakukan.

Melihat air muka Jon yang tampak lemas, terapis menanyakan mengenai kondisi Jon saat itu. Jon menjelaskan bahwa dirinya merasa banyak kemunduran pada kesehatannya karena efek samping dari obat ARV yang dikonsumsinya. Pada awal mengkonsumsi ARV, Jon menjadi mudah lelah, sering menggigil dan mengalami ruam pada beberapa bagian tubuhnya. Jon sudah menanyakan hal ini kepada dokter serta pendamping sebayanya dan mendapatkan penjelasan bahwa hal tersebut wajar dialami pada proses adaptasi tubuh terhadap obat tersebut. Terapis menanyakan apakah Jon merasa dapat melanjutkan proses terapi dengan kondisinya seperti itu, Jon menjawab dirinya sanggup dan membutuhkan terapi. Ros yang mendengar hal tersebut kemudian juga menjelaskan keadaan dirinya ketika awal meminum ARV. Ros menceritakan bagaimana dirinya yang lari menghindari obat tersebut hingga pingsan dan menangis. Cara Ros menceritakan hal tersebut membuat Jon dan terapis tertawa karena penyampaian Ros yang lucu dan lugu.

Terapis melanjutkan dengan memberikan penjelasan mengenai terapi realitas yang akan dilakukan dalam beberapa sesi dan pertemuan. Terapis menjelaskan bahwa terapi realitas dikembangkan oleh seorang tokoh bernama William Glasser dan merupakan salah satu terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu klien dalam menemukan kembali dirinya dalam realitas yang ada pada saat ini, dengan tidak lagi mempermasalahkan masa lalu, tenggelam dalam

penyesalan dan menyalahkan diri sendiri. Terapi realitas akan membantu klien melihat keadaan dirinya yang ada saat ini dan bagaimana mencapai kehidupan yang lebih baik lagi.

Terapis menjelaskan bahwa metode yang digunakan dalam terapi realitas berupa konseling dengan banyak dialog-dialog yang bertujuan membantu Jon merasa dan menjadi lebih baik. Terapis meyakinkan Jon dan Ros bahwa semua bentuk metode dan tahapan selama terapi tidak menggunakan peralatan apapun yang membahayakan. Jon dan Ros mengangguk-angguk kepala ketika mendengar penjelasan terapis. Terapis menyisipkan humor dengan mengatakan bahwa tidak akan ada banyak kabel yang ditempelkan ke tubuh apalagi setrika listrik dalam terapi ini sehingga Jon dan Ros tidak perlu khawatir. Mendengar terapis berkata seperti itu, Jon dan Ros kembali tertawa. Sisipan humor yang dilakukan oleh terapis bertujuan untuk membuat suasana lebih terbuka dan mendorong adanya kepercayaan antara terapis dan klien.

Terapis menanyakan apakah penjelasannya sudah cukup dipahami atau ada pertanyaan yang ingin diajukan sebelum memasuki tahap selanjutnya. Jon dan Ros menyatakan bahwa dirinya telah cukup paham dengan penjelasan terapis. Terapis kemudian kembali memotivasi Jon dan Ros untuk dapat terbuka dalam setiap sesi terapi agar mendapatkan hasil terapi yang efektif bagi dirinya. Kemudian terapis menanyakan kesediaan Jon dan Ros untuk berkomitmen selama proses terapi dengan mengikuti seluruh tahapannya hingga selesai. Jon menyatakan kesediaannya dan menambahkan bahwa

dirinya memang sangat membutuhkan bantuan dari sisi psikologis. Jon dan Ros kemudian mengisi *informed consent* yang diberikan terapis.

Memasuki tahap selanjutnya adalah tahap identifikasi masalah dengan memberikan sebuah angket eksplorasi masalah yang terdiri dari beberapa pertanyaan seputar diri subjek yang dialami saat ini. Jawaban-jawaban Jon dan Ros atas pertanyaan-pertanyaan tersebut mengindikasikan bahwa baik Jon maupun Ros, keduanya memiliki permasalahan dalam memandang kehidupannya saat ini dan dimasa mendatang. Jawaban Jon seperti “tidak memandang apapun. Semua suram” dipertanyakan kembali oleh terapis. Jon menjawab dengan mata memandang kebawah dan kepala tertunduk, bahwa dirinya saat ini tidak dapat merasakan apapun kecuali rasa sakit. Jon mengatakan bahwa rasa sakit yang dirasakannya tidak hanya yang berasal dari fisik saja, tetapi hati dan pikirannya juga sakit. Tidak jauh berbeda, Ros juga mengungkapkan hal yang sama bahwa dirinya kehilangan harapan sejak tahu bahwa ada penyakit mematikan didalam tubuhnya. Ros tidak dapat berpikir jernih dan merasa sakit hati yang mendalam, baik kepada suaminya maupun kepada dirinya sendiri. Hari-hari yang dilalui Ros terasa suram dan gelap.

Begitu pula jawaban Jon pada pertanyaan yang lain seputar sebab dan akibat permasalahan dirinya muncul, Jon menjawab “penyebabnya adalah kesalahan saya dimasa lalu. Karena saya bodoh” serta “akibatnya saya mengidap penyakit mematikan dan harus minum obat seumur hidup dan stres”. Terapis kembali mencoba untuk lebih memahami bagaimana kondisi Jon dengan menanyakan stres

seperti apa yang dimaksud oleh Jon. Jon mengatakan dirinya sering menangis, tidak bisa tidur dan sering menyendiri. Jon tidak memiliki keberanian untuk bertemu orang lain karena takut jika orang tahu kondisi dirinya yang sebenarnya. Terapis mengatakan bahwa tidak akan ada orang yang tahu kondisinya jika Jon sendiri tidak mengatakannya. Ketakutan dan kecemasan Jon hanya karena dirinya belum mampu menerima keadaan dirinya sendiri. Mendengar hal tersebut, Jon kembali menundukkan kepalanya dan kemudian mengangguk perlahan.

Terapis beralih kepada Ros yang mengemukakan penyebab dari apa yang dialaminya saat ini adalah “suami saya yang tidak bertanggung jawab” serta “akibatnya saya tanggung seumur hidup rasa malu dan sakit ini”. Terapis menanyakan apakah benar bahwa Ros merasa malu dengan dirinya saat ini. Ros mengatakan bahwa ia telah kehilangan dirinya yang dulu, yang ceria dan suka bergaul. Setelah mengetahui kondisi bahwa dirinya positif HIV, Ros hampir tidak pernah lagi keluar bersama teman-temannya karena malu dan takut teman-temannya akan menjauhinya jika mengetahui apa yang dialaminya. Ros mengatakan bahwa stress yang dialaminya membuatnya tidak dapat tidur, sulit untuk makan, emosi yang meledak-ledak dan terus-terusan menangisi diri sendiri.

Seperti apa yang dikatakan oleh terapis sebelumnya kepada Jon, bahwa pemikiran-pemikiran tersebut hanya bentuk dari belum bisanya Ros menerima keadaan dirinya. Bahwa sesungguhnya belum tentu ia akan mengalami apa yang ditakutkannya. Terapis mengatakan

bahwa wajar ketika seseorang mengalami keadaan terpukul, muncul hal-hal seperti yang dialami oleh Ros. Hanya saja, jika dibiarkan berlarut-larut, maka hal ini tentu akan menghambat Ros untuk memiliki kualitas kehidupan yang baik. Mendengar perkataan terapis, Ros mengangguk-anggukan kepala dan menghapus airmatanya.

Jawaban Jon pada pertanyaan mengenai masa depannya, “tidak berani terlalu banyak berharap”, cukup menjelaskan bahwa Jon tidak memiliki optimisme dalam memandang masa depan karena penyakit yang saat ini diidapnya dan menjadi momok tersendiri bagi Jon. Tidak jauh berbeda, Ros menjawab pertanyaan tersebut dengan jawaban “masa depan saya hanya minum obat dan minum obat saja setiap hari lalu menunggu mati”. Jawaban Ros lagi-lagi mengindikasikan bahwa dirinya telah kehilangan optimisme untuk mendapatkan kehidupan yang berkualitas dimasa mendatang meskipun dalam keadaan positif HIV.

Terapis melakukan *inquiry* seputar jawaban Jon dan Ros atas pertanyaan dalam angket eksplorasi masalah tersebut. Terapis kemudian menyimpulkan dan mengemukakan kepada Jon dan Ros bahwa yang dialami oleh keduanya saat ini adalah kehilangan jati dirinya, tenggelam dalam permasalahan mengenai penyakit yang diidapnya hingga kehilangan optimisme dalam menyongsong masa depannya. Jon menganggukkan kepala dan mengiyakan kesimpulan terapis atas jawaban-jawabannya, sementara Ros meneteskan air matanya.

Terapis menjelaskan keadaan Jon dan Ros saat ini dengan menghubungkannya dengan beberapa teori mengenai optimisme masa depan. Saat terapis menjelaskan mengenai teori-teori tersebut, Jon tampak menyimak dengan seksama dan mengangguk-anggukan kepalanya berulang kali. Jon tidak menyanggah penjelasan terapis sedikitpun.

Memasuki sesi tanya jawab, Ros menanyakan kepada terapis mengenai kondisi yang dialaminya seperti kesulitan tidur, sering menangis tiba-tiba dan merasa sesak, apakah hal tersebut adalah dampak dari stres yang dia alami. Ros juga menanyakan apakah optimisme yang telah hilang dari dirinya mungkin untuk dimunculkan kembali. Terapis menjelaskan kepada Jon dan Ros bahwa upaya untuk memunculkan kembali optimisme dalam diri keduanya itulah yang saat ini sedang dilakukan yaitu selama proses terapi ini berlangsung. Mengenai gejala-gejala fisik yang dialami Ros, terapis mengatakan bahwa hal tersebut memang merupakan gejala-gejala umum dari stres. Namun tentu saja hal tersebut dapat dikontrol dan ditanggulangi dengan *treatment* baik dengan obat maupun psikoterapi.

Terapis menambahkan beberapa penjelasan mengenai kondisi Jon yang hingga saat ini masih belum dapat menerima keadaan dirinya sehingga menjadi pesimis dan kehilangan harapan akan masa depannya. Jon mengatakan bahwa sebagian besar hidupnya saat ini hanya dapat berpasrah dan menunggu kapan ajal menjemputnya. Jon tidak dapat melihat apapun yang baik yang ada pada dirinya. Terapis

mengatakan bahwa terapi realitas yang dilakukan akan membantu Jon dalam menata kembali kehidupannya dan menemukan kembali optimisme dalam menyongsong masa depannya.

Setelah melalui tahap identifikasi masalah dan melakukan konfrontasi serta inquiry terhadap jawaban-jawaban Jon dan Ros, terapis kemudian membawa keduanya kepada tahap penutup dipertemuan pertama. Terapis menyimpulkan berbagai hal yang telah dilakukan dalam pertemuan pertama. Terapis mengucapkan beberapa candaan ringan ketika mengatakan bahwa pertemuan pertama dengan Jon dan Ros memiliki kesan yang sangat baik, memberikan penguatan kepada keduanya bahwa semua permasalahan mengenai hilangnya optimisme masa depannya akan segera ada jalan keluarnya. Terapis menambahkan bahwa dipertemuan selanjutnya akan dilakukan kembali proses terapi dengan metode yang kurang lebih sama, dengan suasana yang santai dan nyaman bagi Jon untuk mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam lagi. Jon dan Ros setuju dan beberapa kali tersenyum ketika terapis memuji sikap kooperatif keduanya selama proses terapi berlangsung. Jon dan Ros menyetujui untuk datang pada pertemuan selanjutnya dan mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh terapis kepadanya. Setelah menutup pertemuan dengan membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya yang akan dilakukan dan apa saja yang perlu dipersiapkan, terapis memberikan skala LOT-R kepada Jon dan Ros untuk kembali diisi.

b. Pelaksanaan Triterapi Pertemuan Kedua

Pada awal pertemuan kedua, terapis memulai dengan menanyakan kabar Jon dan Ros selama beberapa hari sebelumnya. Jon mengatakan bahwa dirinya dalam kondisi yang sehat, masih rutin meminum obat meskipun merasa tersiksa dengan efek obat yang membuatnya terkadang menggigil dan demam. Terapis menanyakan apakah Jon menemui dokter dan menanyakan keadaan tersebut. Jon mengatakan telah mendapatkan penjelasan bahwa efek dari obat tersebut memang akan seperti itu. Ros mengatakan bahwa dirinya juga dalam kondisi sehat karena pelan-pelan mau meminum obatnya dengan rutin, meskipun kadang masih sambil menangis atau meronta. Ros mengatakan dirinya sangat menunggu hari dimana pertemuan kedua dilakukan karena ingin mendapatkan bantuan kembali dari terapis.

Terapis menanyakan apakah kondisi tersebut masih memungkinkan Jon dan Ros untuk menjalani terapi pertemuan tersebut dan Jon mengatakan bahwa dirinya justru membutuhkan dan merasa antusias dengan terapi selanjutnya. Pada pertemuan kedua, Jon tampak lebih bersemangat dan lebih sering tersenyum. Jon mengenakan kemeja berlengan panjang bermotif kotak-kotak berwarna merah, celana jeans hitam dan sepatu kets hitam. Sementara Ros mengenakan blouse bunga-bunga dan celana panjang hitam.

Terapis kemudian mengingatkan kembali apa yang telah dilakukan pada pertemuan pertama yang lalu bahwa Jon dan Ros saat

ini kehilangan optimisme masa depannya setelah didiagnosa positif HIV beberapa waktu yang lalu yang diakui oleh Jon dan Ros sendiri. Kondisi awal tersebut yang akan diubah selama proses terapi berlangsung. Terapis menambahkan mengenai hal apa saja yang akan dilakukan dalam pertemuan kedua. Diantaranya adalah pembahasan tugas yang telah diberikan, mulai masuk pada eksplorasi inti dari terapi realitas dan kesimpulan sebagai penutupnya.

Jon mengajak terapis bercanda dengan menanyakan kesiapan terapis menghadapi dirinya dan tertawa. Terapis mengatakan bahwa dirinya sangat siap dan sudah tidak sabar untuk memulai sesi dihari itu. Jon dan Ros tampak siap dengan posisi duduk yang telah disesuaikan dan membuatnya nyaman. Setelah itu, terapis membawa Jon dan Ros memasuki tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan pada pertemuan kedua. Terapis menanyakan mengenai tugas yang diberikan pada akhir pertemuan pertama yang lalu untuk dikerjakan dirumah. Jon dan Ros mengeluarkan selebar kertas yang berisi jawaban-jawaban atas tugas tersebut. Angket "*me, myself and I*" berisi beberapa pertanyaan reflektif yang digunakan untuk melihat bagaimana Jon dan Ros memandang dirinya sendiri.

Pertanyaan pertama mengenai kelebihan dirinya, Jon menjawab dengan tiga poin, yaitu pekerja keras, humoris dan tidak pelit. Pertanyaan kedua mengenai kekurangannya, Jon menjawab dengan enam poin yaitu, cepat lelah, pemarah, pencemburu, pendendam, takut gagal dan tidak setia. Pertanyaan ketiga mengenai bagaimana Jon merasa tentang dirinya, jawaban Jon adalah tidak tahu. Jon

menjawab saat ini yang dirasakannya hanya sebagai tubuh berpenyakit yang akan mati dan tinggal menunggu waktu saja.

Terapis menanyakan kepada Jon mengapa Jon menuliskan lebih banyak mengenai kekurangannya dibandingkan kelebihan yang dimilikinya. Jon menjawab dengan kepala tertunduk bahwa sejak dulu memang Jon merasa tidak terlalu banyak hal baik dalam dirinya. Mengingat apa yang dilakukannya pada masa lalu dan masa mudanya. Jon mengatakan bahwa masa-masa tersebut memanglah indah, dirinya seperti berada di angkasa miliknya sendiri tanpa seorangpun yang mengganggu. Ia menghasilkan banyak uang yang digunakannya untuk memenuhi hidupnya yang kotor. Jon mengatakan bahwa dirinya tidak pernah berhenti menyesali pilihan hidupnya dimasa lalu yang membuatnya menjadi seperti saat ini, mengidap penyakit mematikan dan kehilangan kesempatan masa depan.

Terapis menanyakan perubahan terbesar yang terjadi pada dirinya sebelum dan setelah terdiagnosa HIV. Jon menjawab singkat : “kegelapan”. Terapis terdiam sejenak, lalu Jon tertunduk dan terlihat mengusap air mata lalu melanjutkan dengan mengatakan bahwa mungkin Tuhan marah padanya dan menghukumnya dengan cara seperti ini. Terapis mengkonfrontasikan jawaban Jon dengan menanyakan jika Jon merasa hidupnya saat ini sebagai hukuman, bagaimana dengan masa depannya?. Jon menggelengkan kepalanya dan tersenyum kecut.

Kemudian terapis beralih kepada jawaban yang diberikan Ros pada angket tersebut. Ros menuliskan lima kelebihan dalam dirinya

yaitu bisa memasak, suka bercanda, pintar mengurus rumah, bisa berjualan dan pekerja keras. Sementara mengenai kekurangannya, Ros menuliskan tujuh poin yaitu pemarah, pencemburu, cuek, suka mengomel, cengeng, boros dan pemalu. Pertanyaan yang sama diajukan oleh terapis kepada Ros, mengapa Ros menuliskan kekurangan yang lebih banyak daripada kelebihanannya, Ros mengatakan bahwa itu adalah hal yang manusiawi terjadi, bahwa manusia akan lebih cenderung mengetahui kekurangan daripada kelebihanannya. Selain itu, Ros mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki banyak kekurangan yang disebutkannya, pastilah dirinya tidak akan mengalami kondisi seperti sekarang ini.

Melanjutkan pertanyaan dalam angket tersebut mengenai bagaimana Ros memandang dirinya saat ini, jawaban Ros adalah sangat buruk. Sebelumnya ia memang merasa banyak kekurangan namun ketika terdiagnosis positif HIV, Ros semakin memandang dirinya tidak berarti apa-apa. Ros mengatakan bahwa terkadang jika mengingat apa yang telah terjadi, Ros dapat merasa jijik dengan dirinya sendiri dan hal tersebut terjadi berulang-ulang membuatnya semakin marah dengan keadaan namun tidak berdaya.

Terapis kemudian kembali mengkonfrontasikan jawaban Jon dan Ros. Terapis mengatakan bahwa jika Jon menjawab dengan jawaban tidak tahu, maka artinya Jon masih memiliki kesempatan dengan perbandingan 50:50. Saat ini mungkin memang terasa gelap karena Jon belum menerima diri dan keadaannya, namun keadaan masih dapat berubah. Jika Jon mau berusaha membuka diri dan melihat

kesempatan-kesempatan yang ada, kemungkinan dirinya berhasil dan memiliki hidup yang baik seperti yang diinginkannya masih dapat terwujud mengingat bahwa Jon adalah seorang pekerja keras, seperti yang telah dikatakannya sebelumnya dalam angket.

Begitupula dengan Ros, terapis mengatakan bahwa tidak akan ada oranglain yang dapat menghargai kita jika kita tidak dapat menghargai diri kita sendiri. Orang lain mungkin dapat mengatakan apapun yang baik atau buruk tentang kita, namun sesungguhnya kita lah yang pada akhirnya memberikan penilaian kepada diri kita sendiri. Saat ini jika Ros memandang dirinya buruk karena positif HIV, maka ia akan merasa bahwa semua orang yang ditemuinya juga akan memandang dirinya buruk, padahal hal tersebut belum tentu terjadi. Hanya saja, pemikiran itu muncul karena pertama-tama hal tersebut sudah melekat pada pemikiran Ros.

Terapis kemudian menunjukkan empati dengan mengatakan bahwa terapis sangat mengerti apa yang dirasakan oleh Jon dan Ros. Bagaimana sebuah penyakit ini kemudian menjadi momok yang begitu menghantui dan merusak citra diri mereka, mengingat bagaimana virus tersebut dapat menular. Terapis mengatakan bahwa hal yang manusiawi sekali yang mereka rasakan dan alami saat ini. Namun terapis mengingatkan bahwa meskipun semua ini telah terjadi, namun hidup Jon dan Ros tetap harus berlanjut dan masih akan ada kebutuhan-kebutuhan hidup yang perlu mereka penuhi. Terapis menjelaskan bahwa bagaimanapun keadaan hidup seseorang, selama ia masih hidup, selalu akan ada harapan terutama untuk memenuhi

kebutuhan hidupnya yang tidak bisa digantungkan pada orang lain, begitu pula yang terjadi pada Jon dan Ros.

Ros menganggukkan kepala dan menyelipkan candaan dengan mengatakan bahwa yang dikatakan terapis memang benar. Bahwa kondisi HIV, tumor atau kanker sekalipun semua tetap butuh beli beras untuk bisa makan. Terapis dan Jon kemudian tertawa mendengarnya.

Terapis mengatakan bahwa HIV bukanlah akhir dari segalanya. Jika dulu HIV menjadi momok yang menakutkan bagi pasien yang mengalaminya, namun saat ini setidaknya telah ada pengobatan yang dapat membantu pasien HIV untuk tetap dapat hidup dengan sehat seperti orang pada umumnya. Tanpa penanganan, mungkin harapan hidup seseorang dengan HIV sangat rendah. Namun dengan adanya ARV, pola hidup sehat dan mental yang sehat, harapan hidup yang panjang itu sangat terbuka lebar.

Terapis menjelaskan bahwa banyak orang yang justru dalam kelemahannya mendapatkan kekuatan penuh dan menjadi hebat. Terapis mengambil contoh seorang yang menjadi luar biasa hebat pada bidang yang ditekuninya meskipun saat ini positif HIV. Seorang pemain basket ternama dan pengusaha bernama Magic Johnson, terinfeksi HIV pada tahun 1991, banyak orang yang berpikir ia tidak akan bertahan hidup, namun 23 tahun berlalu dan saat ini ia masih bertahan dan bugar bahkan diusianya yang ke 55. Selain itu ada pula Edwin Cameron seorang hakim yang saat ini berusia 61 tahun dan sudah 25 tahun mengidap HIV. Masih banyak lagi bukti hidup lainnya yang menunjukkan bahwa HIV bukanlah akhir dari segalanya.

Terapis mengatakan bahwa orang-orang tersebut mungkin pada awalnya juga mengalami seperti apa yang Jon dan Ros alami saat ini. Namun kemudian bisa bangkit dan berhasil sukses karena memiliki harapan, keinginan dan tujuan hidup yang kuat. Hal ini lah yang akan diungkap dalam terapi ini, agar Jon dan Ros juga dapat menjadi bukti hidup yang nyata bahwa HIV bukanlah akhir dari segalanya. Terapis menanyakan kepada Jon dan Ros, apa yang akan terjadi pada Johnson dan Edwin jika keduanya kemudian menyerah setelah mengetahui kondisinya yang terinfeksi HIV? Jon menjawab mungkin mereka akan mati lebih cepat karena putus asa. Ros mengatakan bahwa mereka mungkin depresi dan tidak akan berprestasi seperti itu. Terapis menyetujui jawaban-jawaban Jon dan Ros dan kemudian menanyakan kembali, kira-kira menurut mereka, apa yang membuat kedua tokoh tersebut survive dari keadaan yang begitu berat? Jon menjawab mungkin karena terpaksa, harus memenuhi kebutuhan hidup, jadi harus tetap bekerja. Ros menjawab mungkin karena mereka tetap punya harapan untuk orang-orang yang disayangi. Lagi-lagi terapis mengangguk dan menyetujui jawaban tersebut.

Terapis mengatakan bahwa baik Jon dan Ros sebenarnya sudah menyadari apa yang dibutuhkan saat ini agar dapat keluar dari kondisi yang pesimis. Jawaban-jawaban mereka sendiri menegaskan bahwa yang dibutuhkan adalah harapan, keinginan untuk menjadi lebih baik dimasa depan dan optimisme. Terapis mengajak Jon dan Ros untuk menyadari hal tersebut selama beberapa menit dan merenungkannya.

Memasuki tahap eksplorasi WDEP yang pertama yaitu *Wants*, setelah memberikan pengantar untuk membuka pemikiran Jon dan Ros, terapis memulai dengan meminta Jon dan Ros untuk mulai mengungkapkan apa yang menjadi keinginan terbesar mereka, diluar dari kenyataan bahwa saat ini mereka terinfeksi HIV.

Terapis mula-mula menanyakan kepada Jon dan Ros, apa yang mereka harapkan dari proses terapi yang dilakukan ini. Jon mengatakan bahwa dirinya menginginkan sebuah perubahan agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Jon menambahkan bahwa dengan mengikuti terapi, dirinya dapat menjadi pribadi yang baru yang lebih optimis memandang masa depan karena saat ini dirinya hanya melihat kesuraman di masa depannya. Ros mengatakan bahwa yang ia harapkan dari proses terapi ini adalah agar dapat menemukan kembali dirinya seperti sebelumnya, agar kembali bersemangat dan mampu melalui cobaan-cobaan yang muncul. Ros mengatakan bahwa dirinya membutuhkan dukungan baik dari sesama ODHA maupun pihak profesional seperti terapis.

Terapis kemudian melanjutkan dengan penjelasan bahwa apa yang mereka ungkapkan sebagai keinginan dari terapi ini hanya akan berhasil jika mereka mau membantu diri mereka sendiri pula. Terapi ini akan membantu mereka untuk dapat lebih optimis dimasa depan, namun tetap perlu kerjasama dan komitmen yang baik selama proses terapi berlangsung. Jon dan Ros menunjukkan sikap yang kooperatif kepada apa yang disampaikan oleh terapis. Terapis kemudian melanjutkan pertanyaannya setelah mengetahui apa yang diinginkan

Jon dan Ros dari terapi ini. Terapis mengajukan pertanyaan yang memerlukan waktu untuk berfikir bagi Jon dan Ros. Terapis memberikan selembar kertas dan alat tulis kepada Jon dan Ros. Kemudian terapis meminta Jon dan Ros untuk menuliskan apa yang keduanya inginkan saat ini. Jon menuliskan dengan huruf kapital bahwa dirinya ingin keluar dari masalah yang saat ini dihadapinya. Jon kembali menuliskan dipoin kedua bahwa dirinya ingin memiliki hidup yang baik, tidak kembali pada masa lalu yang kelam. Terapis kemudian mempertanyakan memiliki hidup yang baik yang dimaksudkan oleh Jon itu adalah hidup yang seperti apa. Jon kemudian menjawab dengan mengatakan bahwa dirinya ingin hidup seperti orang lain pada umumnya yang sehat, tidak sakit, punya pekerjaan, punya penghasilan, menikah dan punya keluarga. Namun dengan cepat Jon kembali mempertanyakan apakah semua itu mungkin dicapainya dengan keadaan dirinya seperti sekarang, apakah ada wanita yang mau dengannya. Terapis kemudian mengatakan kepada Jon untuk tidak mempertanyakan kemungkinan hal-hal tersebut terlebih dahulu karena saat ini yang diperlukan adalah dirinya yang mengetahui apa yang diinginkannya dalam hidupnya.

Terapis kemudian beralih kepada Ros dan menanyakan jawaban Ros terhadap pertanyaan mengenai apa yang diinginkannya dalam hidupnya dan yang menjadi tujuannya. Ros tidak menjawab apapun dalam lebaran kertas tersebut dan mengatakan kepada terapis, bahwa dirinya tidak tahu apa yang diinginkannya, karena tidak lagi memiliki arah dan tujuan yang jelas. Jon yang mendengar jawaban dari Ros

kemudian mengatakan bahwa Ros seharusnya justru lebih memiliki tujuan dibandingkan dengan dirinya, karena Ros masih memiliki keluarga, suami dan anak-anaknya sehingga harapan untuk memiliki hidup yang baik masih sangat terbuka lebar baginya. Terapis menganggukkan kepala mendengar yang dikatakan Jon dan menanyakan Ros apakah ia setuju dengan yang dikatakan oleh Jon. Ros sempat terdiam sejenak dan menjawab bahwa dirinya takut untuk memiliki keinginan karena tidak bisa menerima kenyataan bila keinginan tersebut tidak berjalan sesuai dengan keinginannya. Terapis mengatakan tidak ada yang salah dengan memiliki keinginan. Hanya dengan memiliki sebuah keinginan, manusia akan memiliki tujuan dan menggerakkannya untuk mencapai itu semua. Terapis menyadarkan bahwa hal yang menyebabkan Ros menjadi pesimis seperti itu sesungguhnya tidak nyata, itu hanya ada dalam pikirannya saja dan bisa diubah jika dirinya bersedia untuk berubah.

Terapis kembali mengingatkan Ros tentang kedua tokoh yang dijadikannya sebagai contoh sebelumnya dan mengatakan bahwa mereka dapat seperti itu karena memiliki keinginan yang kuat dan keinginan tersebut membuahkan optimisme dalam menatap masa depannya. Terapis kemudian menanyakan Ros, keinginan apa yang sebenarnya takut untuk diungkapkannya. Ros mengatakan bahwa sebenarnya dirinya sangat ingin kembali bekerja, kembali dapat bersosialisasi dengan teman-temannya. Ros ingin hidup normal seperti orang-orang pada umumnya yang bisa bahagia dan sehat. Ros ingin dapat hidup dengan keluarganya kembali dan tidak bercerai dengan

suaminya. Pada akhir penjelasannya, Ros meneteskan air mata karena mengingat kedua anaknya yang saat ini jauh darinya.

Terapis melanjutkan dengan berusaha menyadarkan Jon dan Ros mengenai keberadaan mereka saat ini. Bahwa meskipun mereka dalam kondisi positif HIV, namun semua kebutuhan hidup masih terus berjalan dan harus dipenuhi. Terapis mengatakan bahwa hidup tidak berakhir dengan diagnosa positif HIV. Semua harus tetap berjalan dan berlanjut. Baik ODHA maupun tidak, tetap harus memenuhi kebutuhan hidup tersebut. Semua itu tidak akan terpenuhi hanya dengan meratapi diri dan bersembunyi dibalik kenyataan yang ada. Tidak dapat menggantungkan hidup sepenuhnya pada orang lain. Orang lain hanya bisa membantu semampunya, namun diri sendirilah yang tetap harus bertanggung jawab terhadap kebutuhan-kebutuhan tersebut. Jika masih ada harapan dan diberi kemampuan, mengapa harus terpuruk dan membuat segalanya menjadi lebih sulit. Jon dan Ros mengangguk kepala dan membenarkan apa yang dikatakan terapis. Terapis menanyakan Jon dan Ros mengenai kebutuhan yang saat ini mereka sadari harus terpenuhi. Jon menjawab kebutuhan pokok seperti makan, minum, pakaian, kebutuhan-kebutuhan dasar. Ros menjawab kebutuhan dasar hidup seperti sandang, pangan dan kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Terapis kemudian melanjutkan dengan mengatakan bahwa baik Jon dan Ros, mengungkapkan keinginan untuk menjadi pribadi yang baik dan bahagia dengan keluarga. Lalu terapis melontarkan pertanyaan kembali seputar keluarga mereka mengenai apa sekiranya

yang keluarga mereka harapkan dari mereka saat ini. Jon mengatakan bahwa keluarga besarnya yang berada dikampung halamannya memang belum mengetahui dirinya yang saat ini positif HIV. Hal tersebut membuat harapan-harapan keluarga mengenai dirinya masih sama seperti sebelumnya, yaitu dapat membiayai kebutuhan keluarga, dapat membanggakan keluarga dan secepatnya berkeluarga. Terapis mempertanyakan apakah harapan-harapan tersebut akan berubah jika keluarganya mengetahui kondisi Jon saat ini. Jon mengatakan bahwa hal tersebut mungkin akan meninggalkan luka yang dalam bagi keluarganya, namun harapan dan tuntutan yang dijelaskannya tadi tetap ada dan tetap harus terpenuhi. Jon menyadari bahwa diwaktu belakangan ini semenjak dirinya didiagnosis positif HIV, Jon kehilangan banyak hal dan tidak lagi mengirimkan uang kepada keluarganya. Hal ini membuatnya semakin sedih dan semakin terpuruk karena merasa semakin tidak berguna karena penyakitnya.

Terapis mengajukan pertanyaan yang sama kepada Ros. Ros menjawab bahwa keluarganya saat ini sangat mengharapkannya untuk kembali seperti sebelumnya. Mengingat anak-anaknya yang ia titipkan pada orangtuanya dan disadarinya itu tidak bisa selamanya. Sang suami mengharapkan Ros untuk mengikuti kegiatan KDS, meminum obat dengan teratur dan dapat kembali mengerjakan hal-hal yang sebelumnya dilakukannya. Suami Ros mengatakan bahwa akan memberikannya lebih banyak uang untuk dapat digunakan Ros untuk membahagiakan dirinya, namun sang suami mengharapkan Ros dapat menerima kembali keberadaan sang suami dalam hidupnya. Ros

mengatakan bahwa hal yang sulit adalah mengingat anak-anaknya dan sadar bahwa apa yang dilakukannya salah. Ros ingin dapat kembali seperti sebelumnya namun kenyataan mengenai penyakit ini sangat sulit untuk diterimanya dan mengubah banyak dari kehidupannya.

Terapis lalu menanyakan keduanya mengenai harapan yang dimiliki oleh keluarga dan pasangan mereka, apakah semua harapan tersebut dapat mereka penuhi atau tidak. Jon mengatakan jika dirinya sudah memiliki pekerjaan, maka harapan keluarga mengenai dirinya yang harus membiayai keluarga tentu saja dapat terpenuhi. Ros juga mengatakan hal yang sama, bahwa jika dirinya dapat kembali seperti semula, maka semua harapan-harapan keluarganya dapat ia penuhi. Terapis kemudian meminta Jon dan Ros untuk menutup mata dan membayangkan bagaimana rasanya jika mereka berdua dapat mencapai apa yang mereka inginkan tersebut. Terapis meminta Jon untuk merasakan bagaimana perasaannya jika dapat bekerja, menghasilkan uang dari pekerjaan yang baik, dan dapat mengirimkan hasilnya kepada keluarganya. Begitu pula Ros diminta untuk membayangkan bagaimana rasanya untuk kembali bercengkrama dengan anak-anak dan suaminya, makan makanan yang mereka sukai bersama-sama, bercanda dan harmonis.

Ketika meminta mereka untuk kembali membuka mata, terapis menanyakan mengenai perasaan keduanya. Jon berkaca-kaca menjelaskan bahwa dirinya hanya ingin merasa berharga, membayangkan keluarganya dapat hidup dengan layak karena hasil

kerja kerasnya, Jon sangat menginginkan hal itu terjadi. Ros meneteskan air matanya ketika dirinya merasakan kehadiran keluarganya lagi dan bahagia bersama.

Kemudian terapis bertanya jika pertanyaan tersebut dibalik, apa yang sebenarnya mereka harapkan dari keluarga mereka, terutama dengan kondisi saat ini dimana keduanya positif HIV. Jon mengatakan bahwa yang ia harapkan dari orang-orang disekitarnya adalah sebuah pengertian dan perhatian. Saat ini Jon memang belum siap untuk mengutarakan apa yang ia alami kepada keluarganya karena tidak ingin membuat keluarga sedih dan marah. Jon mengatakan bahwa dirinya akan terbuka jika telah dapat memenuhi kewajibannya yang lain kepada keluarganya. Terapis menanyakan apakah apa yang diharapkan Jon dari keluarganya tersebut mustahil untuk ia dapatkan saat ini. Jon mengatakan bahwa sesungguhnya dirinya tidak mengharapkan apa-apa dari keluarganya. Justru saat ini Jon berharap ada orang lain dalam komunitas HIV yang dapat memberikan tempat baginya untuk bisa berkembang dan tetap hidup.

Ros mengatakan bahwa yangdirinya harapkan dari keluarga dan orang terdekatnya adalah bahwa mereka dapat menenangkan dan memberikan rasa aman kepadanya ketika Ros mulai tidak bisa mengendalikan dirinya. Ros berharap teman-teman dipekerjaannya dapat menerima keadaannya dan tidak keberatan untuk dirinya kembali bekerja. Karena Ros sangat takut jika ia dikucilkan dan dianggap membawa penyakit. Ros berharap suaminya dapat mengubah semua perilaku buruk dimasa lalunya dan mulai hidup

sehat, meskipun saat ini dalam keadaan positif HIV. Ros masih berharap keluarganya mau menerima dirinya bagaimanapun keadaannya dimasa mendatang.

Terapis kemudian mengatakan bahwa apa yang Jon dan Ros harapkan dari orang lain, keluarga dan kerabat dekat itu sangat wajar dan manusiawi. Semua orang didunia ini ingin diterima dan ingin dianggap berharga. Namun semua itu tidak mungkin terjadi jika kita sendiri tidak dapat menerima keadaan dan keberadaan diri kita sendiri. Jika kita selalu mengemis perhatian, penerimaan dan pertolongan dari orang lain, kita akan mudah merasa kecewa dan terluka. Namun jika kita sendiri bisa menerima keadaan diri kita, sadar sepenuhnya apa yang menjadi keinginan, tujuan dan kebutuhan kita, maka kita akan lebih bahagia karena tidak tergantung pada orang lain yang terkadang tidak bisa kita kontrol. Karena segala sesuatu tentang diri kita, hanya kitalah yang bisa mengontrolnya.

Jon dan Ros menyetujui apa yang dikatakan terapis. Mereka berdua menganggukkan kepala dan membenarkan apa yang dikatakan terapis. Terapis kemudian melanjutkan dengan pertanyaan reflektif lainnya. Terapis menanyakan, menurut Jon dan Ros bagaimanakah kehidupan yang berkualitas itu. Jon mengatakan bahwa kehidupan berkualitas itu adalah kehidupan yang produktif. Kehidupan yang mampu memenuhi semua tugas dan kewajiban serta menyelesaikan semua permasalahan yang ada. Terapis bertanya kepada Jon apakah kehidupannya saat ini sudah dapat dikatakan berkualitas atau belum. Jon mengatakan bahwa hidupnya saat ini jauh

dari apa yang dapat dikatakan sebagai hidup berkualitas. Dirinya bahkan tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, tidak mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, terutama sejak positif HIV karena pikirannya hanya tentang kematian dan penyesalan yang membuatnya terpuruk.

Ros mengatakan hidup yang berkualitas adalah hidup yang dapat memberikan arti bagi orang lain. Misalnya seorang ibu bisa menjadi ibu yang baik sebagaimana mestinya untuk anak-anaknya, begitu pula jika seorang isteri kepada suaminya. Hanya dengan menyadari peran seperti itu, seseorang dapat menjadi berkualitas. Terapis menanyakan apakah yang dimaksud Ros adalah peran yang dijalankannya dalam kehidupannya saat ini. Ros mengatakan saat ini hidupnya tidak berkualitas karena dipenuhi dengan kesedihan, putus asa, kemarahan dan penyesalan. Semua hal tersebut membuatnya tidak produktif dan pesimis dengan masa depan yang akan dijalannya.

Terapis kemudian kembali mengingatkan Jon dan Ros mengenai pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri dapat berdampak buruk pada kehidupan mereka. Kondisi dimana mereka terlalu memfokuskan pandangan, pikiran dan perasaan pada hal negatif yaitu positif HIV telah membuat mereka terjatuh dalam stress yang berkepanjangan dan menjadi pesimis akan masa depan mereka. Maka pada kesempatan ini, terapis mengajak Jon dan Ros untuk meninggalkan pikiran-pikiran mengenai penyakit atau kondisi tubuh mereka dan memfokuskan diri dan pandangan pada apa yang ingin mereka capai, tujuan hidup apa yang ingin mereka raih dan

kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi. Karena hidup mereka terus berjalan dan hanya meratapi keadaan saja tidak mengubah apapun. Jika Jon dan Ros ingin mengubah keadaannya, saat inilah waktu yang tepat.

Jon dan Ros menjadi lebih bersemangat mendengarkan perkataan terapis. Kemudian terapis melanjutkan dengan penjelasan mengenai pentingnya Jon dan Ros untuk memiliki sebuah tujuan hidup, sebuah keinginan yang akan berusaha dicapai. Orang yang memiliki tujuan dan keinginan yang akan dicapai, akan membuatnya lebih optimis dalam memandang kehidupannya dan tidak mudah putus asa. Meskipun ada permasalahan yang menerpa, namun ingatan dan keinginan tersebut akan menguatkan dan mengingatkan mereka kembali dan memunculkan energi untuk dapat menyelesaikan masalah.

Setelah itu, terapis mengajak Jon dan Ros untuk memasuki tahap penutup pada pertemuan kedua. Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah mereka lakukan pada pertemuan tersebut. Terapis menyimpulkan bahwa baik Jon maupun Ros sebenarnya memiliki keinginan untuk dicapai, memiliki tujuan yang selama ini tertutupi oleh perasaan-perasaan negatif seperti takut, putus asa, dan semua hal tersebut menghilangkan keoptimisan mereka dalam memandang masa depan.

Terapis mengatakan bahwa keinginan-keinginan yang ingin dicapai oleh Jon dan Ros adalah hal yang sangat mungkin diraih meskipun dalam kondisi saat ini mereka berdua positif HIV. Terapis

mengingatnkan keinginan Jon untuk memiliki pekerjaan, keluar dari stress yang dialaminya dan keinginan untuk memiliki seorang pendamping hidup. Terapis juga mengingatnkan Ros mengenai apa yang menjadi keinginan Ros yaitu ingin dapat kembali bekerja, ingin kembali hidup dengan keluarga yang harmonis, ingin menjalankan peran semestinya seorang isteri dan ibu bagi anak-anaknya. Ros ingin menjadi berguna bagi orang-orang yang dikasihinya.

Terapis menanyakan Jon dan Ros bagaimana perasaan keduanya setelah menggali keinginan-keinginan mereka yang selama ini diabaikan karena berfokus pada perasaan-perasaan negatif saja. Jon mengatakan bahwa dengan mengungkapkan keinginan dan tujuannya, Jon merasa lebih bersemangat, merasa ada energi yang menyelimutinya. Ros mengatakan setelah banyak mengungkapkan keinginannya, ia menjadi sadar mengenai beberapa hal yang selama ini tidak disadarinya. Seperti dalam hal pekerjaan misalnya, Ros menyadari bahwa dalam kondisinya yang saat ini HIV pun sebenarnya kemampuan dalam pekerjaannya tidak berkurang sedikitpun, dirinya seharusnya masih dapat melakukan semua seperti sebelum mengetahui kondisinya yang positif HIV. Terapis menyetujui apa yang dikatakan Ros dan memberikannya penguatan. Ros mengatakan bahwa dirinya melihat setitik cahaya untuk hidupnya setelah membuka diri dan menemukan keinginan yang ingin dicapainya.

Terapis mengatakan bahwa dirinya sangat bangga kepada Jon dan Ros yang begitu luar biasa dalam menjalani proses terapi hari itu. Terapis megatakan bahwa dirinya sangat optimis dengan keberhasilan

terapi bagi Jon dan Ros jika mereka berdua tetap konsisten dalam mengikuti seluruh rangkaian terapi dan mendapatkan hasil yang baik bagi hidup mereka. Terapis memotivasi keduanya untuk tetap bersemangat menghadapi kehidupan karena contoh nyatanya, ada banyak orang-orang yang sukses meskipun dalam kondisi positif HIV sekalipun dan tidak menutup kemungkinan bahwa Jon dan Ros juga akan seperti mereka. Sesungguhnya yang dibutuhkan adalah optimisme dalam menatap masa depan yang masih penuh dengan harapan dan kemungkinan baik.

Terapis kemudian menutup pertemuan tersebut dan menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya dan menanyakan apakah Jon dan Ros bersedia untuk hadir kembali dan keduanya menyatakan diri bersedia untuk hadir pada waktu yang ditentukan. Setelahnya, terapis memberikan kembali skala LOT-R untuk diisi oleh keduanya.

c. Pelaksanaan Trittmen Pertemuan Ketiga

Pada awal pertemuan ketiga, terapis menanyakan kabar Jon dan Ros. Kemudian terapis bertanya mengenai kegiatan yang dilakukan Jon dan Ros selama beberapa hari setelah pertemuan terakhir mereka. Jon mengatakan bahwa dirinya sedang giat berolahraga. Jon bertemu dengan dokter dan mengkonsultasikan mengenai proses pengobatannya dan dokter menganjurkan Jon untuk berolahraga agar metabolisme tubuhnya semakin baik, sehingga Jon mulai giat berolahraga lari sejak beberapa hari yang lalu. Ros juga

nampak sehat meskipun mengaku masih beberapa kali melalaikan jadwalnya mengkonsumsi obat karena takut dengan efeknya yang membuat Ros merasa lemas dan mengantuk.

Terapis menanyakan keduanya apakah telah siap untuk memasuki proses terapi yang akan dilakukan dihari itu dan keduanya menyatakan kesiapannya. Terapis kemudian mengingatkan kembali proses yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya yaitu eksplorasi keinginan dan tujuan dalam hidup Jon dan Ros yang akan dilanjutkan pada pertemuan kali ini. Terapis menjelaskan bahwa apa yang akan dilakukan hari ini adalah proses menindaklanjuti apa yang telah didapatkan pada pertemuan sebelumnya.

Terapis menjelaskan bahwa metode yang digunakan kurang lebih sama dalam pertemuan ini, hanya saja pembahasannya dilakukan lebih mendalam. Kemudian terapis membawa Jon dan Ros memasuki tahap peralihan dengan mengingatkan kembali keinginan-keinginan keduanya yang telah diungkap pada pertemuan sebelumnya. Jon yang ingin keluar dari lingkaran stres karena penyesalan akan masa lalu, ingin memiliki pekerjaan yang baik, penghasilan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan keluarga, dan memiliki pasangan hidup. Begitupula Ros yang ingin kembali bekerja, ingin sehat dan hidup harmonis dengan keluarganya dengan tidak lagi mengungkit kejadian yang telah lampau. Keduanya kemudian mengambil catatan mengenai hal tersebut.

Terapis menanyakan kembali mengapa memiliki keinginan dan tujuan tersebut penting bagi keduanya, Jon menjawab bahwa dengan memiliki keinginan maka akan muncul harapan yang akan mendorong untuk hidup lebih baik karena ada semangat. Ros menjawab bahwa keinginan dan tujuan penting agar ada alasan untuk tetap hidup, agar tidak mudah putus asa dan dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang timbul dengan baik. Terapis mengatakan bahwa semua jawaban yang dikemukakan oleh Jon dan Ros tersebut benar adanya namun semua tidak hanya berhenti disitu saja. Jika ada keinginan dan tujuan yang akan dicapai, maka penting untuk menyelaraskan perilaku-perilaku yang ada, agar kemungkinan mencapai tujuan tersebut semakin terbuka lebar. Karena keinginan dan tujuan tidak akan tercapai, jika perilaku-perilaku kita tidak sesuai.

Terapis membawa Jon dan Ros untuk memasuki tahap eksplorasi selanjutnya yaitu *direction and doing* untuk semakin menyadarkan mereka mengenai apa yang saat ini mereka alami. Terapis mulai dengan pertanyaan mengenai bagaimana respon Jon dan Ros jika sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi pada mereka. Terapis meminta mereka untuk menuliskan jawaban mereka pada selembar kertas. Jon menuliskan bahwa jika sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi pada dirinya maka yang dilakukannya adalah berdiam diri dan berpikir bagaimana menyelesaikannya. Jon mengatakan bahwa sejak dulu dirinya bukan orang yang dapat menceritakan semua masalah kepada orang lain. Jon akan menarik diri dan memikirkan cara penyelesaian masalahnya sendiri tanpa

diketahui orang lain. Terapis menanyakan bagaimana jika itu sudah dilakukannya tetapi tetap tidak menemukan jalan keluarnya. Jon mengatakan saat-saat seperti itu adalah saat yang paling suram dalam hidupnya sama seperti saat ini ketika dirinya dinyatakan positif HIV.

Jon cenderung berdiam diri hingga mengalami frustrasi karena tidak menemukan jalan keluarnya. Hal ini telah menjadi pola dalam hidupnya jika mengalami masalah. Jon takut dan malu untuk membuka dan membicarakan mengenai permasalahannya pada orang lain, karena takut ditolak dan dikucilkan. Namun Jon menyadari bahwa polanya yang berdiam dan menarik diri tersebut tidak membawanya pada sebuah perubahan atau jalan keluar yang ia harapkan. Sebaliknya, justru semakin membawanya menjauh dan frustrasi. Berbeda dengan Ros yang mengatakan bahwa apabila dirinya menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, maka ia akan cepat sekali marah, berteriak-teriak dan menyalahkan orang lain. Ros mengatakan bahwa dirinya tidak pernah meminta maaf bahkan jika melakukan kesalahan, karena akan lebih dulu marah dan mengamuk yang membuat orang disekitarnya menjadi takut. Ros tidak segan-segan melemparkan benda disekitarnya untuk menyalurkan emosinya.

Ros mengatakan bahwa peristiwa yang dialaminya saat ini membuat emosinya menjadi lebih susah untuk dikontrol terutama jika melihat sosok sang suami. Ros selalu ingin meluapkan emosinya kepada sang suami yang menurutnya telah membuatnya menderita seperti sekarang ini. Jika suaminya tidak ada, maka Ros akan meluapkan emosinya dengan menangis dan melempar barang. Ros

mengatakan bahwa cara tersebut terkadang berbuah penyelesaian atas masalah yang dihadapinya, karena pihak luar pasti akan membantunya seperti suami, anak, orangtua, teman, atau tetangganya. Namun mengenai kondisi kesehatannya saat ini yang menjadi masalah dan membuatnya frustrasi, Ros merasa sendiri dan tidak mampu meluapkan emosinya kepada orang lain dan hal itu semakin menyiksanya.

Terapis kemudian menanyakan kembali kepada Jon dan Ros mengenai bagaimana tanggapan orang-orang disekitarnya dengan cara-cara penyelesaian masalah yang mereka lakukan tersebut. Jon mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki teman dekat ataupun kerabat terutama semenjak dirinya positif HIV. Caranya berdiam diri dan menarik diri untuk tidak bertemu dengan orang lain tersebut membuatnya semakin tenggelam dalam penyesalannya yang dirasanya tidak berujung. Berbeda dengan Ros, cara Ros menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan dengan marah dan mengamuk terkadang membuat keadaan semakin runyam. Ketika bersama dengan suami, Ros melampiaskan semua kemarahannya kepada sang suami, respon suaminya adalah diam, menenangkan namun terkadang juga membalas dengan amukan. Jika hal ini terjadi, tidak akan ada penyelesaian dan suasana jadi lebih buruk. Biasanya, suami Ros lah yang akan lebih dulu meminta maaf. Namun masalah yang berkaitan dengan kondisi Ros saat ini, dirasanya belum menemukan jalan keluarnya.

Ros yang mengetahui kondisi suaminya terlebih dahulu, langsung merespon dengan amukan dan amarah yang tak terbendung. Sang suami sudah mencoba untuk menjelaskan dan meminta pengertian Ros, namun Ros mengatakan bahwa semua pintu maaf telah tertutup bagi sang suami. Kemarahan Ros tidak terbendung dan membuatnya tertekan. Terlebih ketika Ros tahu bahwa dirinya sendiri positif HIV, kondisi emosinya menjadi semakin tidak terkontrol. Hanya dengan melihat obat yang harus ia minum saja, Ros bisa pingsan atau mengamuk sejadi-jadinya.

Terapis menampung jawaban-jawaban Jon dan Ros. Kemudian terapis melanjutkan dengan menanyakan bagaimanakah perasaan keduanya ketika melakukan perilaku-perilaku tersebut. Jon mengatakan bahwa dengan berdiam diri, Jon merasa tidak ada yang akan menyakitinya, menolak ataupun mengucilkannya. Jon mengatakan bahwa tidakannya membuatnya berada dalam dunianya sendiri tanpa orang lain. Ros mengatakan bahwa dengan perilakunya yang cenderung emosional dalam menyelesaikan masalah, membuatnya merasa lega dan dapat mengutarakan semua isi hatinya yang dipendamnya. Terapis kemudian melanjutkan dengan bertanya apakah pola perilaku tersebut menyelesaikan masalah yang dihadapi keduanya. Jon dan Ros terdiam sejenak.

Terapis kemudian melanjutkan dengan mengatakan bahwa perilaku-perilaku tersebut memang membuat keduanya nyaman dan merasa lega, namun tidak menyelesaikan permasalahan yang sesungguhnya terjadi. Ketika dinyatakan positif HIV, Jon menutup dan

menarik dirinya, membuatnya semakin tenggelam dalam perasaan bersalah dan penyesalan, begitupula Ros yang mengamuk dan tidak dapat mengontrol emosinya. Terapis mengatakan bahwa semua itu wajar terjadi, namun tidak membuat keadaan menjadi lebih baik. Berbeda jika perilaku-perilaku tersebut membuat keduanya kemudian merasa lebih baik dan memberikan kekuatan dalam menghadapi kehidupannya. Namun pada kenyataannya, perilaku-perilaku tersebut justru membuat mereka semakin tidak dapat menerima keadaan dan tenggelam dalam perasaan bersalah.

Terapis kemudian mengingatkan Jon dan Ros bahwa saat ini mereka berdua memiliki kebutuhan dan keinginan serta tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut telah mereka utarakan sebelumnya dan bertekad kuat untuk mencapainya. Namun menurut terapis, tujuan tersebut akan sulit dicapai jika mereka masih melakukan perilaku-perilaku tersebut. Menurut terapis, Jon tidak akan bisa mendapatkan pekerjaan seperti yang diinginkannya jika masih menutup dan menarik diri karena pekerjaan tersebut tidak akan datang dengan sendirinya mengetuk pintu rumah Jon jika Jon tidak berjuang mendapatkannya. Begitupula Ros tidak akan bisa kembali hidup dalam keluarga yang harmonis jika masih meneruskan perilaku mengamuknya dirumah dan membuat suaminya pergi dan membiarkan anak-anaknya jauh darinya hanya karena kegagalannya mengontrol emosi. Juga Ros tidak akan bisa hidup sehat jika ia tetap tidak meminum obatnya, sementara ia tahu bahwa obat itu penting bagi hidupnya saat ini dan kedepannya.

Jon dan Ros terdiam sejenak mendengarkan perkataan terapis. Terapis kemudian menanyakan Jon dan Ros bagaimana pendapat mereka mengenai apa yang terapis katakan. Jon menutup wajahnya kemudian berkata bahwa semua yang dikatakan terapis benar. Perilakunya saat ini tidak membawanya kemana-mana kecuali pada penyesalan setiap hari dan tidak bisa melihat masa depannya. Ros mengiyakan apa yang dikatakan Jon karena Ros merasakan hal yang sama. Terapis kemudian melanjutkan bahwa mereka telah sampai pada proses dimana keduanya sudah harus menyadari perilaku-perilaku mereka yang tidak membuat mereka lebih baik, perilaku-perilaku yang mungkin saja menghambat pencapaian tujuan mereka jika terus dilakukan.

Terapis lalu meminta Jon dan Ros untuk menuliskan perilaku-perilaku apa saja yang kurang efektif dalam proses mencapai tujuan mereka. Jon menuliskan beberapa perilaku yang dianggapnya menghambat untuk mencapai tujuannya. Perilaku-perilaku tersebut adalah menutup diri, berdiam, meratapi kehidupan, menyesal berlebihan, takut untuk mencoba membuka diri, menangis. Ros juga menuliskan beberapa perilaku yang dirasanya menghambat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Perilaku-perilaku tersebut seperti marah-marah, mengamuk, mengomel, menganggap sang suami sebagai musuh, tidak mau mengurus anak-anaknya, takut untuk masuk kerja, menangis berlebihan dan tidak mau minum obat. Semua perilaku tersebut ditulis secara spesifik seperti yang diminta oleh terapis. Setelah menuliskan perilaku-perilaku tersebut, Jon dan

Ros diminta untuk membacakannya. Diawali oleh Jon, kemudian terapis menanyakan apa yang membuat perilaku-perilaku tersebut dipertahankan hingga saat ini. Jon mengatakan bahwa dirinya masih terjebak pada perasaan bersalah dan penyesalan yang mendalam mengenai kehidupan lamanya yang kemudian membuatnya harus menanggung konsekuensi bahwa saat ini Jon positif HIV. Hal tersebut membuatnya melakukan perilaku-perilaku tersebut. Hal yang membuat perilaku tersebut masih ada hingga sekarang adalah karena Jon belum dapat menentukan jalan hidupnya yang baru akan kearah mana. Terapis kemudian menanyakan apakah perilaku-perilaku tersebut menghambat Jon untuk mencapai tujuannya. Jon mengatakan perilaku tersebut jika masih terus dilakukannya, maka dirinya tidak akan bisa menatap masa depannya.

Ros membacakan jawaban-jawaban tersebut dan juga menjawab pertanyaan terapis mengenai mengapa perilaku-perilaku tersebut masih dilakukannya hingga saat ini. Ros mengatakan bahwa selain karena pola yang telah ada dalam dirinya sejak lama, perilaku tersebut memberikannya kelegaan sesaat ketika Ros menghadapi tekanan terutama yang dikarenakan oleh keadaannya saat ini yang telah dinyatakan positif HIV. Ros mengatakan bahwa dirinya merasa sangat bersalah dan menyesal sehingga membuatnya tidak dapat berfikir positif mengenai kehidupannya saat ini. Terapis juga bertanya kepada Ros apakah perilaku-perilaku tersebut dapat menghambat Ros untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sebelumnya. Ros mengatakan tentu saja perilaku tersebut menghambatnya, terutama

jika dirinya tidak meminum obat seperti bagaimana seharusnya dilakukannya, maka kondisi kesehatan Ros akan memburuk dan hal tersebut membuatnya sangat takut.

Terapis menampung semua jawaban-jawaban Jon dan Ros. Terapis kemudian meminta Jon dan Ros untuk saling memberikan masukan mengenai satu sama lain setelah mendengar apa yang mereka utarakan sebelumnya. Jon menanggapi Ros dengan mengatakan bahwa apa yang dilakukan Ros sangat wajar karena Ros adalah seorang wanita dan kondisi seperti saat ini sangat berat untuk dihadapi seorang wanita seperti dirinya. Perilaku yang muncul seperti marah kepada suaminya juga wajar terjadi karena faktor penyebabnya memang berasal dari sang suami. Mengenai tujuan yang ingin dicapai Ros, menurut Jon hal itu sangat mulia karena berkaitan dengan keluarganya. Jon mengingatkan bahwa jika Ros belum dapat menerima keadaannya dan masih mengembangkan perilakunya yang agresif kepada sang suami, ada resiko sang suami akan pergi meninggalkannya dan tidak lagi berjuang untuk dirinya. Sementara, hingga saat ini sang suami masih menjadi sumber nafkah bagi keluarganya. Jon mengingatkan jangan sampai hal itu terjadi dan membuat hidup Ros semakin sulit. Jika tujuan Ros adalah memiliki kehidupan harmonis dengan keluarganya, maka Ros perlu memulainya dari diri sendiri dengan menerima keadaan dirinya.

Terapis kemudian juga meminta Ros untuk memberikan pandangannya bagi tujuan yang ditetapkan oleh Jon. Ros mengatakan bahwa manusiawi ketika Jon mengalami masa sulit yang berkaitan

dengan penyesalan karena perilaku-perilaku beresiko yang telah dilakukannya dimasa lampau. Mengingat Jon jua tidak memiliki kerabat dekat, Ros mengatakan bahwa hal itu pasti sangat berat dilalui oleh Jon karena tidak ada yang diajaknya bertukar pikiran dan tidak ada orang yang menguatkan dirinya. Mengutip dari apa yang telah dikatakan terapis sebelumnya, Ros mengatakan kepada Jon bahwa dengan menutup diri dan berdiam saja tidak akan membawa Jon pada kehidupan yang lebih baik apalagi Jon masih sangat muda dan memiliki masa depan. Ros mengatakan bahwa Jon tidak boleh merasa sendiri karena masih ada banyak orang yang mau membantunya. Ros mengambil contoh sang suami yang mengalami hal yang sama dengan Jon, namun langkah yang diambil suami Ros adalah dengan mencari informasi, mengikuti KDS, bertemu dengan dokter dan semua hal tersebut membuatnya menjadi lebih kuat dalam menerima keadaannya dan hingga saat ini masih dapat bekerja dan memenuhi kebutuhan hidup keluarga.

Terapis mendengarkan percakapan keduanya dan merasa bangga karena baik Jon maupun Ros dapat memberikan penguatan kepada satu sama lainnya. Terapis menanyakan kepada Jon dan Ros apakah perilaku-perilaku yang mereka utarakan sebelumnya dapat diubah. Jon dan Ros mengatakan bahwa meskipun mereka menyadari hal tersebut sulit, namun tetap mungkin untuk diubah terutama karena keduanya telah menetapkan tujuan yang ingin dicapai.

Mengakhiri percakapan keduanya, terapis membawa Jon dan Ros memasuki tahap penutup pertemuan ketiga. Terapis

menyimpulkan bahwa dalam pertemuan kali ini, mereka diingatkan kembali mengenai tujuan-tujuan yang ingin mereka capai dan telah mengidentifikasi berbagai perilaku-perilaku yang saat ini mereka lakukan dan menghambat mereka dalam proses mencapai tujuan-tujuan tersebut. Terapis mengevaluasi mengenai keterlibatan Jon dan Ros dalam proses terapi dan memuji keduanya karena keaktifan dan peran serta keduanya yang sangat kooperatif. Terapis mengutarakan rasa bangganya kepada Jon dan Ros yang dapat saling menguatkan satu sama lain. Terapis juga kembali memotivasi keduanya untuk tetap bersemangat dalam mengikuti kelanjutan proses terapi karena melalui beberapa step, mereka akan menemukan kembali optimisme menatap masa depannya walaupun dalam keadaan positif HIV. Terapis mengatakan bahwa ia sangat mengharapkan dalam pertemuan selanjutnya ada perkembangan baru dari keduanya sebagai buah dari terapi yang dilakukan. Jon dan Ros menyatakan kesediaan dirinya untuk menghadiri kembali pertemuan selanjutnya.

Terapis kemudian menjelaskan dengan singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya dan sudah sedekat apa dengan keberhasilan terapi yang mereka lakukan ini. Jon dan Ros merasa bahagia mendengarkan informasi tersebut dan mengatakan bahwa hingga saat ini, keduanya telah merasa mendapatkan manfaat positif bagi diri mereka masing-masing. Terapis memberikan penguatan-penguatan kembali dan diakhiri dengan pemberian skala LOT-R untuk diisi Jon dan Ros.

d. Pelaksanaan Tritten Pertemuan Keempat

Terapis kembali membuka pertemuan dengan menanyakan kabar dari Jon dan Ros selama beberapa hari tidak bertemu. Jon mengatakan bahwa dirinya dalam keadaan sehat dan bersemangat. Sementara Ros terlihat murung dan mengatakan bahwa dirinya baru saja mendapat kabar bahwa anak bungsunya sedang sakit dan hal itu mengganggu pikirannya. Terapis menanyakan Ros apakah dirinya mampu melanjutkan proses terapi dihari itu, Ros mengatakan bahwa dirinya baik-baik saja dan mampu melanjutkan proses terapi.

Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah mereka capai pada pertemuan sebelumnya. Terapis mengatakan bahwa Jon dan Ros telah menetapkan tujuan yang ingin mereka capai dan telah mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menghambat mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Jon maupun Ros telah membuka diri untuk mau menyadari kondisi dan keberadaan mereka saat ini. Meskipun saat ini berstatus ODHA, namun keduanya sadar bahwa masih ada harapan untuk masa depan mereka yang cerah jika mereka mau menjalaninya dengan optimisme. Terapis menjelaskan bahwa dalam pertemuan kali ini, mereka akan melanjutkan proses terapi dengan metode yang kurang lebih sama seperti sebelumnya dan pembahasan yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah mereka tetapkan.

Terapis mengingatkan Jon bagaimana perilaku-perilakunya seperti berdiam dan menarik diri, meratapi kehidupannya dan tenggelam dalam penyesalan akan menghambatnya mencapai

tujuannya yang ingin mendapatkan pekerjaan, ingin memulai kehidupan yang baik seperti orang normal dan membuka peluang untuk dapat berkeluarga. Begitupula terapis mengingatkan Ros bahwa perilakunya yang sering mengamuk, histeris dan menghindari untuk meminum obat menghambatnya untuk mencapai tujuan hidupnya yang ingin terus sehat, menjadi isteri dan ibu yang baik dalam keluarga harmonis dan kembali bekerja. Keduanya setuju dengan pemaparan terapis.

Terapis kemudian melanjutkan dengan membuat sebuah gambar siklus 'lingkaran setan' mengenai perilaku-perilaku tersebut dan dampaknya bagi Jon dan Ros. Terapis memulai dari Jon. Terapis menggambarkan bahwa perilaku-perilaku Jon seperti berdiam diri dan menutup diri akan membuatnya semakin tenggelam dalam penyesalan akan masa lalu, membawanya pada perasaan bersalah yang mendalam dan menjadi sulit untuk keluar. Kemudian sebagai dampak dari perilaku tersebut, Jon kehilangan optimisme masa depannya, tidak dapat menemukan dirinya kembali dan tidak memiliki harapan yang baik akan masa depannya. Jika hal ini terjadi, maka Jon akan kembali pada perilaku berdiam dan menarik diri kembali dan begitu seterusnya. Akibat lebih jauhnya, Jon akan mudah depresi dan memperparah kondisinya, belum lagi kenyataan bahwa ia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dan tidak ada yang akan membantu karena dirinya yang selalu menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut akan terjadi dan terjadi lagi jika perilaku Jon terus menetap seperti itu.

Beralih kepada Ros, terapis menggambarkan pola perilaku Ros yang cenderung meledak-ledak, amukan dan kemarahan yang tidak terkontrol, serta ketidakpatuhannya dalam meminum obat, akan membuat kondisi kesehatannya semakin menurun. Jika dalam kondisi kesehatan yang menurun maka Ros tidak akan bisa melakukan apapun, tidak akan bisa produktif. Jika Ros tidak melakukan apapun maka Ros akan kembali meratapi kehidupannya, menangis dan mengamuk lagi dan membuatnya tidak akan bisa memiliki pemikiran yang jernih mengenai dirinya dan kehilangan optimismenya dalam menatap masa depan. Selain itu, perilaku-perilaku tersebut hanya akan membuat orang-orang disekitar Ros menjadi tidak nyaman dan suatu hari bisa memutuskan untuk pergi. Jika itu terjadi, maka kehidupan Ros tentu saja akan lebih sulit dibandingkan dari yang ada saat ini. Ros tidak akan memiliki kehidupan yang lebih baik, jika dirinya tetap memilih mempertahankan perilaku-perilakunya tersebut. Terlebih ketika saat ini dirinya telah memiliki tujuan yang ingin dicapai, maka terapis mengatakan perlu adanya sebuah resolusi perubahan perilaku.

Gambar siklus perilaku 'lingkaran setan' tersebut diberikan kepada Jon dan Ros untuk di renungkan. Keduanya menyatakan bahwa apa yang dikatakan terapis sungguh benar adanya. Menanggapi persetujuan keduanya akan apa yang telah dikemukakan, kemudian terapis menanyakan apakah Jon dan Ros mau mengubah perilaku-perilaku tersebut dan berfokus pada tujuan yang ingin keduanya capai. Jon menjawab dengan penuh semangat bahwa dirinya setuju dan Ros hanya menganggukkan kepala.

Terapis kemudian memberikan kembali selembar kertas kepada Jon dan Ros. Terapis meminta keduanya untuk menuliskan kelebihan jika perilaku-perilaku tersebut diubah pada sisi sebelah kiri kertas, dan kekurangan jika perilaku-perilaku tersebut diubah pada sisi sebelah kanan kertas. Dimulai dengan menuliskan satu persatu perilaku yang telah diidentifikasi sebagai penghambat pencapaian tujuan mereka.

Jon menuliskan beberapa kelebihan jika ia mampu mengubah perilaku-perilaku yang menghambat pencapaian tujuannya. Diantaranya adalah memiliki hidup yang lebih positif, memiliki banyak teman yang dapat membuka kesempatan dan peluang dalam memperoleh pekerjaan, memiliki teman yang mengerti sehingga dapat mencurahkan isi hati, memiliki teman yang dapat mengajarkan keterampilan-keterampilan baru yang dapat digunakan untuk mencari pekerjaan atau penghasilan. Sedangkan kekurangannya dituliskan bahwa ia akan menghadapi ketakutan dirinya untuk ditolak, menghadapi dirinya jika tidak mampu beradaptasi dengan baik.

Ros yang diminta untuk melakukan hal yang sama juga menuliskan kelebihan apa saja yang akan didupakannya jika ia dapat mengubah perilaku-perilaku tersebut. Ros menuliskan bahwa ia akan memiliki keluarga yang harmonis, anak-anaknya bahagia bersama dirinya, ia akan tetap sehat dalam jangka waktu yang panjang untuk melihat anak-anaknya tumbuh dan dapat bekerja kembali seperti sebelumnya. Mengenai kekurangannya ros tidak menuliskan apapun.

Hasil refleksi yang dituangkan dalam tulisan jawaban dari pertanyaan terapis tersebut kemudian dibacakan oleh Jon dan Ros.

Terapis kemudian mengatakan bahwa dirinya sangat senang karena baik Jon maupun Ros dapat menemukan lebih banyak kelebihan daripada kekurangan mengenai perubahan perilaku mereka yang menghambat untuk mencapai tujuan keduanya. Terapis mengatakan bahwa semua yang dituliskan keduanya tersebut dapat membantu Jon dan Ros untuk memutuskan lingkaran setan yang sebelumnya telah dibahas. Terapis kemudian membuka kesempatan bagi Jon dan Ros untuk saling memberikan pandangannya mengenai jawaban-jawaban yang dikemukakan tersebut.

Jon dan Ros memberikan penguatan satu sama lain yang intinya mengingatkan bahwa mereka tidak sendiri didunia ini, karena masih banyak hal yang dapat mereka lakukan untuk kehidupan yang lebih baik. Terutama saat ini ada kelompok dukungan yang selalu siap membantu mereka jika menemui permasalahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari terutama sebagai seorang ODHA. Jon dan Ros saling memberikan pandangan mengenai permasalahan masing-masing. Jon sempat terdiam ketika Ros secara tidak sengaja mengungkit perilaku masa lalu nya yang disamakan dengan suaminya. Namun terapis kemudian menetralkan kembali suasana dengan humor ringan mengenai hal tersebut sehingga Jon tidak merasa disudutkan oleh pernyataan Ros.

Terapis kemudian melanjutkan dengan menjelaskan mengenai sebuah analogi mengenai kegagalan. Terapis bercerita mengenai seseorang yang ingin pergi ke kota Jakarta dari kota Bandung. Kemudian orang tersebut berangkat dari terminal kota Bandung

dengan sebuah bis. Ternyata saat ia sampai ke terminal tujuan, ia tidak berada dikota Jakarta melainkan berada di Banten. Yang menjadi pertanyaan adalah apakah ia telah gagal sampai di Jakarta? Jawabannya adalah tidak. Iatidak gagal, namun belum sampai. Ia belum sampai ke Jakarta karena melakukan kesalahan ketika memilih angkutan. Apa yang disebut dengan kesalahan pastilah dapat diperbaiki. Lalu apakah yang disebut dengan kegagalan? Kembali pada cerita sebelumnya, orang tersebut baru dapat dikatakan gagal jika ia tidak sampai ke Jakarta. Lalu dalam kondisi seperti apa sehingga orang tersebut tidak dapat sampai ke Jakarta? Jika ia tidak punya ongkos, ia bisa mencari lebih dahulu atau meminjam uang. Jika tidak tahu arah jalan menuju ke Jakarta, ia bisa bertanya. Hanya ada satu hal yang dapat membuatnya gagal sampai di Jakarta, yaitu hanya jika ia berhenti berjuang, berhenti bersikap optimis.

Terapis kemudian menyamakan cerita tersebut dengan keadaan dan kondisi Jon dan Ros saat ini. Terapis mengatakan bahwa Jon dan Ros telah memiliki tujuan yang ingin dicapai. Mereka berdua telah memilih destinasi hidup yang lebih baik dalam tujuan yang telah mereka tetapkan. Perilaku-perilaku yang sebelumnya telah didiskusikan dianggap seperti angkutan yang membawa mereka pada tujuan tersebut. Perilaku-perilaku yang menghambat tersebut belum membawa mereka pada tujuan yang mereka tetapkan sebelumnya. Namun hal tersebut bukanlah merupakan sebuah kegagalan. Karena mereka masih punya kesempatan untuk mengubah apa yang salah dan akhirnya menjadi perilaku-perilaku sebagai angkutan yang tepat

menuju kearah tujuan dan keinginan yang akan mereka capai. Kunci dari semua itu adalah optimisme yang kuat untuk menuju masa depan yang cerah seperti apa yang mereka inginkan. Semangat juang dan pantang menyerah serta keberanian mengambil sikap untuk menyetel perilaku, akan memungkinkan mereka untuk lebih cepat mencapai tujuan-tersebut dan tidak lagi tenggelam dalam masa lalu.

Setelah mendengar penjelasan terapis melalui cerita tersebut, Jon dan Ros mengatakan bahwa mereka semakin bersemangat. Jon mengatakan bahwa dirinya mendapatkan kembali energi positif dalam melihat dan menilai dirinya sendiri. Begitupula Ros yang menjadi semakin yakin bahwa masih ada masa depan yang baik dan penuh harapan baginya meskipun dalam kondisinya yang adalah seorang ODHA.

Setelah melalui tahapan-tahapan dalam proses terapi pada pertemuan tersebut, terapis membawa Jon dan Ros pada tahap penutup. Pada penghujung pertemuan tersebut, terapis menyimpulkan kembali apa yang telah mereka lakukan. Terapis mengatakan bahwa Jon dan Ros telah melalui satu tahap besar kembali pada pertemuan ini. Pada pertemuan ini, terapis mengatakan bahwa keduanya telah mengetahui pentingnya mengubah perilaku-perilaku yang menghambat keduanya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi mengenai perilaku-perilaku ini membawa Jon dan Ros semakin optimis dalam memandang masa depannya.

Terapis kemudian mengevaluasi keterlibatan Jon dan Ros selama proses terapi berlangsung dan memotivasi keduanya untuk

mempertahankan apa yang telah didapatkan pada pertemuan tersebut. Terapis mengatakan bahwa penting bagi Jon dan Ros untuk memusatkan pemikiran pada masa depan, bukan pada masa lalu dan menyesali apa yang tidak lagi mampu diubah. Maka terapis ingin Jon dan Ros fokus pada perubahan-perubahan yang dapat mereka lakukan untuk mencapai kehidupan yang mereka impikan dimasa depan. Jon dan Ros menganggukkan kepala dan menyetujui apa yang dikatakan oleh terapis.

Terapis kemudian menjelaskan mengenai apa yang akan mereka lakukan dipertemuan selanjutnya yang merupakan pertemuan terakhir dari rangkaian terapi. Terapis menanyakan apakah Jon dan Ros bersedia untuk hadir kembali, dan keduanya menyatakan diri bersedia. Terapis kemudian menutup rangkaian terapi dengan memberikan skala LOT-R untuk diisi oleh Jon dan Ros.

e. Pelaksanaan Tritmen Pertemuan Kelima

Memulai pertemuan pada hari itu, terapis kembali menanyakan kabar dari Jon dan Ros selama beberapa hari sebelumnya. Jon mengatakan bahwa dirinya dalam kondisi yang baik. Jon secara teratur meminum obatnya dan saat ini perlahan efek buruk dari obat yang semula dirasakannya berangsur berkurang. Jon mengatur alarm dihandphone nya agar tidak lupa waktu harus meminum obat. Ros mengatakan bahwa dirinya dalam keadaan sehat meskipun pikirannya masih terus memikirkan anak-anaknya yang berada jauh darinya. Terapis mengatakan bahwa hari itu adalah pertemuan terakhir dalam

rangkaian terapi dan menanyakan apakah keduanya siap untuk menjalaninya. Jon dan Ros mengatakan sangat bersemangat untuk mengikuti proses terapi dihari tersebut.

Terapis mengingatkan kembali apa yang telah dilakukan pada pertemuan selanjutnya. Bahwa Jon dan Ros telah mengetahui perilaku-perilaku apa saja yang menghambat mereka untuk mencapai apa yang mereka inginkan dan telah memunculkan niat untuk mengubah perilaku-perilaku tersebut.

Terapis menjelaskan kepada Jon dan Ros mengenai apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan terapi hari itu. Terapis mengatakan bahwa akan menggunakan metode yang kurang lebih sama, hanya saja hari ini terapis mengundang seseorang untuk bertemu dengan Jon dan Ros. Terapis mengatakan bahwa ketika Jon dan Ros telah memiliki tujuan dan keinginan yang dicapai, kemudian telah mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menghambat proses menuju tujuan-tujuan tersebut, serta telah mengevaluasi bagian dari perilaku mana saja yang perlu untuk diubah, maka dalam pertemuan kali ini adalah untuk menindak lanjuti semua yang telah dilakukan tersebut dengan langkah-langkah nyata. Jon dan Ros menyimak dengan seksama yang dikatakan oleh terapis. Kemudian terapis melanjutkan dengan mengatakan bahwa ia telah mengundang seseorang dari kelompok dukungan sebaya ODHA untuk bertemu dengan Jon dan Ros dan berbagi cerita dengan mereka. Terapis lalu memanggil dan memperkenalkan seorang mentor dari KDS bernama

Aris. Memasuki tahap peralihan, terapis mempersilahkan Aris untuk memperkenalkan diri dan memulai ceritanya.

Aris memperkenalkan dirinya sebagai seorang mentor KDS yang juga adalah seorang ODHA dan diagnosis positif HIV 3 tahun yang lalu. Aris menceritakan mengenai kehidupannya yang jatuh bangun setelah didiagnosa HIV. Aris yang seringkali melakukan perilaku beresiko ketika mudanya tidak pernah berfikir akan mengalami keadaan yang membuat hidupnya berubah total. Aris menceritakan pengalamannya bagaimana pertama kali mengetahui dirinya positif HIV dan masa-masa kelam yang dilaluinya selama beberapa bulan setelah itu. Aris sempat putus asa dan tidak meminum obatnya sehingga CD4 nya sangat rendah dan harus dirawat dirumah sakit. Aris menceritakan pengalamannya dengan sangat detail dan didengarkan dengan seksama oleh Jon dan Ros. Pada intinya, perjuangan Aris didasari oleh rasa optimisme yang ada dalam dirinya yang tumbuh setelah ia bergabung dengan KDS. Aris memperbaiki pola hidupnya setelah itu dengan dibantu oleh teman-temannya. Aris tidak patah semangat karena mengetahui ada banyak teman yang mendukungnya dalam keadaan apapun. Aris juga menceritakan perilaku-perilakunya yang diubah untuk mencapai tujuan hidup sehat yang saat ini dirasakannya. Perjuangan yang tidak mudah untuk dilaluinya, namun hasilnya membuatnya menjadi Aris yang berhasil menjadi seorang pengusaha dibidang bengkel motor, menjadi mentor untuk menginspirasi ODHA dan hidup dengan sebuah keluarga kecil dengan isteri dan anak yang sehat. Cerita Aris, diharapkan dapat

menginspirasi Jon karena adanya rasa kesamaan dengan apa yang dialaminya.

Tidak hanya sampai disitu saja, terapis kemudian juga memanggil seseorang yang lain untuk bergabung bersama mereka. Seorang mentor dari KDS bernama Susi. Sama seperti Aris, Susi kemudian memperkenalkan dirinya kepada semua yang hadir. Susi mulai menceritakan mengenai dirinya dan bagaimana kehidupannya sebagai seorang ODHA. Susi bercerita bahwa dirinya dinyatakan positif HIV setelah sang suami terdeteksi positif HIV. Suami susi adalah seorang guru yang diketahuinya sangat sayang dengan keluarganya. Suaminya bekerja dari pagi hingga sore bahkan kadang harus lembur demi memenuhi kebutuhan keluarga. Sang suami selalu menampakkan kecintaannya kepada keluarga, istri dan anak-anaknya sehingga Susi sama sekali tidak memiliki pemikiran buruk terhadap sang suami. Susi yang sangat percaya dan mencintai suaminya harus menelan pil pahit ketika harus menghadapi kenyataan yang ada. Ketika suaminya mengalami sakit yang cukup parah, Susi memeriksakan sang suami kedokter. Dokter meminta sang suami untuk menjalani tes HIV dan hasilnya dinyatakan positif. Susi seperti tidak percaya mendengar hal tersebut. Sampai kemudian sang suami mengakui apa yang telah dilakukannya selama ini dibelakang Susi. Susi benar-benar tidak dapat mempercayai apa yang didengarnya dari mulut sang suami bahkan hingga suaminya meninggal beberapa waktu kemudian.

Sadar dengan resiko yang ada pada dirinya, Susi dengan rasa takut yang luar biasa akhirnya juga memeriksakan diri dirumah sakit. Ketakutan itu menjadi mimpi buruk yang menjadi kenyataan ketika Susi juga dinyatakan telah positif HIV. Mendengar hal tersebut, Susi tidak memiliki pemikiran lain selain bunuh diri. Kemarahan Susi pada suaminya dilampiaskannya dengan mengunjungi kuburan sang suami dan menginjak-injaknya hingga puas. Namun Susi yang berada dalam kondisi emosional tidak stabil jatuh dalam depresi berkepanjangan yang membuatnya berusaha mengakhiri hidupnya sebanyak dua kali. Hingga Susi kemudian bertemu dengan seorang yang membantunya keluar dari kondisi tersebut dan memepkenalkanya kepada KDS. Susi kemudian menceritakan kisah perjuangannya untuk keluar dari masa kekelaman tersebut. Berada dalam KDS membuat Susi memiliki banyak teman yang bisa diajaknya berkomunikasi. Susi memiliki banyak teman yang dapat berempati kepada dirinya dan kondisi yang dialaminya. Susi menceritakan perjuangannya dalam mengubah perilaku-perilaku negatifnya untuk menghadapi kenyataan yang harus dihadapinya setiap hari. Susi menjelaskan bahwa satu-satunya hal yang perlu dimiliki dalam kondisi seperti itu adalah tujuan yang membuatnya memiliki harapan akan hari esok yang lebih cerah. Dengan memiliki harapan, maka akan muncul optimisme. Optimisme adalah jantung dari kehidupan yang menggerakkan kita untuk tetap kuat kata Susi. Pada intinya, Susi memberikan penguatan bagi Jon dan Ros bahwa apapun yang mendasari dan menyebabkan mereka berada pada kondisi ini, mereka tetap harus memiliki tujuan hidup,

yang menjadi motor optimisme dalam menjalani hari-hari mereka. Karena dengan berfokus pada masa lalu tidak akan mengubah apapun. Hanya optimisme akan masa depan yang lebih baiklah yang akan membawa perubahan bagi kehidupan mereka sebagai ODHA.

Susi mengatakan bahwa dirinya saat ini adalah seorang ODHA yang sukses. Susi selain menjadi mentor dalam KDS diwilayahnya, saat ini juga memiliki rumah kerajinan dari rotan yang dijualnya hingga ke pasar internasional. Susi beberapa kali diundang dalam acara yang menjadikan dirinya sebagai narasumber. Menjadi sosok yang memberi inspirasi bagi banyak orang terutama ODHA membuat Susi menemukan tujuan hidupnya meskipun dalam kondisinya sebagai seorang ODHA.

Jon dan Ros yang mendengarkan kesaksian hidup dari dua orang sosok yang begitu menginspirasi dengan kisah sukses mereka meskipun mereka adalah seorang ODHA, membuat keduanya tersadar akan kesempatan dan peluang hidup yang besar didepan mata mereka. Jon mengatakan bahwa apa yang didengarnya, membuatnya merasa seperti terbakar semangat hidup yang membara dan membuatnya merasa lebih kuat. Ros mengatakan bahwa banyaknya kesamaan yang didengarnya dari kisah-kisah tersebut membuatnya merasa tidak sendirian menghadapi kehidupan sebagai seorang ODHA dan memberikannya harapan akan hidup yang lebih baik dimasa depan.

Terapis memperbolehkan Jon dan Ros untuk berinteraksi langsung dengan tanya jawab dengan Aris dan Susi. Pembicaraan

diantara mereka kemudian disimpulkan oleh terapis bahwa saat ini Jon dan Ros telah menemukan semangat yang baru dalam menyongsong kehidupannya. Setelah itu, Aris dan Susi meninggalkan ruangan terapi. Terapis kemudian membawa Jon dan Ros memasuki tahap eksplorasi WDEP yang terakhir yaitu *planning and commitment*.

Terapis mengatakan kepada Jon dan Ros bahwa kunci kesuksesan siapapun ODHA diluar sana adalah adanya tindakan yang nyata yang mereka lakukan sebagai wujud perubahan menuju impian yang mereka capai dan saat ini adalah giliran Jon dan Ros. Terapis mengatakan bahwa setelah mengetahui perilaku apa saja yang perlu diubah, maka perlu untuk menyusun perencanaan perubahan yang konkrit. Terapis mengatakan bahwa sebuah rencana perubahan perilaku harus yang konkrit dan dapat dilakukan, bukan dengan perubahan yang ekstrim namun sulit dilakukan. Seperti contoh yang telah dilakukan oleh Aris dan Susi sebelumnya, terapis meminta Jon dan Ros melakukan hal yang sama. Terapis memberikan selebar kertas kepada masing-masing dan meminta keduanya untuk pertama menuliskan perilaku mana yang ingin diubah lalu perilaku seperti apa yang diharapkan dan bagaimana caranya.

Jon dan Ros dengan semangat menuliskan perilaku-perilaku yang ingin mereka ubah. Jon menuliskan rencana mengubah perilaku-perilaku penghambatnya selama ini dengan cara mendaftarkan diri ke Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) setempat agar dapat memperoleh informasi, membangun hubungan sosial, mencari tempat belajar keterampilan komputer untuk dapat melamar pekerjaan. Jon ingin

belajar membuka diri kepada keluarganya dan yang akan dilakukannya adalah dengan menghubungi keluarganya tiga hari sekali melalui telepon. Jon yang memiliki hobi menggambar juga akan mencari peluang dimana dirinya dapat menjadikan hobi tersebut sebagai media baginya untuk dapat produktif.

Ros juga menuliskan apa yang akan dilakukannya untuk mengubah perilaku-perilaku yang menghambat dalam proses mencapai tujuannya. Ros mengatakan bahwa dirinya akan belajar untuk mengendalikan emosinya dengan cara menulis buku diary. Selama ini Ros menyalurkan emosinya dengan meledak-ledak dan saat ini Ros ingin mencoba untuk tetap dapat menyalurkan emosi hanya saja dengan cara yang lebih tenang yaitu dengan menulis buku harian. Ros akan mulai untuk melakukan kontak dengan teman sekerjanya dahulu untuk menanyakan apakah masih ada lowongan pekerjaan untuknya. Ros merasa dengan bekerja, ia akan lebih berpikir positif dan mendapatkan energi positif dari lingkungannya. Ros akan meminta orangtuanya untuk datang menghantar kembali anak-anaknya. Ros ingin mengasuh mereka dengan baik agar rasa bersalah yang dirasakannya dapat pulih dengan melihat anak-anaknya tumbuh dengan baik. Ros akan menelepon sang suami dan berusaha untuk mengkomunikasikan dengan baik keadaan yang dialaminya dan apa yang diinginkannya. Terutama yang penting bagi Ros adalah ia akan membuat alarm di handphone nya untuk selalu mengingatkannya kapan harus meminum obatnya. Ros tidak akan melewatkan lagi

jadwal meminum obat tersebut karena dirinya sadar bahwa ia harus sehat agar semua tujuan tersebut dapat tercapai.

Setelah menuliskan hal-hal tersebut, terapis menanyakan bagaimana perasaan keduanya. Jon mengatakan bahwa dirinya merasa lebih bersemangat. Jon mengatakan dengan mengetahui apa yang harus dilakukannya, ia memiliki arahan hidup yang benar, memiliki harapan dan merasa optimis menyongsong masa depannya yang masih terbuka lebar baginya disamping kondisinya sebagai ODHA. Ros juga mengatakan bahwa dengan memiliki daftar apa saja yang akan dilakukannya setelah ini, membuatnya merasa hidup kembali. Ros mengatakan bahwa dirinya mampu melihat masa depan seperti apa yang diinginkannya terjadi dalam hidupnya. Ros merasa bersemangat dan optimis menjalani hari-hari kedepannya.

Terapis kemudian meminta Jon dan Ros untuk membuat motto hidup yang akan selalu mereka ingat dalam hidupnya. Agar hari ini dimana mereka mendapatkan kekuatan, akan diingat selalu dalam perjalanan hidup mereka. Jon membuat motto hidupnya “menyerah bukan pilihan selama nafas masih berhembus”. Motto hidup Ros yang baru adalah “hari esok selalu penuh harapan”. Kedua motto ini dituliskan dengan besar disebuah lembar kertas dan terapis memberikan bolpoin berwarna untuk mereka gunakan. Terapis mengatakan bahwa lembar itu akan dilaminating dan diberikan kepada Jon dan Ros untuk tetap mengingat perasaan yang mereka dapatkan hari ini.

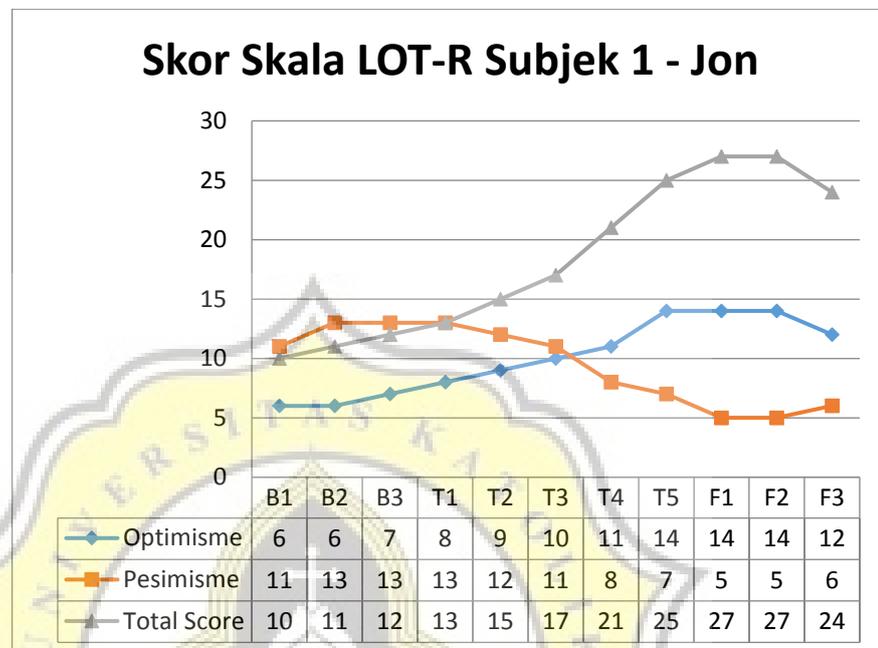
Terapis kemudian memberikan kesempatan bagi Jon dan Ros untuk memberikan penguatan bagi satu sama lainnya. Hal itu dilakukan untuk semakin mempererat tali persahabatan yang terjalin dan semakin menyemangati keduanya. Setelah itu, terapis mengambil alih kembali dan membawa Jon dan Ros pada tahap penutup untuk mengakhiri pertemuan.

Terapis menyimpulkan apa yang telah mereka lakukan dan capai pada pertemuan tersebut. Terapis kemudian mengevaluasi keterlibatan Jon dan Ros selama proses terapi mulai dari awal hingga akhir pertemuan. Terapis mengingatkan apa yang mereka capai disetiap pertemuan hingga puncaknya pada pertemuan ini. Terapis memuji kekonsistenan kehadiran Jon dan Ros dalam setiap pertemuan. Terapis juga memotivasi Jon dan Ros untuk tetap konsisten dalam mempertahankan komitmen dan menjalankan rencana yang telah dibuat. Terapis menjelaskan mengenai kemajuan yang telah dicapai oleh Jon dan Ros dari awal pertemuan hingga akhir. Terapis mengatakan bahwa dari pengamatan terapis, Jon dan Ros telah banyak mengalami kemajuan dari yang sebelumnya sangat pesimis namun saat ini sudah menjadi optimis dalam memandang masa depan. Begitupula mengenai stress yang dialami keduanya pada awal pertemuan, saat ini sudah terlihat menurun. Jon dan Ros menyetujui apa yang dikatakan oleh terapis.

Terapis kemudian menutup pertemuan dengan humor ringan dan memberikan skala LOT-R kembali untuk diisi oleh keduanya.

6. Analisis Kualitatif dan Kuantitatif Subjek 1 – JON

a. Analisis Grafik dan Kualitatif Deskriptif



Grafik diatas merupakan hasil pengukuran tingkat optimisme dan pesimisme subjek 1 yang diukur dua kali dalam seminggu. B pada tabel diatas menunjukkan *baseline*, T merupakan hasil pengukuran ketika terapi dilakukan dan F merupakan pengukuran yang dilakukan setelah terapi dilakukan. Grafik ini disusun berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R). Skala LOT-R menunjukkan gambaran optimisme dan pesimisme secara disposisional. Garis berwarna biru menunjukkan tingkat optimisme subjek, garis berwarna merah menunjukkan tingkat pesimismenya dan garis berwarna hijau adalah total skor.

Data *Baseline* 1 (B1) diambil pada 12 November 2015 di ruang Diklat Palang Merah Indonesia (PMI) kota Samarinda. Pertemuan dengan subjek pada seminar Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) rutin bulanan. Hasil pengukuran pada B1 mengindikasikan bahwa pada saat pengambilan data, tingkat optimisme subjek tergolong rendah. Skor optimisme subjek 1 adalah 6 dan pesimismenya berada di skor 14. Total skor subjek adalah 10. Angka ini berada pada rentang tingkat optimisme rendah.

Data *Baseline* 2 (B2) diambil pada 16 November 2015 bertempat di kediaman subjek. Hasil pengukuran pada B2 sedikit berbeda dengan B1 dimana terdapat peningkatan skor total menjadi 11. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya penurunan 1 poin pada aspek pesimisme yang semula 14 menjadi 13. Meskipun ada penurunan pada aspek pesimisme, namun skor total hasil pengukuran B2 masih berada di rentang tingkat optimisme rendah.

Data *Baseline* 3 (B3) diambil pada 19 November 2015 bertempat di kediaman subjek. Setelah sebelumnya mengalami peningkatan skor pada B2, hal tersebut terjadi kembali pada hasil pengukuran B3. Total skor pada B3 adalah 12, meningkat 1 poin dari pengukuran sebelumnya. Hal ini karena terjadi peningkatan satu poin pada aspek optimisme yang berada di angka 7. Namun demikian, total skor pada B3 masih menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat optimisme yang rendah. Kondisi ini kemungkinan

disebabkan karena tidak adanya perubahan dalam kegiatan sehari-hari subjek.

Intervensi pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 21 November 2015, pengukuran dilakukan setelah intervensi diberikan. Intervensi pertemuan pertama diberi kode T1. Pada pengukuran T1 total skor adalah 13, mengalami peningkatan 1 poin dari pengukuran sebelumnya. Artinya, subjek masih berada pada tingkat optimisme yang rendah karena skor total masih berada direntang klasifikasi tingkat optimisme rendah. Akan tetapi meskipun tidak banyak, tingkat optimisme subjek meningkat setelah diberikan terapi. Aspek optimisme meningkat 1 poin dari pengukuran sebelumnya dari 7 poin menjadi 8 poin, sementara poin pada aspek pesimisme tetap berada diangka 13.

Pada pertemuan pertama, subjek terlihat murung dan lemas. Subjek seringkali duduk dengan menahan dagu pada dua tangannya. Subjek mengikuti proses tritmen hari pertama sampai selesai. Subjek beberapa kali mengerutkan kening lalu mengusap air mata ketika bercerita mengenai dirinya. Berdasarkan hasil wawancara pada pertemuan pertama, dapat disimpulkan bahwa subjek kehilangan optimisme dalam memandang masa depannya karena kondisinya yang adalah seorang ODHA. Karena sejak subjek didiagnosis positif HIV, subjek merasa hidupnya telah berakhir. Subjek kehilangan semangat hidup yang membuatnya mengembangkan perilaku menarik diri dan meratapi kehidupannya dengan rasa penyesalan yang dalam. Hal tersebut diperparah

dengan kondisi kesehatannya yang menurun pada awal pengkonsumsian ARV. Hal yang paling mendasar yang membuat subjek kehilangan optimismenya adalah ketiadaan tujuan hidup. Berikut beberapa kutipan dari hasil wawancara subjek pada pertemuan pertama :

“Ya, saya awal mula tau itu rasanya seperti kesambar gledak, mbak. Meskipun saya tau memang itu resiko yang harus saya tanggung, tapi tetap aja saya *shock*. Apalagi waktu itu taunya dipenjara, **saya udah gak ada pikiran lain selain mati, mati, mati aja. Saya pikir gak ada gunanya hidup lagi, saya gak punya siapa-siapa, gak ada kerja, mantan napi, HIV pula. Mending mati aja**”

“**Saya gak terlalu berharap banyak sekarang mbak, apalagi untuk masa depan, saya gak tau.** Kalo ditanya harapan saya, itu gak mungkin apalagi saya positif. Mikirnya aja saya gak berani mbak, saya bisa jadi makin stres. Saya sekarang cuma bisa pasrah dan menunggu. **Kalau bisa lebih cepat ajal saya datang aja, supaya semuanya jadi lebih mudah**”

Subjek mengatakan bahwa dalam pertemuan pertama, dirinya masih berusaha menyesuaikan diri setelah sekian lama tidak bersosialisasi dengan orang lain. Membahas topik mengenai tujuan hidup, subjek menanggapi dengan raut wajah bingung dan mengatakan tidak dapat memikirkan mengenai hal tersebut secara spesifik. Subjek mengatakan kepada peneliti bahwa tujuan hidup menjadi hal yang sulit untuk dipikirkan oleh seorang ODHA seperti dirinya. Meskipun ada beberapa hal yang terkadang terfikirkan oleh subjek, segera subjek memupuskan hal tersebut karena merasa diri tidak layak. Subjek berharap bahwa di pertemuan-pertemuan terapi selanjutnya, subjek dapat menemukan kembali tujuan hidupnya, karena subjek sebenarnya menyadari pentingnya

memiliki tujuan untuk dicapai, terutama karena subjek masih berada di usia yang produktif.

Intervensi pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 23 November 2015. Intervensi pertemuan kedua diberi kode T2. Hasil pengukuran intervensi pada pertemuan kedua mengalami kenaikan dua poin dari pengukuran sebelumnya pada T1. Hal ini merupakan indikasi yang baik mengingat hasil-hasil pengukuran sebelumnya yang hanya naik satu poin. Total skor pada T2 adalah 15 dengan rincian aspek optimisme mengalami kenaikan satu poin menjadi 9 dan aspek pesimisme juga mengalami penurunan satu poin menjadi 12. Meskipun total skor naik menjadi 15, namun angka tersebut masih masuk dalam rentang tingkat optimisme yang rendah.

Pada pertemuan kedua, subjek menyadari adanya perubahan pada dirinya saat sebelum dan sesudah dinyatakan positif HIV. Subjek merasa apa yang saat ini dialaminya membuat hidupnya tak lagi berarti dan dipenuhi kegelapan. Pada pertemuan kedua, subjek memasuki tahap *WDEP System* pertama yaitu *Wants*. Selama proses intervensi berlangsung, subjek menyadari keinginan-keinginan serta tujuan yang sebenarnya ingin dicapai. Melalui konfrontasi yang dilakukan terapis, subjek tidak hanya menyatakan apa yang diharapkannya dari proses terapi yang dilakukan, namun subjek jugamenyatakan keinginannya untuk dapat bekerja, memiliki penghasilan dan berkeluarga. Hasil dari eksplorasi keinginan dan tujuan yang ditetapkan subjek,

meningkatkan optimisme subjek pada akhir pertemuan kedua.

Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Saya jadi semangat rasanya, mbak. Saya gak pernah ngutarain keinginan saya sama orang, selalu saya pendam sendiri. Sekarang saya bisa kasihtau mbak apa mau saya, saya jadi sadar. Saya semangat, mbak. Rasanya ada energi gitu, gak lemes lagi. Saya senang rasanya, mbak”

“Saya kadang memang terlintas mau ini mau itu. Tapi saya kalo ingat saya positif, saya gak berani ngomong. Sekarang saya jadi sadar lagi kalo keinginan terpendam saya ada. **Saya merasa terbantu, mbak. Mbak mau denger isi hati saya, percaya saya bisa. Saya juga harus percaya sama diri saya kalo saya bisa. Saya semangat dengan terapi ini bisa bawa saya lebih baik.”**

Keinginan dan tujuan mengenai beberapa hal yakni subjek terhadap keluarga, keluarga terhadap subjek, bahkan harapan subjek akan terapi yang dilakukan, pada akhir pertemuan membuat subjek lebih bersemangat. Hal ini juga tampak dari raut wajah subjek yang tersenyum ketika menjawab pertanyaan peneliti mengenai perubahan yang subjek rasakan setelah intervensi dilakukan. Subjek mengatakan bahwa dengan terciptanya sebuah keinginan dan tujuan, membuatnya merasa hidup kembali. Meski demikian, subjek mengatakan bahwa dalam dirinya masih terdapat sedikit keraguan bahwa tujuan tersebut dapat tercapai karena banyaknya rintangan yang harus dihadapi dan ketidaktahuan dari mana harus memulainya.

Hal tersebut membuat subjek menantikan pertemuan selanjutnya untuk dapat menemukan jawaban kembali atas pertanyaan-pertanyaannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya semakin antusias mengikuti proses intervensi karena merasakan

dampak dari setiap pertemuan yang membuat subjek lebih bersemangat.

Intervensi pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 25 November 2015 dan diberi kode T3. Hasil pengukuran setelah pemberian intervensi ketiga menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 2 poin dari pengukuran sebelumnya, menjadi 17. Sama seperti pada hasil pengukuran sebelumnya, aspek optimisme mengalami kenaikan satu poin menjadi 10 dan aspek pesimisme mengalami penurunan satu poin menjadi 11. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek mengalami peningkatan tingkat optimisme setelah intervensi dilakukan.

Pada pertemuan ketiga, Pada pertemuan ketiga subjek memasuki tahapan kedua dalam *WDEP system*, untuk mengungkap perilaku-perilaku yang tidak efektif berkaitan dengan tujuan dan keinginan yang telah ditetapkan dan ingin dicapai. Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Saya begini ya mungkin karena saya masih terjebak sama pikiran saya tentang masa lalu ya mbak. Sama nyeselnya saya itu. Itu gak selesai-selesai, mbak. Teruuusss muter-muter. Merasa bersalah saya juga, mbak. Ya mungkin karena begitu itu ya. **Soalnya saya juga belum punya arah hidup, tujuan yang pasti kan sebelumnya. Jadi saya nggak tau mau ngapain makanya begitu terus-terus.**”

“**Ya saya sadar kalau begini terus saya gak akan bisa maju, keadaan saya gak akan berubah. Saya selama ini cuma bingung harus mulai dari mana.** Saya sekarang harus bisa mencapai sesuatu, mbak. Seperti yang kemarin saya bilang mau kerja, mau jadi orang. **Saya gak bisa diam terus selamanya.**”

Subjek mengalami proses eksplorasi perilaku-perilaku yang menghambat pencapaian tujuan dan keinginan yang selama ini

dilakukan. Perilaku-perilaku yang disadari subjek sebagai perilaku penghambat antara lain, berdiam dan menarik diri, meratapi masa lalu dan tenggelam dalam penyesalan. Pada akhir pertemuan ketiga, tingkat optimisme subjek meningkat. Hal ini karena subjek telah dapat mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menghambatnya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Kesadaran subjek akan perilaku-perilakunya yang menghambatnya mencapai tujuan yang ditetapkannya, membuat subjek semakin bersemangat akan hidupnya. Hal ini juga tergambar dari raut wajah subjek yang terlihat lebih sering tersenyum, lebih sering mengutarakan pendapatnya dan lebih aktif dalam berkomunikasi. Subjek mengatakan bahwa mulai bisa melihat diri dan kehidupannya secara menyeluruh dan hal itu membuatnya dapat merasakan aliran yang baru yang membuatnya perlu berfikir lebih jauh. Subjek merasa bahwa hasil fikirnya akan dapat disempurnakan pada pertemuan selanjutnya dan hal tersebut merupakan harapannya akan intervensi yang dijalaninya.

Intervensi keempat dilakukan pada tanggal 27 November 2015 dan diberi kode T4. Hasil pengukuran pada intervensi keempat menunjukkan kenaikan sebanyak 5 poin dari pengukuran sebelumnya. Hasil ini mengindikasikan tingkat optimisme subjek yang meningkat setelah pemberian intervensi keempat. Sebelumnya total skor subjek berada di angka 17, setelah T4 naik menjadi 22. Skor pada aspek optimisme meningkat dua poin

menjadi 12, sedangkan aspek pesimisme mengalami penurunan tiga poin menjadi 8. Hal ini kemungkinan karena proses terapi pada intervensi keempat membuat subjek menyadari dan mengevaluasi perilaku-perilakunya yang menghambat untuk menjadi optimis dan telah menemukan semangat baru untuk mengubahnya. Meningkatnya total skor pada T4 juga membawa subjek yang sebelumnya berada pada rentang tingkat optimisme rendah menjadi berada di tingkat optimisme sedang.

Pada pertemuan keempat, subjek merasa lebih sehat dan bersemangat. Subjek mau terbuka dengan kondisinya saat ini dan menerima keberadaannya sebagai seorang ODHA. Subjek menyadari bahwa dirinya perlu mengubah perilaku-perilakunya yang menghambat untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Subjek dapat memahami gambaran “lingkaran setan” dari perilaku yang dilakukan dan dampaknya bagi hidupnya. Subjek telah menyadari bahwa meskipun dirinya seorang ODHA, namun tetap memiliki harapan untuk hidup yang lebih baik dimasa depan. Pada akhir pertemuan keempat, tingkat optimisme subjek mengalami kenaikan. Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Sekarang saya jadi sadar, mbak. Saya jadi paham. **Saya bukan gagal, saya hanya melakukan kesalahan aja.** Hidup saya dulu memang salah, dijalan yang salah sehingga akibatnya jadi begini. **Tapi yang namanya kesalahan itu pasti bisa dibetulkan, bisa dibenarkan kan seperti cerita tadi. Jadi saya masih punya kesempatan untuk membenarkan kesalahan saya dulu, mbak. Saya jadi semangat, mbak”**

“Orang bilang HIV memang hidup gak lama, matinya cepat. Ya saya tau itu. Tapi kan itu kalau saya gak hidup sehat, gak teratur minum obat bisa begitu. Mana juga orang bilang sehat ga ada HIV pasti hidup lama. **Kalo saya hidup saya benar, saya**

mungkin punya kesempatan hidup lebih lama bahkan dari yang merasa sehat-sehat itu. Mungkin pikiran saya aja yang salah, mbak. Harusnya bukan saya jauhkan orang karena saya takut mereka ketularan saya, harusnya justru saya jaga diri karena saya yang takut ketularan mereka. **Karena saya takut ketularan jadi saya harus hidup sehat. ”**

Subjek memiliki pandangan yang baru mengenai dirinya. Pandangan baru terhadap diri dan hidupnya tersebut didapatnya setelah subjek mengetahui bentuk perilaku apa saja yang harus diubah dan harus diubah menjadi seperti apa. Kesadaran bahwa subjek sebenarnya masih memiliki banyak kelebihan dalam dirinya dan tidak hanya terfokus pada keadaan penyakitnya, membuat subjek dapat memaknai kondisinya secara lebih positif. Subjek dapat menyingkirkan pemikirannya mengenai kegagalan akan hidup yang dijalannya dan saat ini menjadi lebih berpengharapan akan pencapaian tujuan yang telah ditetapkannya.

Menurut subjek, penetapan keinginan dan tujuan hidup serta pengenalan mengenai dirinya secara lebih mendalam, membuatnya merasa memiliki identitas baru mengenai dirinya. Hal ini juga tergambar dari subjek yang terlihat lebih bersemangat, lebih antusias dan sering tersenyum selama proses intervensi berlangsung. Subjek mengatakan bahwa dari hari ke hari dapat merasakan dampak intervensi yang baik bagi dirinya.

Intervensi kelima dilakukan pada tanggal 29 November 2015 dan diberi kode T5. Hasil pengukuran menunjukkan indikasi peningkatan tingkat optimisme yang cukup tinggi dibandingkan sebelum proses intervensi dilakukan. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor pada aspek optimisme sebanyak 3

poin yang kemungkinan besar karena subjek merasa sangat bersemangat memiliki kehidupan yang baru setelah proses pembentukan komitmen perubahan perilaku dan mendapat inspirasi dari *role model*. Pada pemberian intervensi pertemuan terakhir, skor pada aspek optimisme meningkat dua poin menjadi 14 dan aspek pesimisme mengalami penurunan satu poin menjadi 7. Total skor subjek 1 kembali meningkat 3 poin dari sebelumnya 21 menjadi 25. Total skor ini menunjukkan meningkatnya optimisme subjek. Angka 25 pada total skor berada pada rentang tingkat optimisme yang tinggi.

Pada pertemuan kelima, subjek merasa sehat dan bersemangat. Setelah mendengar kesaksian dari dua orang tokoh ODHA yang menginspirasi, subjek menjadi semakin optimis menyongsong masa depannya. Eksplorasi pada tahap terakhir *WDEP System* subjek diminta untuk membuat rencana apa saja yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Hal ini juga memicu peningkatan tingkat optimisme subjek dalam memandang masa depannya, dibandingkan pada pertemuan sebelumnya. Mengenai proses intervensi yang telah dilakukan, subjek menyadari adanya perubahan yang dirasakan terutama tentang cara subjek memandang masa depannya. Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Masih ada peluang untuk hidup sehat ternyata. Selama ini saya gak memikirkan yang baik-baik. Saya selalu mikirnya terjadi yg buruk-buruk aja. Padahal ternyata enggak. **Ternyata ODHA tetap bisa jadi orang, tetap bisa diterima. Saya salut banget sama kak Aris dan mata saya seperti terbuka lebar-lebar. Saya**

merasa bersemangat dan optimis sama masa depan saya bisa kayak dia, jadi ODHA yang hebat.”

“Iya mbak, saya mau ikut KDS. Pokoknya semua pertemuan saya mau ikut. Supaya saya bisa punya temen, bisa ketemu banyak orang yang sama kayak saya dan bisa menginspirasi saya tiap kali saya ketemu mereka kan. Supaya saya dapat peluang bisa kerja juga mbak siapa tau sama salah satu mereka disana. **Trus saya mau nyari kursus komputer, mbak.** Saya udah punya keinginan ini lama sebenarnya, tapi selalu ga jadi karena saya takut, malu. Kalo komputer kan butuh sekarang, mbak. **Mau ngelamar kerja ya saya harus bisa keterampilan. Sebenarnya saya punya hobi gambar, mbak. Kayak karikatur gitu. Mungkin saya mau coba cari siapa tau saya bisa cari uang juga lewat gambar itu ya mbak.** Kan bisa ya. **Kalo sama keluarga saya ya saya pengen bisa teratur menghubungi mereka.** Telpon mungkin tiga hari sekali ya supaya tau keadaan mereka gimana. **Ahh, saya semangat banget, mbak. Mulai besok saya udah mau nyari-nyari, mbak.** Doain saya ya mbak.”

Setelah membuat komitmen perilaku, subjek yang terlihat begitu bersemangat dan antusias, menunjukkan keseriusannya dengan menjadi lebih aktif dan terlihat beberapa kali mengepalkan tangannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa menjadi individu yang baru setelah proses intervensi dilakukan.

“Saya merasa jadi orang baru habis ikut terapi ini. Mbak ingat gak sebelumnya saya ini zombie waktu pertama ketemu itu kita. Saya gak punya arah, kayak orang gila. **Saya pelan-pelan sadar dibantu sama semua yang ada disini kalo saya seharusnya jadi orang yang gak mudah putus asa. Saya punya tujuan, saya tau mau ngapain, itu bikin saya merasa semangat, mbak. Merasa punya harapan.** Saya gak bisa ubah HIV saya, tapi saya tetap mungkin jadi orang dengan HIV. **Saya yakin dengan dukungan dan bantuan semuanya, inshaallah pasti ada jalan untuk saya, mbak.** Mata, telinga saya terbuka, alhamdulillah ya Allah. Saya gak nyangka ada orang-orang kayak mbak semuanya ini yang masih mau bantu orang kayak saya.”

Setelah rangkaian terapi selesai, subjek menemukan tujuan hidup, mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menghambatnya mencapai tujuan-tujuan tersebut, menemukan perilaku yang efektif

dan membuat komitmen perubahan perilaku serta apa saja yang dibutuhkannya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya. Hasil dari proses tersebut membuat subjek menjadi lebih optimis memandang masa depannya.

Pengukuran menggunakan skala LOT-R juga dilakukan pada tiga pertemuan *follow up* setelah intervensi selesai dilaksanakan. Pertemuan *follow up* pertama dan kedua menunjukkan hasil yang sama dengan total skor 27. Hasil pengukuran untuk aspek optimisme stabil diangka 14, namun aspek pesimisme mengalami penurunan dua poin menjadi 5. Hasil tersebut stabil pada dua pengukuran di pertemuan *follow up*. Total skor 27 berada dalam rentang klasifikasi tingkat optimisme tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah intervensi dilakukan, subjek 1 mengalami peningkatan dan memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Hasil yang berbeda didapatkan pada pertemuan *follow up* ketiga dimana total skor mengalami penurunan tiga poin dari pengukuran sebelumnya. Pada pengukuran *follow up* ketiga, total skor subjek 1 adalah 24. Aspek optimisme mengalami penurunan dua poin menjadi 24 dan aspek pesimisme mengalami kenaikan satu poin menjadi 6. Meskipun mengalami penurunan tiga poin, namun total skor ini masih berada dalam klasifikasi tingkat optimisme yang tinggi.

Pertemuan untuk *follow up* setelah seluruh rangkaian terapi dilakukan sebanyak tiga kali. Pada dua pertemuan *follow up*, subjek menunjukkan adanya peningkatan tingkat optimisme

karena subjek secara rutin bertemu dengan beberapa teman-teman ODHA dan telah mendapatkan beberapa pesananan gambar karikatur dari teman-temannya tersebut. Subjek mengerjakannya dengan bersemangat dan hasil yang didapatkannya dipergunakan untuk mendaftar pada salah satu lembaga kursus keterampilan komputer. Pada pertemuan *follow up* ketiga, subjek mengalami penurunan tingkat optimisme karena mendapat tekanan dari keluarga di Jawa. Berikut penggalan hasil wawancara dengan subjek.

“Saya lagi sakit ini, mbak. Saya sakitnya habis selesai telpon sama keluarga kemarin kan. **Saya lagi semangat membangun hidup baru saya tapi mereka gak bisa semangatin saya, mbak.** Malah saya dibilang kok ngapain kerja gambar apa bisa dibuat hidup. Saya udah usia berapa kok belum jadi orang, malah di banding-bandingin sama anak pakde saya, mbak. **Saya langsung ngedrop itu, nangis lagi saya mbak.**”

“Saya tau sih kalo saya harusnya gak mikirin itu kan. Tapi gimana ya mbak, namanya keluarga yang ngomong tuh gimana gitu rasanya. **Saya ngedrop, mbak.** Saya langsung ga semangat padahal sore ini saya mestinya ikut anak-anak lari di GOR. **Saya mestinya bisa semangat ya mbak.**”

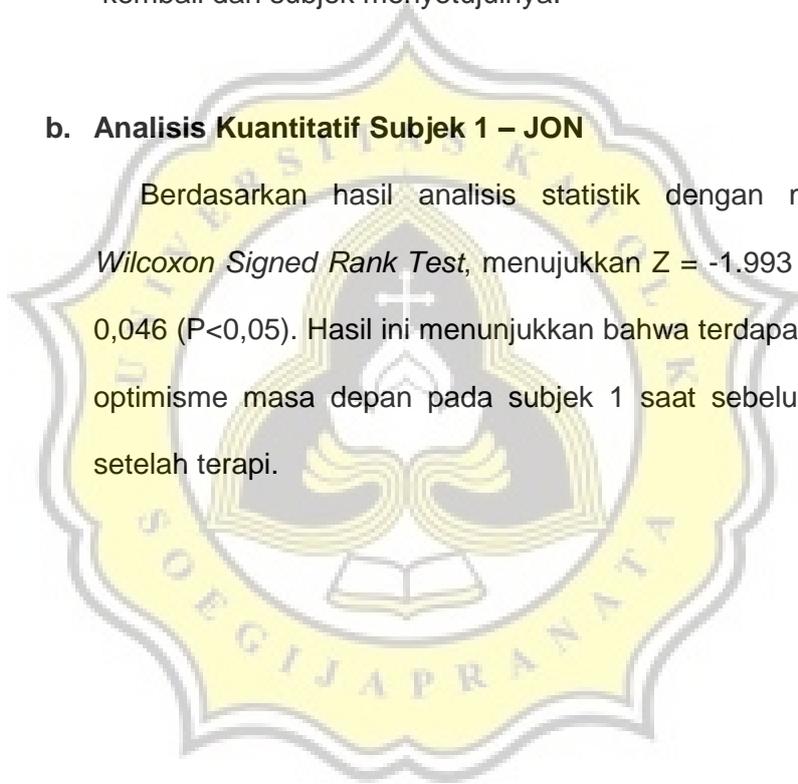
Penurunan skor optimisme pada pertemuan *follow up* yang ketiga, terjadi bukan karena kegagalan subjek dalam mencapai tujuannya. Namun karena subjek merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya dan hal tersebut membuat subjek mengalami penurunan kondisi kesehatan. Subjek belum dapat terbuka mengenai kondisi dirinya yang sebenarnya kepada keluarganya karena masih takut dengan respon pihak keluarga. Meski demikian, subjek sadar bahwa dirinya harus tetap memiliki

semangat untuk mencapai tujuan hidupnya dengan menjalankan komitmen perilaku yang telah ditetapkannya.

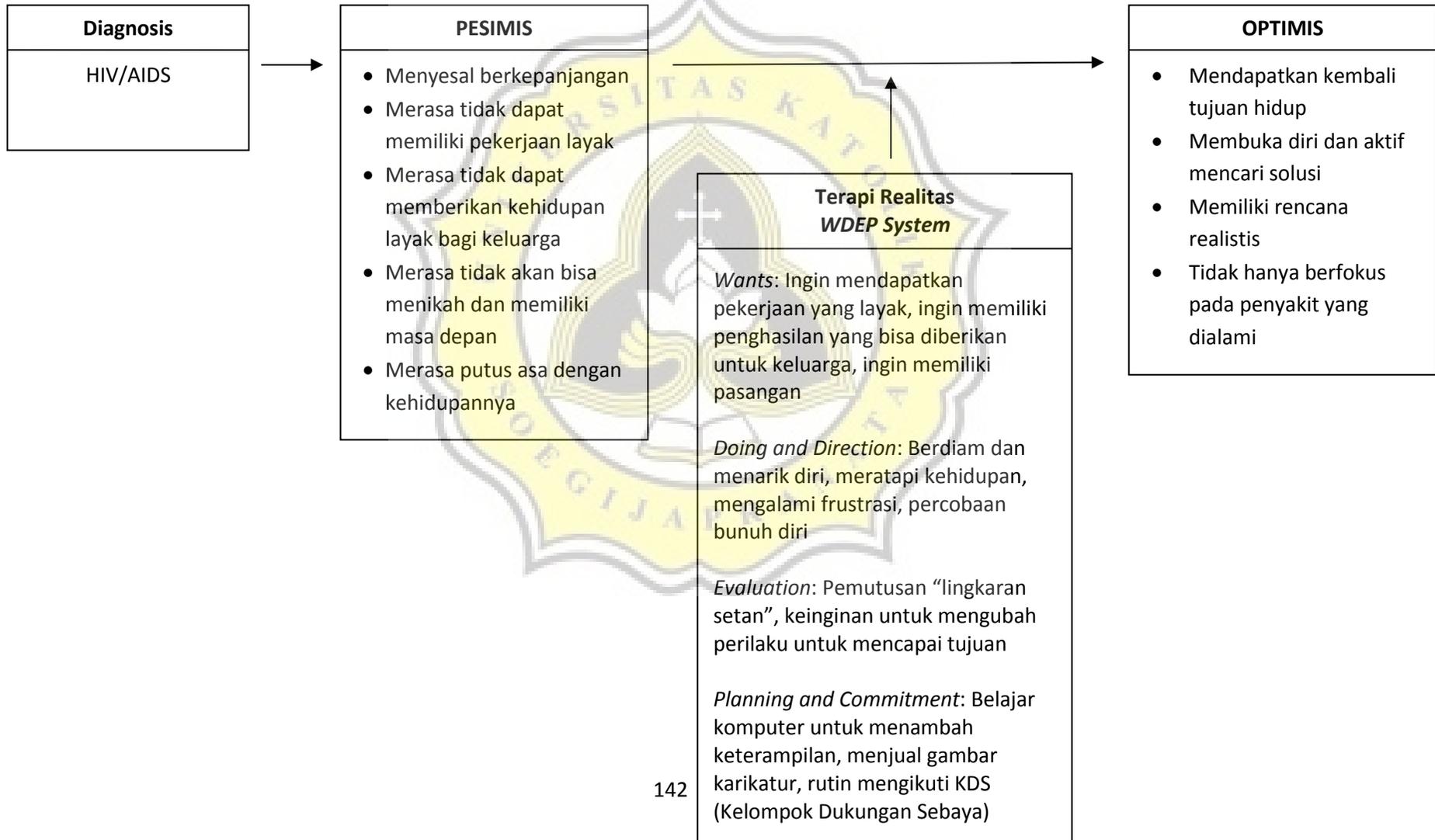
Peneliti memberikan semangat kepada subjek dan meyakinkan subjek untuk tetap berolahraga. Saat ini mungkin subjek merasa tidak bersemangat tetapi ketika sudah bertemu teman-teman dan berolahraga, subjek akan dapat bersemangat kembali dan subjek menyetujuinya.

b. Analisis Kuantitatif Subjek 1 – JON

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, menunjukkan $Z = -1.993$ dan skor $P = 0,046$ ($P < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan optimisme masa depan pada subjek 1 saat sebelum terapi dan setelah terapi.

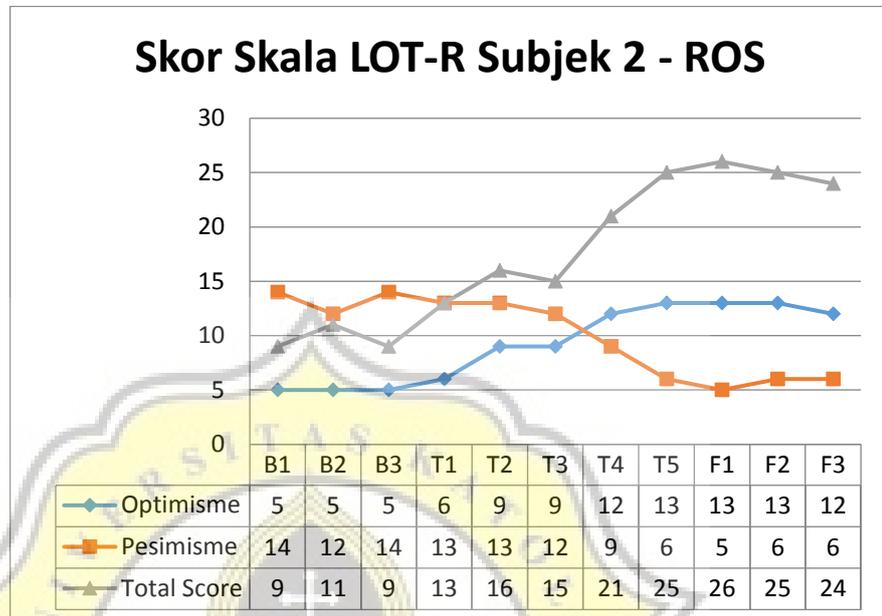


**Bagan Hasil Intervensi
Subjek 1- JON**



7. Analisis Kualitatif dan Kuantitatif Subjek 2 – Ros

a. Analisis Grafik dan Kualitatif Deskriptif



Grafik diatas merupakan hasil pengukuran tingkat optimisme dan pesimisme subjek 2 yang diukur dua kali dalam seminggu. B pada tabel diatas menunjukkan *baseline*, T merupakan hasil pengukuran ketika terapi dilakukan dan F merupakan pengukuran yang dilakukan setelah terapi dilakukan. Grafik ini disusun berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R). Skala LOT-R menunjukkan gambaran optimisme dan pesimisme secara disposisional. Garis berwarna biru menunjukkan tingkat optimisme subjek, garis berwarna merah menunjukkan tingkat pesimismenya dan garis berwarna hijau adalah Total Skor.

Data *Baseline* 1 (B1) diambil pada 11 November 2015 di kediaman subjek. Pertemuan dengan subjek awalnya sudah pernah dilakukan sebelum pengambilan data pada pengukuran

B1. B1 menunjukkan total skor subjek pada skala LOT-R adalah 9. Skor optimisme subjek adalah 5 dan pesimismenya berada di skor 14. Hasil ini yang menunjukkan tingginya skor pada aspek optimisme dan rendahnya Total Skor mengindikasikan bahwa pada saat pengambilan data, tingkat optimisme subjek tergolong rendah.

Data *Baseline 2* (B2) diambil pada 15 November 2015 bertempat di kediaman subjek. Hasil pengukuran pada B2 sedikit berbeda dengan B1 dimana terdapat peningkatan skor total sebanyak 2 poin menjadi 11. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya penurunan skor pesimisme sebanyak dua poin dari semula 14 menjadi 12. Meskipun terdapat peningkatan pada total skor, namun total skor pada B2 tetap tergolong dalam tingkat optimisme yang rendah.

Data *Baseline 3* (B3) diambil pada 18 November 2015 bertempat di Rumah Sakit Umum Daerah A.W.Sjahanie Samarinda ketika subjek memeriksakan kesehatannya. Setelah sebelumnya mengalami peningkatan skor pada B2, terjadi penurunan pada hasil pengukuran B3. Total skor pada B3 adalah 9, sama seperti hasil pengukuran B1. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan subjek yang sedang menurun sehingga berdampak pada tingkat optimisme subjek. Aspek optimisme stabil pada angka 5 namun aspek pesimisme mengalami kenaikan dua poin menjadi 14.

Intervensi pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 21 November 2015, pengukuran dilakukan setelah intervensi diberikan. Intervensi pertemuan pertama diberi kode T1. Pada pengukuran T1 total skor adalah 13, mengalami peningkatan 4 poin dari pengukuran sebelumnya. Meskipun terdapat peningkatan beberapa poin, subjek masih berada pada tingkat optimisme yang rendah karena skor total masih berada di rentang klasifikasi tingkat optimisme rendah. Peningkatan tingkat optimisme subjek setelah pemberian intervensi terlihat dari aspek optimisme meningkat 1 poin dari pengukuran sebelumnya dari 5 poin menjadi 6 poin, sementara poin pada aspek pesimisme mengalami penurunan satu poin menjadi 13.

Pada awal pertemuan pertama subjek terlihat tidak nyaman dan pasif. Subjek menghadiri pertemuan intervensi dengan penampilan yang rapi dan bersih. Subjek terlihat beberapa kali terisak dan mengusap air matanya sejak awal intervensi berlangsung hingga selesai. Subjek sering mengubah posisi tempat duduknya dan beberapa kali mengambil minum.

Berdasarkan hasil wawancara pada pertemuan pertama, dapat disimpulkan subjek kehilangan optimisme masa depannya. Sejak mengetahui kondisi dirinya yang positif HIV, subjek tidak dapat mengontrol emosinya. Selain subjek menjadi begitu sering mengamuk, terutama bila mengingat sang suami. Subjek menyalahkan sang suami karena membuatnya terinfeksi HIV. Subjek yang tidak dapat menerima keadaan dirinya kemudian

terus-terusan menyesali keadaannya sehingga membuatnya tenggelam dalam perilaku menyalahkan diri sendiri dan menarik diri dari lingkungannya. Kondisi subjek diperparah dengan ketidakpatuhan subjek dalam mengkonsumsi obat. Subjek menjadi ketakutan ketika harus meminum obat dan membuatnya tertekan. Rendahnya tingkat optimisme subjek juga tergambar dari seringnya subjek mengutarakan keinginannya untuk memilih lebih baik mati. Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Saya awal kena itu rasanya semua gelap, mbak. Saya gak bisa mikir apa-apa. Saya nangis, nangis dalam kamar saya gelap-gelap. Saya tanya sama Allah kenapa ini terjadi sama saya. Kenapa saya harus kena penyakit terkutuk ini, bagaimana sama anak-anak saya, bagaimana sama hidup saya, apa saya mati aja sekarang supaya lebih cepat. Itu saya telpon bapak saya dikampung, saya bilang mau kirim anak-anak saya sama bapak karena saya lagi sakit. Saya gak bilang saya sakitnya apa, saya Cuma bilang saya sakit gitu kasihan mereka gak ada yang urus. Jadi besok saya kirim mereka ke kampung minta bapak jemput.”

“Ini semua memang salah si bangsat itu. Saya gak tau bagaimana hidup dia dikapal tapi pulang bawa penyakit. Liat yang terjadi sama saya sekarang. Saya harus tanggung malu, sakit, beban ini semumur hidup. Saya takut sama orang. Saya sudah gak seperti dulu lagi. Dulu saya semangat apalagi kerja. Saya suka tertawa, saya ceria. Sekarang saya gak berani apa-apa. Saya sudah gak sanggup ketemu teman-teman saya, saya takut mereka tahu dan menghindari saya atau bilang ke orang-orang saya HIV. Saya takut sekali.”

“Mbak, tanya masa depan saya. Dalam kepala saya ini masa depan hanya minum obat, minum obat, menunggu mati saja, mungkin lebih baik kalau cepat mati”

Subjek merasa kehidupannya hancur sejak dirinya dinyatakan positif HIV setelah sebelumnya mengetahui kondisi suaminya yang juga positif HIV. Subjek merasa kehilangan dirinya

dan kemampuan untuk menjaga anak-anaknya, subjek takut bila anak-anaknya akan tertular juga.

Ketidakmampuan subjek dalam menerima kondisi diri dan keadaannya, membuat subjek tidak mampu memikirkan masa depannya, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas karena masih terfokus pada penyesalan dan kemarahan atas kejadian dimasa lalu. Meskipun masih dalam proses penyesuaian dengan kondisi intervensi, subjek mengatakan bahwa subjek merasa cukup tenang ketika mengetahui bahwa dirinya tidak sendiri menghadapi penyakitnya dan berharap bahwa dalam proses intervensi, subjek dapat memiliki hidup yang lebih baik sebagai seorang ODHA.

Intervensi pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 23 November 2015. Intervensi pertemuan kedua diberi kode T2. Hasil pengukuran intervensi pada pertemuan kedua mengalami kenaikan tiga poin dari pengukuran sebelumnya pada T1. Total skor pada T2 adalah 16 dengan rincian aspek optimisme mengalami kenaikan tiga poin menjadi 9 dan aspek pesimisme tetap berada diangka 13. Meskipun total skor 16 masih berada di rentang tingkat optimisme rendah, namun kenaikan beberapa poin tetap mengindikasikan hal yang baik bahwa kemungkinan mencapai tingkat optimisme yang tinggi masih terbuka lebar.

Pada pertemuan kedua, subjek hadir dengan penampilan yang bersih dan rapi. Subjek mengatakan bahwa dirinya berada pada kondisi kesehatan yang baik. Subjek perlahan mulai meminum obatnya meskipun masih dengan tangisan. Pada

pertemuan kedua, subjek masih dalam tingkat optimisme yang rendah. Hal ini dikarenakan subjek tidak memiliki tujuan hidup dan memandang dirinya buruk sebagai ODHA. Meskipun pada awalnya subjek mengalami kesulitan dalam eksplorasi keinginan dan tujuan hidup yang ingin dicapainya dalam tahap pertama *WDEP System* yaitu *Wants*, namun dengan bantuan konfrontasi dari terapis dan anggota kelompok, akhirnya subjek mampu mengungkapkannya. Terapis dan anggota kelompok mengingatkan subjek mengenai keluarga terutama anak-anaknya dan pemenuhan berbagai kebutuhan yang membuat subjek memiliki keinginan. Keinginan-keinginan tersebut antara lain, ingin kembali ceria dengan teman-teman, kembali bekerja dan berpenghasilan serta menginginkan kehidupan keluarga yang harmonis dengan anak-anak subjek. Setelah proses konfrontasi dan kesadaran mengenai keinginan yang dimiliki subjek, pada akhir pertemuan pertama, optimisme subjek meningkat. Berikut penggalan hasil wawancara dengan subjek :

“Sebenarnya....saya cuma mau hidup saya kembali normal lagi, mbak. Saya mau kerja, saya mau kayak dulu lagi bisa sama teman-teman saya, ngobrol, bercanda kayak dulu lagi. Saya maunya hidup saya kayak orang-orang yang gak HIV. Bahagia, sehat, ketawa ketiwi bebas gitu. Saya ya maunya keluarga saya bisa rukun, kembali kayak dulu sebelum ini, sama anak-anak saya, sama suami saya gak cerai. Saya cuma mau itu aja, mbak. Saya mau kerja, supaya saya juga ada penghasilan, saya bisa ini bisa itu.”

“Harapan saya sama terapi ini sangat besar, mbak, jujur aja. Saya butuh dibantu, saya mau diterapi. **Saya berharap bisa kembali normal sebelum saya kena penyakit ini.** Saya mau lewat terapi ini saya bisa kembali lagi, mbak. **Bisa semangat, bisa optimis, bisa lewati cobaan-cobaan yang ada, terutama sama kondisi badan saya.** Begitu saya gak bisa sendirian, mbak.

Sekarang anak-anak saya jauh. Saya gak mau sama suami saya. Tapi kalo sendirian saya gak bisa begitu. **Makanya saya butuh terapi, saya butuh didukung sama teman-teman ODHA sama terapi**”

“Ya saya sadar mbak, saya punya banyak PR. Bener yang mbak bilang itu sama mas nya (subjek 1) juga. Saya HIV tetap butuh ini itu. Saya kalo ngomong pengennya saya selama ini ngerasa gak pantas karena saya HIV. Saya mau apa juga mana orang peduli mereka ngutuk saya aja maunya saya mati. **Tapi hari mbak tanya saya keinginan saya, saya bisa kasih tau ini didepan mbak sama mas, saya merasa terharu.** Belum pernah saya gini sejak HIV”

Subjek beberapa kali terisak sambil tersenyum ketika mengutarakan keinginannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa sedih ketika membicarakan kondisinya namun juga merasa terharu karena dapat mengemukakan keinginannya didalam proses intervensi. Subjek merasakan bahwa keinginan yang diungkapkannya membuat subjek merasakan adanya semangat baru meskipun masih diliputi keraguan.

Intervensi pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 25 November 2015 dan diberi kode T3. Hasil skor total pengukuran setelah pemberian intervensi ketiga menunjukkan adanya penurunan sebanyak 1 poin dari pengukuran sebelumnya, menjadi 15. Skor aspek optimisme tetap berada diangka 9, sementara aspek pesimisme mengalami penurunan 1 poin menjadi 12. Menurunnya total skor pada akhir intervensi ketiga kemungkinan karena kondisi kesehatan subjek menurun sehingga subjek kurang maksimal dalam mengikuti proses intervensi.

Pada pertemuan ketiga, subjek terlihat lebih santai dan antusias. Subjek mengenakan baju kaus dan celana *jeans*. Pada

pertemuan itu, subjek memasuki tahapan kedua dalam *WDEP System* yaitu *direction and doing*. Setelah pada pertemuan sebelumnya subjek telah menetapkan keinginan dan tujuannya, pada pertemuan kedua subjek diajak untuk mengenali perilaku-perilakunya yang dapat menghambat subjek dalam mencapai keinginan dan tujuan yang sudah ditentukannya. Subjek menyadari bahwa ada perilaku-perilaku yang selama ini dilakukannya dan tidak berdampak baik bagi proses perjalanannya menuju keinginan yang akan dicapainya. Menurut subjek terdapat beberapa perilaku yang mungkin menghambatnya mencapai keinginan dan tujuan yang sebelumnya telah ditetapkannya. Perilaku-perilaku penghambat tersebut antara lain, mengamuk, rasa bersalah dan ketakutan yang membuatnya menarik diri, penyesalan yang membuatnya putus asa dan tidak bisa mengontrol tangisan, serta ketidakpatuhan dalam meminum obat. Ketika mengungkapkan mengenai perilaku-perilaku menghambat tersebut, subjek beberapa kali menutup wajahnya, tersipu malu dan mengarahkan pandangan keatas.

Pada akhir pertemuan ketiga, optimisme subjek meningkat meskipun tidak banyak. Hal ini karena meskipun subjek telah berani mengungkapkan perilaku-perilaku yang menghambatnya mencapai tujuan yang telah ditetapkannya, subjek masih menyimpan kemarahan besar kepada suaminya dan masih merasa menyesal, menyalahkan dirinya atas apa yang terjadi kepadanya. Berikut penggalan wawancara dengan subjek :

“Saya tau mbak, mau saya ngamuk sampai mati juga saya gak bisa sembuhkan HIV saya. Saya itu mau ngamuk bagaimana tetap juga harus minum obat. **Malah saya makin sering marah mungkin makin cepat mati juga.** Sekarang saya HIV, mau bagaimana saya gak bisa ubah. **Ini kalo saya makin ngamuk, makin stres kan mbak. Mana orang lain gak ada yang tau, saya mau curhat kemana, makin stres, mbak.** Mana ada yang mau bantu saya kalo saya dikit-dikit ngamuk toh”

“Ya mbak, saya sadar ini memang menghambat saya. Saya memang putus asa sama keadaan saya makanya buat saya jadi begini. **Mungkin karena saya nyesal sama diri saya, saya merasa bersalah.** Yang salah ndak Cuma suami saya, saya juga. **Kenapa saya bodoh kasih dia kebebasan, kalo nggakan ini gak terjadi. Makanya saya merasa bersalah. Saya jadi gak bisa dingin kepala, saya jadi gak bisa mikir baik, positif sama diri dan hidup saya”**

“Ya jelas aja ini menghambat, mbak. Apalagi soal minum obat. Mana saya bisa sehat kalo saya gak minum obat. Bisa saya makin sakit makin buruk. Takut banget saya kalo sampe kejadian begitu, mbak. Tapi mau gimana mbak, gak gampang lho. Coba mbak kalo diposisi saya.”

Meskipun subjek menyadari bahwa perilaku-perilaku yang masih dilakukannya itu menghambatnya untuk mencapai keinginan dan tujuannya, subjek beberapa kali masih membenarkan dirinya dengan mengutarakan alasan-alasan mengapa subjek berperilaku demikian. Mengenai tujuan hidup yang telah ditetapkannya, subjek mengatakan bahwa hal tersebut tetap memotivasinya dan menjadi alasannya untuk meneruskan proses intervensi. Subjek merasakan dampak baik dalam dirinya yang membuatnya lebih berenergi.

Intervensi keempat dilakukan pada tanggal 27 November 2015 dan diberi kode T4. Hasil pengukuran pada intervensi keempat menunjukkan kenaikan sebanyak 6 poin dari pengukuran sebelumnya. Hasil ini mengindikasikan tingkat optimisme subjek yang meningkat setelah pemberian intervensi keempat.

Sebelumnya total skor subjek berada di angka 15, setelah T4 naik menjadi 21. Skor pada aspek optimisme mengalami kenaikan sebanyak 3 poin menjadi 12, dan aspek pesimisme mengalami penurunan sebanyak 3 poin. Hal ini kemungkinan karena proses terapi pada intervensi keempat membuat subjek menyadari dan mengevaluasi perilaku-perilakunya yang menghambat untuk menjadi optimis dan telah menemukan semangat baru untuk mengubahnya. Meningkatnya total skor pada T4 juga membawa subjek yang sebelumnya berada pada rentang tingkat optimisme rendah menjadi berada di tingkat optimisme moderat.

Pada awal pertemuan keempat, subjek terlihat murung karena kabar bahwa anaknya sedang sakit. Subjek seringkali duduk dengan memangku dagu pada tangannya. Subjek yang sering berkeringat terlihat mengusap dahi dan lehernya beberapa kali. Meskipun demikian, subjek tetap berpartisipasi aktif selama proses intervensi.

Pada pertemuan sebelumnya subjek telah menyadari apa yang menjadi tujuannya dan perilaku-perilaku apa saja yang menjadi penghambat. Subjek setuju dengan gambaran terapis mengenai “lingkaran setan” dari perilaku penghambat dan bagaimana dampaknya bagi subjek. Menyadari bahwa ada beberapa perilaku yang harus diubah, membuat subjek menjadi lebih optimis. Hal ini ditambah dengan pemberian analogi mengenai kegagalan oleh terapis yang membuat subjek menjadi

lebih bersemangat. Berikut penggalan hasil wawancara dengan subjek :

“Mbak, apa yang tadi gambar itu memang bener. Saya merasa mbak terapis ngerti banget sama yang saya alami dan saya rasakan. Kayak yang saya bilang, mbak. Itu semua muter-muter. Barusan saya jadi lebih sadar. Mbak tadi bilang kalo saya ngamuk dan marah-marah terus bisa aja orang jadi pergi ninggalin saya dan saya beneran akan sendirian. Saya gak pernah berpikir begitu sebelumnya. **Saya selalu berpikir saya ini korban, korban. Jadi orang harus nurutin saya bagaimana terutama suami saya.** Saya baru sadar kalo ternyata kalo saya begitu terus justru orang akan pergi dari hidup saya, mana ada yang mau bantu orang yang ngamuk-ngamuk kayak saya kan. **Iya, mbak, saya sadar. Saya gak mau kembali ke situ lagi. Saya udah capek nangis, meratapi hidup saya dan gak berubah-ubah juga”**

“Kalo buat saya, manfaatnya ya gak buat diri saya sendiri aja. **Saya bisa berubah, pasti keluarga saya juga berubah karena memang sekarang intinya ada sama saya.** Hubungan sama keluarga saya pasti lebih baik, lebih harmonis kan mbak. **Saya kalo sama anak-anak saya bisa baik, bisa jadi ibu yang baik, mereka juga pasti bisa tumbuh baik, sekolah baik. Gitu juga kalo sama suami saya baik, gak ngamuk lagi, dia juga bisa berubah, bisa perbaiki yang sudah rusak ini.** Dia kerja meskipun sakit begitu supaya saya sama anak-anak hidupnya baik. Saya mungkin gak bersyukur. **Gitu juga kalo saya minum obat teratur, saya bisa sehat lebih panjang, lebih lama. Bisa liat anak-anak saya tumbuh besar. Itu yang saya mau kan mbak”**

“**Saya semakin yakin, mbak. Masih ada hidup untuk ODHA kayak saya. Saya masih punya kesempatan untuk sehat, punya keluarga baik kalo saya bisa berubah jadi orang yang lebih baik. Saya gak bisa suruh orang berubah kalo saya gak berubah juga.”**

Subjek lebih menyadari pentingnya mengubah perilaku-perilaku yang menghambatnya untuk mencapai keinginan dan tujuan yang telah ditetapkannya. Proses penyadaran ini membuat subjek lebih bersemangat dan antusias. Meski pada awalnya terlihat murung, namun pada akhir pertemuan subjek terlihat lebih banyak tersenyum. Subjek mengatakan bahwa dirinya telah

merasakan dampak baik dari proses intervensi yang berlangsung. Subjek tidak lagi melakukan pembenaran mengenai perilaku-perilaku penghambat pencapaian tujuannya seperti yang sebelumnya dilakukan subjek. Pada akhir intervensi, subjek mengatakan bahwa telah melihat kemungkinan baik akan hidupnya yang diharapkannya dapat lebih disempurnakan pada pertemuan intervensi selanjutnya.

Intervensi kelima dilakukan pada tanggal 29 November 2015 dan diberi kode T5. Hasil pengukuran menunjukkan indikasi peningkatan tingkat optimisme yang cukup tinggi dibandingkan sebelum proses intervensi dilakukan. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor pada aspek optimisme sebanyak 4 poin yang kemungkinan besar karena subjek merasa sangat bersemangat memiliki kehidupan yang baru setelah proses pembentukan komitmen perubahan perilaku dan mendapat inspirasi dari *role model*. Pada pemberian intervensi pertemuan terakhir, total skor subjek kembali meningkat 4 poin dari sebelumnya 21 menjadi 25. Total skor ini menunjukkan meningkatnya optimisme subjek. Skor pada aspek optimisme mengalami kenaikan satu poin menjadi 13 sementara pada aspek pesimisme mengalami penurunan tiga poin menjadi 6. Angka 25 pada total skor berada pada rentang tingkat optimisme yang tinggi.

Pada pertemuan kelima, subjek merasa dirinya sehat meskipun pikirannya masih berada jauh bersama anak-anaknya. Subjek menyatakan dirinya siap untuk mengikuti proses terapi.

Subjek menghadiri pertemuan dengan tepat waktu dan berpenampilan rapi dan bersih. Subjek duduk dengan lebih santai dan terlihat sering tersenyum.

Setelah mendengarkan kesaksian dari dua orang tokoh ODHA, subjek merasa lebih bersemangat dan optimis. Hal ini tergambar dari tingkat optimisme subjek yang mengalami kenaikan dan mata yang berbinar-binar. Memasuki tahapan terakhir dalam *WDEP system* yaitu *planning and commitment*, subjek membuat rencana perubahan perilaku apa saja yang akan dilakukannya untuk mencapai keinginan dan tujuan yang telah ditentukannya. Optimisme subjek meningkat ketika subjek mengetahui apa yang harus dilakukan, perubahan seperti apa yang diperlukan dan bagaimana melakukannya.

Pembentukan perilaku baru membuat subjek lebih merasa bersemangat, percaya diri dan optimis memandang masa depannya. Subjek menyadari adanya perubahan pada tingkat optimisme sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian terapi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Berikut penggalan hasil wawancara dengan subjek :

“Saya jadi sadar mbak. Saya mungkin ndak tau kalo diluar itu sebenarnya banyak yang kayak saya. **Saya cuma nutup diri sendiri aja gak nyari informasi. Saya takut-takut terus.** Nanti kalo orang tau saya HIV gimana. Mereka gak mau dekat saya, ga mau **makan sama saya. Saya mestinya seperti mbak Susi, bisa tegar dan semangat. Saya tau mbak, sekarang saya harus buka mata. Saya harus ingat bahwa ada hari esok yang harus saya siapkan, terutama buat anak-anak saya. Baru bisa kalo saya mau berubah. Saya gak bisa diam aja tanpa lakukan apa-apa. Saya mau seperti mbak Susi, bisa sukses meskipun HIV.**

Saya juga bisa, saya punya dukungan, saya mau sukses untuk keluarga saya. Saya mau sehat untuk anak-anak saya. Saya tau saya bisa, mbak”

“Saya kan orangnya cepat emosi ya mbak, saya tahu yang bisa kontrol emosi saya itu kalau saya mendekatkan diri sama Allah, sholat. Hanya dengan sholat saya bisa tenang. Saya mau menegakkan sholat teratur supaya saya lebih sabar, lebih ikhlas, terutama kalo saya lagi emosi. Saya mau coba untuk menulis buku harian tiap hari mbak. Seperti yang mbak sarankan. Dengan nulis saya berharap lebih bisa menyalurkan pikiran dan perasaan saya selama saya gak ada teman ngobrol. Tapi saya tetap mau ikut KDS, mbak. Saya mau punya banyak teman yang ngerti dan bisa dukung saya. Yaa soal kerja, saya tetap mau kerja. Saya nanti mau coba BBM teman kerja saya, saya mau nanya apa saya masih bisa kerja, saya mau masuk. Kalo kerja pikiran saya lebih ringan, soalnya yang berat-berat bisa saya habisin energinya dikerja, jadi nggak kerasa, jadi saya nggak ngamuk-ngamuk lagi. Saya udah kangen banget sama anak-anak saya mbak (menangis), sekarang saya udah siap untuk ngurus mereka, untuk sama-sama mereka. Saya mau sama mereka, lihat mereka tumbuh sama-sama. Jadi saya nanti mau minta bapak saya antar mereka kembali kesini. Saya akan jadi ibu yang baik buat mereka, mbak. Saya mau.”

“Sama suami saya, sebenarnya saya ndak tau. Saya akan gimana sama dia. Tapi saya sebenarnya mau semua kembali baik. Dia juga tetap kerja keras, saya juga mau kerja. Saya kalo bisa mau menerima dia lagi supaya gak jadi cerai. Saya mau telpon dia nanti bicara. Semoga aja bisa ya mbak.”

“Karena saya mau sehat ya saya harus rajin minum obat, mbak. Saya mau coba pake caranya Jon juga. Pasang alarm di HP saya biar saya ingat terus nanti kalo saya minum obat. Tadi mbak susi ngomong sama saya suruh ikut kelompok kecil dulu, supaya tiap hari ada temen ngobrolnya. Saya coba juga nanti, mbak. Saya mau berubah pelan-pelan.”

“Ya banyak mbak yang berubah, yang beda dari awal pertama sampe sekarang. Sekarang saya malah bisa ketawa nih udah. Setiap habis ketemu mbak itu saya ngerasa lebih semangat dari hari ke hari. Kan saya bilang sama mbak saya ga sabar kalo nunggu mau ketemu lagi, tetapi lagi. Karena saya ngerasa manfaatnya buat saya sendiri. Saya ketemu orang seperti mbak, mas semuanya, bantu saya jadi lebih baik, buat saya semangat, optimis sama hidup saya”

Subjek mengatakan bahwa proses intervensi membawanya pada sebuah kehidupan baru yang tidak pernah dibayangkannya. Subjek tidak pernah membayangkan bahwa

kehidupan ODHA dapat menginspirasi orang lain. Subjek menyadari bahwa memiliki tujuan hidup sangatlah penting. Sebelum memiliki tujuan hidup, subjek tenggelam dalam kehidupannya yang suram dan menyedihkan. Setelah memiliki tujuan hidup dan tahu bagaimana mencapainya, subjek merasa hidupnya tidak lagi suram dan subjek merasa lebih optimis memandang masa depannya.

Pengukuran menggunakan skala LOT-R juga dilakukan pada tiga pertemuan *follow up* setelah intervensi selesai dilaksanakan. Pertemuan *follow up* pertama menunjukkan peningkatan 1 poin pada total skor menjadi 26. Total skor 26 berada dalam rentang klasifikasi tingkat optimisme tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah intervensi dilakukan, subjek mengalami peningkatan dan memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Hasil yang berbeda didapatkan pada pertemuan *follow up* kedua dimana total skor mengalami penurunan satu poin dari pengukuran sebelumnya. Pada pengukuran *follow up* kedua, total skor subjek 1 adalah 25. Meskipun mengalami penurunan 1 poin, namun total skor ini masih berada dalam klasifikasi tingkat optimisme yang tinggi. Penurunan sebanyak 1 poin kembali terjadi pada total skor pengukuran *follow up* ketiga menjadi 24. Penurunan ini terjadi selain karena kondisi kesehatan subjek yang menurun juga karena subjek sedang mengalami kebingungan mengenai kedua anaknya, meskipun disamping itu, subjek masih memiliki optimisme yang tinggi untuk masa depannya.

Pertemuan untuk *follow up* dilakukan sebanyak tiga kali setelah seluruh rangkaian terapi dilakukan. Pada pertemuan *follow up* pertama, subjek mengalami peningkatan optimisme. Hal ini disebabkan karena subjek telah melakukan beberapa perubahan seperti yang direncakannya seperti menghubungi suaminya dan respon suami subjek mendukung penuh apa yang subjek inginkan, dan siap membantu yang subjek butuhkan. Subjek juga telah memutuskan untuk kembali mengasuh anak-anaknya, menjadi ibu yang baik untuk menuju keinginannya memiliki keluarga harmonis. Subjek telah menghubungi sang bapak untuk menghantar anak-anaknya kembali kepadanya. Subjek merasa bahagia karena akan segera bertemu dengan anak-anaknya dalam beberapa minggu kedepan. Berikut penggalan wawancara dengan subjek:

“Saya udah telpon suami saya, mbak. Saya bilang saya udah terapi, saya udah semangat sekarang saya udah gak marah-marrah lagi. Saya bilang sama dia, saya gak mau cerai. Ya, saya maunya kita baik-baik lah. Sudah bikin kacau hidup kita ya kesalahan kita sekarang kita perbaiki untuk anak-anak, kasian sama mereka. Jadi dia harus berubah. Saya udah berubah jadi dia juga harus berubah dia bilang dia mau berubah saya senang dengarnya. Dia bilang mau jadi suami yang baik buat saya”

“Saya bilang sama bapak saya tolong antar anak-anak saya, mbak. Bapak mau kasih anak-anak saya kembali nanti sebelum tahun baru pokoknya gitu. Saya mau tahun baru sama mereka, saya senang sekali, mbak”

Pada pertemuan *follow up* yang kedua dan ketiga terjadi penurunan tingkat optimisme pada subjek. Subjek mengeluhkan kondisi kesehatannya yang menurun dan khawatir karena semakin dekat dengan tanggal kedatangan anak-anaknya. Subjek tidak ingin anak-anak dan bapaknya melihatnya dalam kondisi sakit.

Kondisi kesehatannya yang menurun juga membuatnya belum mengontak beberapa teman sekerja untuk menanyakan lowongan pekerjaan untuknya. Penundaan ini sedikit membuatnya kembali cemas. Meskipun demikian, sang suami masih memberikan dukungan kepada subjek untuk tetap optimis dan bersemangat juga teratur meminum obatnya.

Peneliti memberikan kata-kata penyemangat untuk subjek. Peneliti menyarankan subjek untuk segera bertemu dengan dokter untuk mencari pengobatan yang efektif bagi sakit yang dialaminya. Peneliti juga mengingatkan kembali kepada subjek mengenai apa yang telah dicapainya selama terapi, sehingga subjek tidak kembali pada pola lama dan kehilangan optimismenya.

b. Analisis Kuantitatif Subjek 2 – ROS

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, menunjukkan $Z = -1.993$ dan skor $P = 0,046$ ($P < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan optimisme masa depan pada subjek 1 saat sebelum terapi dan setelah terapi.

Bagan Hasil Intervensi

Subjek 2- ROS



8. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan terapi realitas untuk meningkatkan optimisme masa depan pada ODHA dikatakan efektif. Efektivitas terapi realitas dalam meningkatkan optimisme ODHA dapat dilihat dari skor pada skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) pada *Baseline*, Intervensi dan *follow up* kedua subjek dimana masing-masing menunjukkan skor $Z = -1.993$ dan $P = 0.046$ ($P < 0.05$).

Pengaruh terapi dapat dilihat dari perbandingan skor total skala (LOT-R) pada *baseline*, selama terapi dan sesudah terapi (*follow up*). Adanya perubahan hasil pengukuran pada *baseline*, selama terapi dan sesudah terapi menunjukkan bahwa terdapat efek dari terapi terhadap kondisi subjek (Latipun, 2004). Hasil pengukuran *baseline* pada subjek Jon adalah sebagai berikut (10, 11, 12) hasil ini menunjukkan bahwa subjek Jon kehilangan optimisme dalam memandang masa depannya. Hasil selama proses intervensi adalah sebagai berikut (13,15,17,21,25) hasil ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat optimisme subjek Jon selama proses intervensi dilakukan. Pengukuran juga dilakukan sebanyak tiga kali dalam *follow up* dengan hasil (27,27,24). Terdapat penurunan skor pada *follow up* ketiga setelah intervensi dilakukan, namun tetap lebih tinggi dibandingkan kondisi awal subjek Jon (*baseline*).

Pada subjek Ros, hasil pengukuran *baseline* adalah sebagai berikut (9,11,9). Hasil ini menunjukkan rendahnya optimisme subjek Ros dalam memandang masa depannya. Selama proses intervensi dilakukan, hasil pengukuran subjek Ros adalah (13,16,15,21,25) hasil ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat optimisme subjek 2 pada setiap pertemuan

intervensi. Pada tiga kali pengukuran *follow up* setelah proses intervensi dihentikan, skor subjek Ros adalah (26,25,24). Terdapat peningkatan skor pada *follow up* pertama dan penurunan skor pada *follow up* kedua dan ketiga. Sama seperti subjek Jon, pada subjek Ros meskipun terdapat penurunan, namun skor tersebut lebih tinggi dibandingkan kondisi awal subjek Ros (*baseline*).

Sebagian besar kasus ODHA menghadapi problema kesulitan untuk menerima dirinya yang membuatnya rendah diri atau mempunyai gambaran diri yang negatif. ODHA menjadi merasa lemah serta pesimis terhadap masalah yang akan menimpa dirinya di kelak kemudian hari. ODHA juga sering takut terhadap masalah yang akan menimpa diri keluarganya.

Subjek 1 kehilangan optimisme masa depannya pasca didiagnosis positif HIV. Faktor perilaku beresiko yang dilakukannya dimasa lalu membuatnya tenggelam dalam rasa penyesalan. Subjek mengalami efek obat yang cukup berdampak bagi fisiknya dan memperparah rasa pesimisnya. Subjek menarik diri dari lingkungan, tidak melakukan apa-apa, kehilangan harapan, dukungan dan semangat untuk melakukan aktifitas. Subjek tidak memiliki pengalaman kerja yang cukup banyak dan memiliki predikat mantan narapidana membuatnya merasa rendah diri untuk mencoba. Subjek yang sebelumnya dapat membiayai kebutuhan keluarga besarnya yang berada jauh darinya, menjadi tidak mampu memberikan apapun kepada keluarganya setelah dinyatakan positif HIV. Kondisi yang dialami subjek Jon sejalan dengan penjelasan bahwa masalah ekonomi juga sering menambah rasa takut bagi ODHA. ODHA cemas mengenai

bagaimana cara bisa menghidupi keluarga sedangkan dirinya harus membayar biaya pengobatan dan perawatan bagi dirinya (Granich dan Mermin, 2003).

Sementara itu, Subjek 2 mengalami kemarahan besar kepada pasangannya pasca didiagnosis positif HIV. Hal itu terjadi karena subjek tertular HIV dari pasangannya. Subjek kesulitan menerima keadaan dirinya dan tenggelam dalam kemarahan yang tidak terkontrol. Subjek juga mengalami penyesalan dan rasa rendah diri yang membuatnya kehilangan optimisme masa depan. Gambaran diri negatif subjek membuat subjek kehilangan harapan dan seringkali memunculkan ide kematian dan menolak pengobatan memperparah rasa pesimismenya. Subjek menarik diri dari lingkungan, tidak melakukan apapun kecuali mengamuk dan menangis, tidak memiliki aktifitas, menolak untuk mengurus keluarga dan menolak untuk mengkonsumsi obat karena merasa tidak ada harapan hidup lagi.

Kedua subjek kehilangan semangat dan harapan dalam menjalani kehidupannya. Kedua subjek mungkin masih memiliki keinginan maupun tujuan yang ingin dicapainya, namun seringkali kenyataan bahwa keberadaan dirinya sebagai ODHA yang membuatnya mengalami kesulitan menerima keadaan diri dan hidupnya serta mendapatkan stigma buruk dari masyarakat membuatnya kehilangan optimisme untuk mewujudkannya. Ketiadaan tujuan hidup pasca didiagnosis HIV menyebabkan kedua subjek kehilangan optimisme dalam menyongsong masa depannya.

Weinstem (1980) mengatakan bahwa optimisme berkaitan dengan harapan positif mengenai rangkaian peristiwa umum yang akan dialami oleh individu pada tahap kehidupan selanjutnya. Optimisme adalah suatu gambaran dapat berupa pemikiran positif (kognitif), perasaan, harapan-harapan positif terhadap tujuan yang dapat diraih nantinya serta mempersepsi atau interpretasi terhadap hasil dari tujuan yang bisa diraih di masa yang akan datang. Konsep optimisme fokus kepada ekspektasi individu terhadap tujuan yang akan diraih di masa depan, sehingga tujuan hidup merupakan hal yang paling mendasar untuk dimiliki individu agar bisa optimis.

Hal tersebut sejalan dengan *Expectancy-value theories*, yaitu teori mengenai optimisme yang dimulai dengan ide bahwa perilaku ditujukan untuk pencapaian tujuan (*goal*) yang diinginkan (Carver & Scheier, 2002). *Goal* adalah tindakan, *state* akhir, atau nilai yang individu lihat sebagai sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu akan mencoba mencocokkan perilaku, mencocokkan dengan diri mereka sendiri terhadap apa yang mereka lihat yang mereka inginkan, dan mereka akan mencoba untuk menghindari yang tidak mereka inginkan. Konsep utama lainnya adalah *expectancies*: perasaan percaya diri atau ragu-ragu mengenai kemampuan meraih tujuan (*goal*). Optimisme akan mengarahkan individu untuk selalu memiliki ekspektasi akan hasil yang baik dan menyenangkan akan masa depannya. Secara sederhana dapat dimengerti bahwa dengan memiliki harapan, *goal* dan *expectancies*, ODHA akan mendapatkan kembali optimisme dalam menyongsong masa depannya.

Sebuah terapi psikologi yang berfokus pada penetapan *goal* (tujuan) adalah terapi realitas. Tidak hanya sampai disitu saja, terapi realitas juga membantu klien dalam penyesuaian perilaku dalam rangka pencapaian tujuan tersebut. Terapi realitas membantu manusia dalam mencari tahu apa yang mereka inginkan dan butuhkan, kemudian mengevaluasi perilaku dan membuat rencana untuk mencapai keinginan serta kebutuhan tersebut. Prosedur pelaksanaan terapi realitas untuk ODHA dengan menggunakan *WDEP System* yang membantu kedua subjek mengeksplorasi diri terkait bagaimana kehidupan mereka saat ini, perilaku yang menghambat, serta perubahan-perubahan yang akan dilakukan untuk mencapai *goal* yang ditetapkan oleh kedua subjek.

1. *Wants*

Kedua subjek mengeksplorasi keinginan dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai keduanya. Eksplorasi yang dilakukan mencakup harapan subjek terhadap terapi yang dilakukan, harapan subjek terhadap keluarga, harapan keluarga terhadap subjek dalam pandangan subjek dan keinginan dan tujuan subjek bagi kehidupannya.

Subjek Jon mengutarakan harapannya terhadap terapi yang dilakukan adalah dirinya ingin menjadi pribadi yang baru, yang lebih optimis memandang masa depan kehidupannya. Hal itu diungkapkan Jon karena pasca didiagnosis HIV, dirinya hanya melihat kesuraman pada hidupnya. Mengenai keinginan Jon terhadap keluarga besarnya adalah harapan akan adanya penerimaan, perhatian dan pengertian meskipun hingga saat

intervensi dilakukan, keluarga Jon belum mengetahui kondisi Jon. Menurut Jon, harapan keluarganya terhadap dirinya adalah tetap memberikan bantuan materil untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Hal terpenting dari proses eksplorasi *Wants* pada Jon adalah mengenai keinginan dan tujuan yang ditetapkan Jon terhadap diri dan kehidupannya sendiri yang ingin dicapainya. Keinginan dan tujuan tersebut antara lain, memiliki hidup yang sehat, mendapatkan pekerjaan dan berpenghasilan serta menikah dan berkeluarga.

Subjek Ros mengutarakan keinginannya terhadap intervensi yang dilakukan adalah mendapatkan dukungan baik dari sesama ODHA maupun pihak profesional seperti terapis. Ros berharap bahwa dengan mengikuti rangkaian intervensi dirinya dapat kembali seperti sebelum terdiagnosis HIV, yaitu kembali ceria dan bersemangat. Keinginan Ros kepada keluarganya adalah mereka dapat menenangkan dan memberikan rasa aman kepadanya ketika Ros mulai tidak bisa mengendalikan diri, mengingat Ros yang seringkali mengamuk. Ros juga berharap teman-temannya dapat menerima keadaannya dan tidak keberatan jika Ros kembali bekerja. Ros mengatakan bahwa harapan keluarganya terhadap dirinya adalah kembali menjadi isteri dan ibu yang baik bagi anak-anaknya, mau meminum obat secara teratur dan mengikuti kegiatan positif yang memberikannya berbagai dukungan. Mengenai keinginan dan tujuan hidupnya saat ini, Ros

mengatakan bahwa hal yang membuatnya dapat mendapatkan kehidupan lebih baik adalah dengan kembali bekerja, bersosialisasi dengan teman-teman, teratur meminum obat, hidup lebih bahagia dengan kembali mengurus anak-anak dan suaminya.

2. *Doing and Direction*

Tahap selanjutnya setelah penetapan tujuan, kedua subjek perlu menyadari perilaku-perilaku yang menghambat kedua subjek dalam mencapai tujuannya. Kedua subjek mendeskripsikan bagaimana pikiran, perasaan dan kondisi fisiologi yang dirasakan terkait tindakan-tindakan yang saat ini masih mereka lakukan dan bagaimana hal tersebut dapat menghambat keduanya dalam mencapai tujuannya.

Subjek Jon mengatakan bahwa perilaku-perilaku yang menghambatnya mencapai tujuannya adalah dirinya yang hanya berdiam diri, menangis dan meratapi diri, menarik diri dari lingkungan, menutup diri karena takut dikucilkan. Jon menjelaskan bahwa berdasarkan perilakunya tersebut, Jon tidak mendapatkan solusi dan membuatnya semakin frustrasi. Jon mengatakan bahwa tekanan yang dirasakannya tersebut membuatnya berpikir bahwa dirinya sudah tidak berhak memiliki hidup yang baik, membuatnya pesimis memandang masa depannya. Dampak pada perasaannya adalah membuat Jon tenggelam dalam rasa penyesalan dan kesedihan yang mendalam dan hal tersebut memperburuk kondisi kesehatannya.

Subjek Ros mengatakan bahwa beberapa perilakunya yang dapat menghambatnya mencapai tujuan yang telah ditetapkannya antara lain mengamuk, membanting barang, memaki dengan kata kasar, tidak patuh dalam meminum obat, berhenti bekerja dan menghilang dari pergaulan. Ros mengatakan dengan melakukan berbagai perilaku tersebut memang membuatnya merasa lega. Meskipun demikian, Ros menyadari bahwa perilaku-perilaku tersebut tidak membantunya menyelesaikan masalahnya malah terkadang membuat masalah baru, seperti yang seringkali terjadi dengan dirinya dan suami.

3. *Evaluation*

Setelah kedua subjek mampu mendeskripsikan berbagai perilaku yang hingga saat intervensi masih berlangsung dan bagaimana dampak dari setiap perilaku tersebut kepada hidup keduanya, baik secara pikiran, perasaan dan fisiologi, tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi terhadap perilaku-perilaku yang menghambat dimaksudkan agar kedua subjek semakin menyadari bahwa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, perlu adanya penyesuaian tingkah laku.

Subjek Jon menyadari bahwa dirinya perlu mengubah perilaku-perilaku yang menghambatnya mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Jon mengatakan bahwa terdapat beberapa keuntungan yang baik yang akan dirasakannya jika Jon mampu mengubah perilaku-perilaku yang menghambat tersebut. Diantaranya adalah memiliki hidup yang lebih positif, memiliki

banyak teman yang dapat membuka kesempatan dan peluang dalam memperoleh pekerjaan, memiliki teman untuk berbagi isi hati, memiliki teman yang dapat mengajarkan keterampilan baru yang dapat digunakan untuk mencari pekerjaan atau penghasilan.

Subjek Ros yang melakukan evaluasi dari perilaku-perilakunya yang menghambat dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya, membuat Ros menyadari pentingnya mengubah perilaku-perilaku tersebut. Ros mengatakan bahwa jika dirinya mampu mengubah perilaku-perilaku yang menghambat tersebut, maka Ros akan memiliki hidup yang lebih baik, dapat bekerja kembali, memiliki teman-teman untuk bersosialisasi dan berbagi, keluarga yang lebih harmonis, akan tetap sehat dalam jangka waktu yang lama dan melihat anak-anaknya tumbuh.

4. *Planning and Commitment*

Proses intervensi tidak berhenti hanya pada penetapan tujuan dan kesadaran mengenai perilaku-perilaku penghambat, namun juga mencakup bagaimana perubahan akan dilakukan secara realistis. Hal tersebut yang dieksplorasi pada tahap ini. Kedua subjek yang telah menyadari pentingnya mengubah perilaku yang menghambat, membuat rencana perubahan perilaku tersebut dengan langkah-langkah yang nyata. Pembuatan rencana tersebut harus memenuhi karakteristik rencana yang baik, yaitu antara lain sederhana, mudah

dimengerti, dapat dicapai, harus dilakukan sesegera mungkin dan melibatkan klien secara penuh. Rencana-rencana tersebut juga harus dilakukan subjek dengan penuh kontrol, komitmen dan terus dipraktekkan (Corey, 2005).

Subjek Jon membuat rencana perubahan perilaku antara lain, mendaftarkan diri untuk mengikuti kegiatan dalam Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) agar mendapatkan informasi serta teman untuk membangun hubungan sosial, mencari tempat belajar keterampilan komputer sebagai modal mencari pekerjaan dan menjual karya-karya gambar yang dibuatnya untuk mendapatkan penghasilan.

Subjek Ros membuat rencana perubahan perilaku antara lain, menulis buku harian untuk mengendalikan emosinya yang meledak-ledak, akan melakukan kontak dengan teman-temannya dan kembali bekerja, mengasuh kembali anak-anaknya, berdamai dengan sang suami dengan berkomunikasi dan melibatkan pihak yang netral, serta memasang *alarm* untuk mengingatkannya jadwal meminum obat agar bisa teratur dan tidak lagi melewatkannya.

Hasil intervensi pada kedua subjek baik secara kuantitatif maupun kualitatif menunjukkan bahwa terapi realitas merupakan terapi psikologi yang efektif digunakan untuk meningkatkan optimisme masa depan pada ODHA. Terapi realitas berorientasi pada keadaan yang akan datang dengan fokus pada perilaku yang sekarang yang mungkin diubah,

diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan (Glasser, 1990). Hal ini memberikan pengaruh bagi peningkatan optimisme kedua subjek.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutatminingsih (2002) bahwa terapi realitas efektif meningkatkan konsep diri pada penyandang cacat fisik usia dewasa awal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharatih (2008) juga menunjukkan hasil bahwa terapi realitas efektif digunakan pada pasien rawat jalan dengan nyeri kronik muscoluskeletal.

9. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pertama terdapat pada jumlah subjek hanya 2 orang. Meskipun berjenis kelamin berbeda dan memiliki latar belakang berbeda, hasil ini belum dapat digeneralisasikan pada semua ODHA. Kelemahan selanjutnya, kedua subjek hingga saat penelitian selesai masih tinggal seorang diri sehingga peneliti tidak dapat melakukan *cross-check* mengenai hasil intervensi kepada keluarga maupun kerabat.