



Edisi November 2023

Buku ini diterbitkan dan didistribusikan oleh **Yayasan Spiritia**
dengan dukungan:

The Global Fund

Buku ini tidak diperjualbelikan. Buku bisa
diminta dengan menghubungi Yayasan Spiritia

Jl. Cirebon No.9-11, Menteng - Jakarta Pusat 10310
Telp: +62-21-21230243, 21230242
e-mail: info@spiritia.or.id
website: www.spiritia.or.id



seri buku spiritia

2023

HIV dan Kesehatan Mental



HIV dan Kesehatan Mental



Jl. Cirebon No.9-11, Menteng - Jakarta Pusat 10310

Telp: +62-21-21230243, 21230242

e-mail: info@spiritia.or.id

website: www.spiritia.or.id

HIV dan Kesehatan Mental

Penulis:

- Danny Irawan Yatim (Psikolog)
- Ingrid Irawati Atmosukarto

Tim Editor:

- Daniel Marguari
- Christin Wahyuni
- Entis Sutisna
- Tata Mujtahid
- Yusuf K Nugroho
- Gina Santi
- Christinto Salim
- Rahmat Hidayat
- Caroline Thomas

Ilustrasi:

Dida Erio Yurangga

Desain Sampul dan Layout:

PT Temprina Media Grafika

© 2023 Yayasan Spiritia

Terbitan 1 : November 2022

Terbitan 2 : Juni 2023

Terbitan 3 : November 2023

Bila mengutip isi buku ini mohon sebutkan sumbernya. Informasi dalam buku ini berdasarkan pada data dari penelitian terakhir. Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan menghubungi dokter atau Yayasan Spiritia, pada alamat yang ada di sampul belakang buku ini.

Buku ini tidak dapat diperjualbelikan. Buku bisa diminta dengan menghubungi Yayasan Spiritia.

Kata Pengantar

Kesehatan mental dan HIV/AIDS saling terkait erat; masalah kesehatan mental, termasuk gangguan penggunaan zat, dikaitkan dengan peningkatan risiko infeksi HIV dan AIDS dan mengganggu pengobatannya, dan sebaliknya beberapa gangguan mental terjadi sebagai akibat langsung dari infeksi HIV.

Beberapa penelitian menyebutkan pada orang dengan penyakit mental yang parah berkontribusi pada peningkatan risiko penularan HIV antara 30% dan 60%. Risiko-risiko ini termasuk tingginya tingkat kontak seksual dengan banyak pasangan, penggunaan narkoba suntikan, kontak seksual dengan pengguna narkoba suntik, pelecehan seksual (di mana perempuan sangat rentan terhadap infeksi HIV), hubungan seks tanpa kondom antara laki-laki, dan rendahnya penggunaan kondom. Selain risiko perilaku ini, gangguan kesehatan mental juga dapat mengganggu kemampuan untuk memperoleh dan/atau menggunakan informasi tentang HIV/AIDS sehingga sulit untuk mempraktikkan perilaku yang lebih aman atau meningkatkan kemungkinan terjadinya situasi yang lebih berisiko.

HIV/AIDS memberikan beban psikologis yang signifikan. Orang dengan HIV sering menderita depresi dan kecemasan saat mereka menyesuaikan diri dengan dampak diagnosis terinfeksi dan menghadapi kesulitan hidup dengan penyakit kronis yang mengancam jiwa, misalnya harapan hidup yang lebih pendek,

rejimen terapi yang rumit, stigmatisasi, dan hilangnya dukungan sosial, keluarga atau teman. Infeksi HIV dapat dikaitkan dengan risiko tinggi bunuh diri atau percobaan bunuh diri. Beberapa faktor psikologis terkait keinginan untuk bunuh diri pada orang yang terinfeksi HIV termasuk gangguan penggunaan zat bersamaan, riwayat depresi masa lalu dan adanya keputusasaan.

Salah satu untuk mengatasi hal tersebut, Yayasan Spiritia menerbitkan buku seri HIV dengan topik HIV/AIDS dan Kesehatan Mental dengan harapan dapat membantu mengurangi beban psikologis bagi orang dengan HIV.

Selamat Membaca.

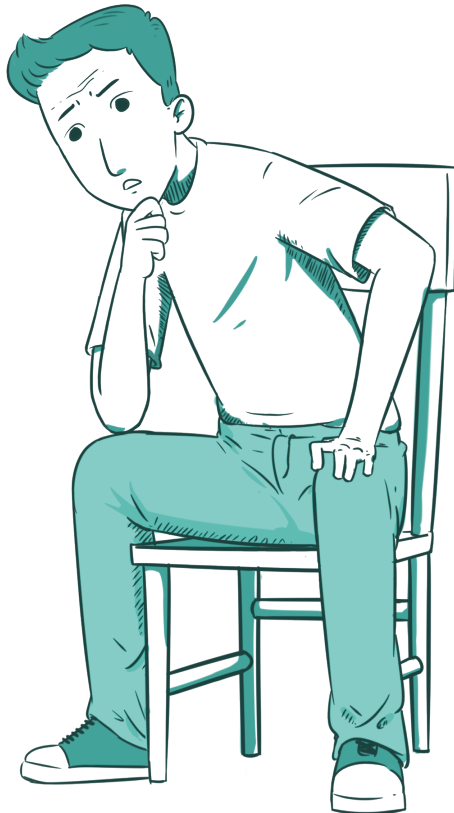
Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAGIAN I	
APA YANG PERLU SAYA KETAHUI SECARA UMUM TERKAIT HIV-AIDS DAN KESEHATAN MENTAL?	1
A. Pemahaman Umum Mengenai HIV dan Kesehatan Mental	2
B. Yang Perlu Diketahui Mengenai Kesehatan Mental	4
C. Kerentanan Kesehatan Mental Orang dengan HIV	7
D. Membuka Status HIV kepada Orang Lain	10
E. Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental	13
F. Bila Dukungan Sosial Tidak Diperoleh	19
BAGIAN II	
MENGAKSES LAYANAN KESEHATAN MENTAL	21
A. Mengakses Layanan Kesehatan Mental .	22
B. Perlukah Layanan Kesehatan Mental Itu?..	23
C. Siapakah Tenaga Kesehatan Mental Profesional Itu?	24
D. Bagaimana Bila Saya Khawatir Soal Kerahasiaan?	25
E. Jangan Takut Berbicara dengan Tenaga Kesehatan Mental Profesional ...	26
F. Ingin Ganti Konselor?	26

G.	Perasaan yang Muncul Sebelum Bertemu Tenaga Kesehatan Profesional.....	27
H.	Apa yang Perlu Saya Siapkan dalam Kunjungan Pertama?	28
I.	Apa yang Harus Saya Lakukan dalam Pertemuan Pertama?	30
J.	Setelah Pertemuan Pertama	32
BAGIAN III ISU KESEHATAN MENTAL		
DAN KAITANNYA DENGAN HIV		33
A.	Stres	34
B.	Kecemasan	36
C.	Cara Menenangkan Diri bila Mengalami Stres atau Cemas.....	38
D.	Depresi	40
E.	Menghadapi Stigma & Diskriminasi	42
F.	Menghadapi Kekerasan & Pelecehan Seksual	45
BAGIAN IV KE DEPANNYA BAGAIMANA?.....		49
A.	Berpikir Positif.....	50
B.	Merawat Diri	53
C.	<i>Grounding</i>	55
D.	Teknik Relaksasi (Menyantakan Diri)	57
E.	Mengelola Hubungan Keluarga	59
F.	Menghadapi Rasa Kehilangan	60
G.	Mengenal Rawatan Paliatif	65
H.	Melibatkan Diri dalam Penanggulangan HIV	66
Daftar Pustaka		69
Lampiran		73

BAGIAN I

APA YANG PERLU SAYA KETAHUI SECARA UMUM TERKAIT HIV-AIDS DAN KESEHATAN MENTAL?



Hari ini telah tiba. Fajar sedang menunggu hasil tes HIV yang dilakukannya di Puskesmas setempat. Ini sudah tes HIV kedua yang dijalankannya atas anjuran dokter mengingat ada masa jendela. Fajar dihinggapi bermacam emosi dari keraguan, ketakutan hingga kesedihan yang mendalam menghadapi kemungkinan hasil reaktif muncul dari tes yang terakhir ini. Pengalaman ini tidaklah asing bagi kawan-kawan yang pernah menantikan hasil tes HIV dari klinik atau Puskesmas. Segala emosi dan rasa yang bercampur aduk seperti yang dialami Fajar menjadi penting untuk dipahami sehingga bisa lebih siap mental menghadapi hasil tes HIV tersebut, apa pun hasilnya.

Pentingkah persiapan diri dalam hal kesehatan mental ketika terdampak HIV dan AIDS? Mari kita tinjau bersama apa saja keterkaitan kesehatan mental dan HIV dan AIDS.

A. Pemahaman Umum Mengenai HIV dan Kesehatan Mental

HIV adalah virus yang menyerang dan mengubah sistem kekebalan kita. Tanpa pengobatan dan perawatan yang baik, kondisi ini perlahan akan berubah menjadi tahapan yang kita kenal sebagai AIDS. Mendapatkan diagnosis HIV positif dan bertahan hidup dengan HIV kemungkinan akan memengaruhi kesehatan mental kita

Kesehatan mental merujuk pada kondisi keseluruhan seseorang dari sisi emosi, psikologis, dan sosial. Kondisi cemas, stres, depresi, termasuk kondisi menghadapi stigma

dan diskriminasi yang kita peroleh, bukanlah hal yang harus diabaikan. Namun, beruntunglah masalah kesehatan mental ini juga bisa dikelola dengan baik dan bantuan layanan profesional untuk mengatasinya sudah tersedia untuk kita. Konseling dan terapi serta dukungan sosial akan sangat membantu kita mempertahankan kesehatan mental kita.

Dalam perkembangan waktu, komunitas orang yang hidup dengan HIV dan AIDS, para dokter, peneliti dan pekerja di LSM di seluruh dunia semakin lantang meminta perhatian terhadap kesehatan mental. Ini penting baik dalam konteks pencegahan, pengobatan maupun dukungan dalam bentuk kepedulian.

Hal ini didasari pengalaman para pegiat program penanggulangan HIV dan AIDS yang mengamati adanya stres yang dialami oleh komunitas yang ditanganinya. Orang yang hidup dengan HIV perlu mengetahui bahwa mereka memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami gangguan *mood*, kecemasan, dan depresi. Namun perlu juga diingat bahwa semua gangguan mental dapat diobati.

Itulah mengapa dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh serta mengedepankan layanan HIV yang *person-centered*, yaitu layanan dan dukungan yang layak dan disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu. Pendekatan ini mengedepankan pencegahan, pengobatan, dan perawatan HIV yang memenuhi kebutuhan orang-orang dengan kondisi mental atau mereka yang pengguna narkoba, serta dengan

mempertimbangkan segala keragaman latar sosial individu-individu tersebut.

Layanan tersebut juga semestinya memenuhi kebutuhan setiap individu yang mengalami tekanan mental terkait dengan status HIV yang dialaminya, agar setiap individu dapat memperoleh kualitas hidup yang layak. Oleh sebab itu, memahami bagaimana hidup dengan HIV dapat memengaruhi kesehatan mental dan mengetahui sumber daya apa yang tersedia, tentunya dapat memudahkan orang mengelola kesehatan mentalnya sehingga tetap mampu hidup secara produktif dan berkualitas.

B. Yang Perlu Diketahui Mengenai Kesehatan Mental

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mengacu pada keadaan sejahtera tiap individu agar bisa memaksimalkan potensi mereka sendiri. WHO menekankan bahwa kesehatan mental yang baik adalah juga salah satu hak asasi manusia, dan ada ungkapan yang mengatakan kesehatan tidak akan ada bila kesehatan mental tidak diperhatikan (*there is no health without mental health*).

Kesehatan mental bersifat pribadi (*personal*) dan individual, sehingga pengalaman satu orang dengan yang lain tidaklah sama, bahkan juga dalam satu komunitas.

Seringkali istilah **kesehatan mental** secara sempit digunakan sebagai ungkapan pengganti untuk gangguan

kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan skizofrenia. Meskipun ada kaitannya, namun kesehatan mental lebih merujuk pada kesejahteraan kita secara umum. Kesehatan mental yang baik, oleh Kementerian Kesehatan disebut sebagai kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan kita menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Gangguan kesehatan mental (*mental health disorder*) adalah serangkaian kondisi yang berdampak pada kesehatan mental, yang mengganggu suasana hati kita, perilaku, pemikiran atau cara orang berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini bisa ringan, sedang, dan berat.

Pada bagian kedua buku ini akan dijelaskan beberapa gejala umum yang mengarah pada gangguan kesehatan mental yang mungkin perlu kita ketahui, seperti kecemasan, stress dan depresi. Namun untuk menentukan apakah yang kita alami, atau yang dialami orang yang kita kenal itu benar-benar merupakan gangguan mental, sebaiknya **tenaga kesehatan mental profesional (psikiater dan psikolog)** yang menentukannya melalui diagnosis.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental

Sejak tahun 1948 Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) telah mendefinisikan *kesehatan* sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara menyeluruh, dan bukan hanya sekedar “tidak sakit”.

Sebenarnya tubuh (fisik) dan jiwa (mental) tidak bisa dipisahkan karena keduanya saling memengaruhi. Hanya saja untuk lebih mudah memahami, kita lihat penjelasan berikut ini.

Kesehatan fisik biasanya lebih mengacu pada tubuh jasmani kita. Bila kita menjaga kebugaran tubuh, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup, maka tubuh kita akan merasa sehat. Di sisi lain, kesejahteraan pikiran dan perasaan kita, kesanggupan kita menghadapi tekanan hidup sehari-hari secara wajar, kemampuan tetap produktif, dan tetap berkontribusi dalam komunitas kita, itu yang dimaksudkan dengan **kesehatan mental**.

HIV dapat menyebabkan adanya peradangan pada tubuh, misalnya pada syaraf tulang punggung dan otak. Ini juga memengaruhi sistem saraf yang juga berpengaruh pada proses berpikir dan emosi kita. Adakalanya orang dengan mudah beralih perasaannya (*mood swing*) dari gembira ke sedih, dan sebaliknya. Ada kalanya kita menjadi lupa atau bingung, sehingga membuat hidup kita menjadi kurang produktif. Inilah yang dimaksudkan sulit memisahkan kesehatan fisik dan mental.

Meskipun pengobatan ARV itu baik karena dapat mengendalikan dan menekan lajunya virus, namun mengikuti rancangan perawatan kadangkala membuat kita bingung dan resah. Ada juga pengobatan yang punya efek samping seperti menimbulkan kecemasan dan kesulitan tidur. Ini

adalah contoh bagaimana pengobatan dan perawatan dapat memengaruhi kesejahteraan mental kita juga.

Tadi sudah dikatakan bahwa sulit memisahkan kesehatan fisik dan mental karena keduanya saling terkait. Namun selama ini fokus terhadap pengobatan dan perawatan HIV lebih banyak terfokus pada pengobatan secara fisik saja. Kadang juga dibicarakan selintas saja tentang pentingnya dukungan sosial, namun perawatan kesehatan mental individu dengan HIV adalah hal penting yang juga tidak boleh diabaikan.

Penting sekali bagi orang yang hidup dengan HIV untuk membicarakan semua kondisi kesehatannya dengan tenaga kesehatan medis dan paramedis dulu. Bila ternyata kita tidak mengalami masalah kesehatan fisik saja, dan mengalami masalah kesehatan mental, tenaga medis bisa saja memberikan rujukan kepada tenaga kesehatan mental profesional.

C. Kerentanan Kesehatan Mental Orang dengan HIV

Pada akhir tahun 2020, diperkirakan ada 37,6 juta orang yang hidup dengan HIV di seluruh dunia. Menurut *National Institute of Mental Health*, yaitu lembaga nasional AS yang menangani kesehatan mental, orang yang hidup dengan HIV mempunyai kemungkinan lebih besar mengalami rasa murung berkelanjutan, atau depresi.

Orang yang hidup dengan HIV kemungkinan mengalami stres karena ada hambatan dalam mengakses bantuan medis. Stigma yang diberikan masyarakat, serta diskriminasi yang kemudian dialami juga sangat berpengaruh menurunkan kesehatan mental kita. Bagi yang baru menerima hasil tes HIV yang mengkonfirmasi status yang reaktif, tentunya berhadapan dengan situasi dan pengalaman yang baru. Kondisi ini diperparah dengan belum mumpuninya pengetahuan terkait dengan layanan yang ramah bagi orang yang hidup dengan HIV, meningkatkan kerentanan seseorang tidak melanjutkan dengan mengakses pengobatan, karena masih ada ketakutan menghadapi sikap yang menstigma dari lingkungan.

Pengobatan antiretroviral (ARV) juga bisa memunculkan efek samping terhadap kesehatan mental. Kejenuhan dan kebosanan untuk patuh pada pengobatan menimbulkan reaksi perasaan tidak menentu, yang terkadang diikuti rasa marah dan penyangkalan.

Sebuah studi di Afrika pada 2018 menunjukkan prevalensi depresi pada orang yang hidup dengan HIV setempat sebesar 24%, sementara pada populasi umum hanya 3%. Sementara di negara Switzerland, orang dengan HIV tiga kali lebih besar kemungkinan mengakhiri hidupnya dibandingkan populasi umum. Banyak lagi studi yang dikutip UNAIDS menunjukkan bahwa orang yang hidup dengan HIV rentan menghadapi kondisi maupun masalah kesehatan mental.

Apa saja kerentanan mengalami kondisi dengan kesehatan mental di kalangan orang yang hidup dengan HIV?

- Depresi dan kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang paling umum di antara orang yang hidup dengan dan berisiko HIV.
- Remaja dan dewasa muda adalah kelompok usia yang paling berisiko HIV dan presentasi kondisi kesehatan mental.
- Trauma dan kondisi kesehatan mental lainnya berdampak pada kesehatan orang yang hidup dengan HIV.
- HIV dikaitkan dengan serangkaian gangguan neurokognitif, yaitu berkurangnya kemampuan berpikir.
- Pengobatan HIV dapat menyebabkan berbagai efek samping terkait kesehatan mental.
- Kondisi kesehatan mental memengaruhi akses ke tes dan pengobatan HIV, dan kepatuhan mengikuti terapi antiretroviral (ART).
- Informasi dan pengetahuan tentang HIV masih kurang komprehensif, karena belum banyak membahas isu kesehatan mental.

Tentunya untuk menentukan kerentanan kesehatan mental seseorang, membutuhkan diagnosis dari **tenaga ahli psikolog atau psikiater**. Yang perlu diperhatikan,

adalah pemahaman faktor yang membahayakan kesehatan mental (*risk factor*) maupun yang melindungi kesehatan mental (*protective factor*) seseorang. Semakin banyak teridentifikasi *risk factor*, maka semakin besar tekanan mental yang dihadapi. Artinya, seseorang dengan ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat dikarenakan adanya kondisi-kondisi yang menekan, misalkan seperti anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, perempuan yang hidup dalam keluarga yang marak dengan kekerasan dan adanya pengalaman trauma atau seseorang yang tertekan oleh lingkungan karena identitas diri yang tidak diterima oleh lingkungannya seperti seseorang Transgender yang tumbuh di lingkungan dengan nilai sosial konservatif. Di sisi lain, semakin banyak *protective factor*, maka besar kemungkinan seseorang dapat terhindar dari gangguan. Maka, kerentanan dapat dibantu dengan menciptakan lingkungan dengan lebih banyak *protective factor*, misalkan apa yang dilakukan KDS yang dibimbing Yayasan Spiritia untuk membangun lingkungan yang aman bagi orang yang hidup dengan HIV.

D. Membuka Status HIV Kepada Orang Lain

Membuka status HIV kepada orang lain bukan hal yang mudah.

Membuka status kepada orang lain ini bisa saja merupakan sebuah proses. Yang paling utama adalah memahami, menerima, dan menghargai status HIV diri sendiri. Proses ini bisa berbeda antar individu. Ada yang menghadapinya secara bertahap, dan ada pula yang melalui proses yang agak lama.

Bila kita mengetahui bahwa saat ini kita HIV-positif, ada baiknya kita bicarakan dulu dengan konselor yang melakukan konseling. Tanyakan kepadanya apa saja yang perlu kita lakukan.

Dalam proses membuka diri ini, yang paling utama adalah bagaimana secara internal kita menyadari bahwa kita HIV positif tanpa menyangkalnya. Ada baiknya kita segera mencari rujukan bacaan mengenai HIV. Pada saat sekarang informasi mengenai HIV sudah jauh lebih banyak ditemukan di internet dan pada bacaan buku, dibandingkan dua puluh tahun lalu, misalnya.

Selanjutnya perlu ada orang yang dipercaya untuk menerima berita ini. Bila ada orang dekat yang dapat kita percaya, apakah itu anggota keluarga atau teman dekat, berceritalah kepada orang tersebut. Ini bukan hal mudah, dan bisa saja ada risikonya, namun akan lebih baik daripada dipendam sendiri.

Memang, membuka diri kepada orang dekat ini membutuhkan keberanian yang luar biasa, menghadapi respon yang beragam. Akan direspon dengan positif

dan menerima atau bisa direspon negatif atau bahkan biasa-biasa saja. Bagaimana menyikapinya? Di sinilah, berkonsultasi dengan **Konselor** menjadi penting. Karena Konselor bisa membantu mempersiapkan jawaban dan sikap menghadapi respon yang berbeda-beda ini. Dan perlu juga dipahami bahwa seseorang tidak perlu memberi tanggapan secara langsung, artinya bisa membutuhkan waktu mempertimbangkan sikap yang akan diambil, menghadapi status HIV yang positif, terutama bila pemahaman terkait HIV dan AIDS tidak mumpuni.

Bila ini merupakan hal yang memang sulit, kita bisa mencari bantuan dari kelompok dukungan sebaya (KDS). Lihat daftar KDS pada situs Spiritia (www.spiritia.or.id) untuk mencari KDS terdekat di kota kita.

Sebaliknya apa yang perlu kita lakukan bila ada orang yang kita kenal yang HIV positif?

- Menahan diri dan bersabar mendengar ungkapan isi hatinya. Seberapa pun banyaknya pertanyaan di benak kita, biarlah cerita mengalir tanpa dipotong.
- Berterima kasihlah karena diberi kepercayaan menerima berita jujur ini. Sekaligus berilah dukungan moral yang dibutuhkannya.
- Usahakan tidak melakukan penghakiman (menghakimi). Apa pun perspektif kita terkait HIV, apakah itu terkait soal pemakaian narkoba, minoritas seksual atau

minoritas sosial budaya lainnya, setuju atau tidak setuju, usahakan tetap menahan diri. Ini bukan saat yang tepat mengkaitkan kondisi orang yang hidup dengan HIV dengan agama, aturan atau prinsip kita. Simpanlah hal tersebut di dalam diri kita sendiri karena masih banyak waktu untuk berpendapat. Biarlah, ini adalah momen bagi orang tersebut membuka diri.

E. Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental

Dukungan sosial secara umum didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan oleh orang lain, dihargai dan dihargai, dan bagian dari jaringan sosial saling membantu dan kewajiban. Bentuk dukungan sosial seperti apa?

- 1) **Dukungan informasi:** ada akses informasi dan panduan yang memadai sehingga kita bisa mengelola masalah pribadi yang berhubungan dengan kesehatan dan HIV. Misalnya: banyaknya situs di internet yang memberikan penjelasan mengenai HIV.
- 2) **Dukungan sarana prasarana:** adanya penyediaan bantuan berwujud nyata. Misalnya: bantuan keuangan, barang-barang material, bantuan tenaga dan waktu, yang diberikan orang lain.
- 3) **Dukungan emosional:** adanya perhatian emosional dari orang lain, terutama keluarga dan

teman dekat. Misalnya, dalam bentuk empati, kasih sayang, cinta, kepercayaan, dorongan, dan kesediaan mendengarkan cerita kita.

- 4) **Dukungan relasi:** hadirnya orang yang punya kedekatan dengan kita (terutama anggota keluarga, pasangan hidup, pacar, dan/atau teman) untuk selalu memberikan dorongan dan umpan-balik kepada kita.

Menyikapi hubungan dengan keluarga

Keluarga yang peka terhadap kondisi anggotanya yang sedang baru menerima kabar status positif HIV-nya, tentu mendukung pemulihan dan pengelolaan rasa sakit psikis maupun fisik. Kekompakan keluarga memperkuat kemampuan keluarga untuk menghadapi tekanan eksternal (misalkan stigma dan diskriminasi, atau bahkan yang lebih membumi, seperti pembiayaan, mengantar mengambil obat tiap bulan).

Oleh karena itu, penting sekali keluarga sesegera mungkin mempersiapkan diri secara kolektif (bersama) membahas hal-hal yang perlu disiapkan bila ada anggota terdiagnosis positif. Ini termasuk pengelolaan keuangan dan pengelolaan waktu. Ini semua bila dikelola bersama menjadi dukungan yang luar biasa bagi anggota keluarga yang terdampak HIV.

Bagaimana keluarga dapat membantu orang yang baru didiagnosis HIV?

Berbicara. Bersedia melakukan percakapan yang terbuka dan jujur tentang HIV. Ikuti petunjuk orang yang didiagnosis dengan HIV. Mereka mungkin tidak selalu ingin membicarakannya, atau mungkin tidak siap. Lakukan hal-hal yang biasa kita lakukan bersama sebelum diagnosis mereka; berbicara tentang hal-hal yang biasa kita bicarakan sebelum diagnosis mereka. Tunjukkan pada mereka bahwa kita melihat mereka sebagai orang yang sama dan bahwa diagnosis tersebut tidak mengubah hubungan dengan dengan anggota keluarga tersebut.

Mendengarkan. Didiagnosis dengan HIV adalah berita yang mengubah hidup. Dengarkan orang yang kita cintai dan tawarkan dukungan kita. Yakinkan mereka bahwa HIV adalah kondisi kesehatan yang dapat dikelola. Ada obat-obatan yang dapat mengobati HIV dan membantu mereka tetap sehat.

Belajar. Carilah informasi mengenai HIV: apa itu, bagaimana penularannya, bagaimana pengobatannya, dan bagaimana orang bisa tetap sehat selama hidup dengan HIV. Memiliki pemahaman yang kuat tentang HIV adalah langkah maju yang besar dalam mendukung orang yang kita cintai. Informasi lengkap tentang HIV dapat ditemukan di sini: <https://spiritia.or.id/informasi/detail/385>

Mendorong pengobatan. Beberapa orang yang baru didiagnosis mungkin merasa sulit mengambil langkah pertama untuk pengobatan HIV. Dukungan dan bantuan

kita mungkin berguna. Dengan terhubung ke perawatan medis HIV sejak dini, memulai pengobatan dengan obat HIV (disebut terapi antiretroviral atau ART atau ARV), mematuhi pengobatan, dan tetap dalam perawatan, orang dengan HIV dapat mengendalikan virus, dan mencegah infeksi HIV mereka berkembang menjadi AIDS.

Sebagai keluarga yang menyayangi anggota yang hidup dengan HIV, kita perlu membantu mereka menemukan penyedia layanan HIV atau layanan bantuan sosial lainnya. Spiritia bekerja sama dengan kelompok peduli AIDS dan kelompok dukungan sebaya (KDS) di seluruh Indonesia. Daftarnya dapat dilihat pada situs Spiritia.

[Mendukung kepatuhan minum obat](#). Penting bagi orang dengan HIV minum obat ARV secara teratur setiap hari, sesuai ketentuan. Tanyakan kepada anggota yang HIV positif apa yang dapat kita lakukan untuk mendukung mereka dalam mematuhi rutinitas pengobatan dan menaatinya. Pelajari lebih lanjut tentang kepatuhan pengobatan.

[Mendapatkan dukungan](#). Kita perlu menjaga diri kita sendiri juga. Usahakan mendapatkan dukungan juga bila dibutuhkan. Bila kita sendiri mempunyai pertanyaan, kekhawatiran, atau kecemasan, kita perlu mencari orang lain untuk mendukung kita, sehingga orang yang didiagnosis HIV dapat terfokus untuk menjaga kesehatan mereka sendiri.

Menyikapi hubungan pertemanan atau pergaulan

Relasi pertemanan atau pergaulan akan sangat berdampak terhadap orang dengan HIV, apalagi bagi mereka yang masih muda. Dukungan sosial sangat penting untuk perkembangan dan fungsi yang sehat bagi orang muda, terutama dukungan yang diterima dari teman sebaya, yang dapat memengaruhi persepsi diri dan harga diri kita.

Sebagai teman yang baik, yang paling penting adalah tetaplah menjadi temannya. Yang paling penting untuk dilakukan adalah:

- Jangan beri tahu siapa pun tentang status HIV teman. Kondisi kesehatan seperti HIV adalah informasi kesehatan pribadi. Beri tahu teman bahwa kita tidak akan merusak kepercayaannya dengan memberi tahu orang lain.
- Bersikap perhatian atau hadir untuk berdialog dengan orang yang hidup dengan HIV, hanya bila yang bersangkutan bersedia. Tidak apa-apa untuk bertanya tentang hidup dengan HIV. Tetapi bila teman kita tidak ingin membicarakannya, lanjutkan ke topik lain.
- Lakukan hal-hal bersama yang dapat mengurangi stres. Misalnya, jalan-jalan, *hangout* bersama teman, atau sekadar melakukan sesuatu yang sama-sama disukai.

- Jika teman terpaksa absen dari sekolah/kuliah karena janji atau sakit, tawarkan untuk membawakan pekerjaan rumah kepadanya.
- Jika orang lain di sekitar mengatakan hal-hal buruk tentang teman yang HIV positif, cobalah untuk membantu mereka memahami fakta tentang HIV. Orang-orang tersebut mungkin memang tidak paham apa yang terjadi pada seseorang dengan HIV atau bagaimana penyebarannya. Bila perlu, mintalah bantuan guru atau orang dewasa lainnya.
- Jika teman tampak sedih atau kewalahan, tanyakan apakah berbicara dengan terapis/psikolog/dokter/Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) dapat membantu. Jika teman tampaknya tertarik, bicarakan dengan orang tua atau keluarga teman itu (bila dia setuju) atau kita dapat menemaninya ke klinik/LSM/KDS setempat.

Menyikapi situasi di lingkungan kerja

Jika kita terinfeksi HIV, pada dasarnya, keputusan untuk mengungkapkan status HIV di tempat kerja adalah pilihan pribadi. Tidak ada keharusan untuk membuka status HIV kita di tempat kerja.

Namun salah satu manfaat mengungkapkan status di tempat kerja adalah dapat menciptakan hubungan

yang mendukung dengan rekan kerja. Bila bagian *human resources departement* (HRD) cukup mendukung, kita bisa mendiskusikan kondisi kerja kita terkait pengobatan dan dampaknya, sehingga produktivitas kantor tidak terkendala, misalkan meminta waktu kerja yang lebih fleksibel atau cuti sakit yang lebih lama. Bisa juga kita membantu bagian *human resources departement* dengan mencari informasi mengenai AIDS di tempat kerja, sebuah konsep yang sudah lama dikembangkan di Indonesia sebenarnya (bisa dicarikan melalui internet).

Di sisi lain, memberi tahu rekan sekerja bahwa kita terinfeksi HIV mungkin mengandung risiko bahwa rekan kerja akan memperlakukan kita secara berbeda. Kita harus mempertimbangkan semua risiko ini dan memutuskan sendiri mana yang terbaik.

Oleh sebab itu, pahami betul dan baca kembali aturan kepegawaian dan kontrak kerja kita. Kalau perlu, carilah bantuan teman, pengacara, atau lembaga yang memahami hukum perburuhan terkait soal HIV. Sebagai karyawan dengan HIV, kita memiliki hak tetap bekerja semaksimal mungkin, dan hak atas kesempatan kerja yang sama. Tidak ada peraturan perundangan yang membenarkan diskriminasi di lingkungan kerja.

F. Bila Dukungan Sosial Tidak Diperoleh

Apabila pihak keluarga, teman, atau tempat kerja memberikan respons negatif atau tidak peduli, ini bukan hal

yang menyenangkan. Kita mungkin akan merasa sendirian dan tidak berdaya. Namun ini bukan berarti akhir dari segalanya.

Dalam bagian-bagian berikut buku ini akan selalu ditekankan tiga hal, yaitu:

Pentingnya melakukan rawat diri. Ada beberapa kiat sederhana yang dapat membantu kita tetap hidup sehat secara fisik dan mental. Beberapa kegiatan sederhana yang bisa kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari bisa mengembalikan keselarasan dan kesejahteraan dalam diri kita.

Pentingnya mengikuti kegiatan kelompok dukungan sebaya. Ini bisa menjadi pengganti dukungan sosial yang tidak diperoleh dari keluarga, teman atau rekan sekerja. Dengan saling bertukar cerita dan pengalaman, mungkin kita akan mendapatkan beberapa wawasan baru.

Pentingnya mendapatkan layanan kesehatan mental secara profesional. Bila keluarga, teman dan rekan sekerja tidak bisa memberikan dukungan sosial yang kita inginkan, maka sebaiknya masalah yang sedang kita alami tidak dihadapi sendirian. Ada banyak tenaga kesehatan mental profesional yang dapat membantu, yang akan diuraikan secara lebih rinci pada bagian II.

BAGIAN II

MENGAKSES LAYANAN KESEHATAN MENTAL



A. Mengakses Layanan Kesehatan Mental

Seperti yang sudah disebutkan tadi, HIV dan AIDS adalah kondisi yang bisa menyebabkan orang mempunyai rasa tidak nyaman, cemas, murung, merasa hampa, merasa kurang mendapat perhatian orang lain, didiskriminasi, stres, cemas, depresi, merasa bersalah dan/atau merasa hampa.

Orang yang hidup dengan HIV sangat membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya, namun ada kalanya ini tidak mudah diperoleh. Ketika orang didiagnosis HIV positif, dan mulai mendapatkan pengobatan ARV, ada baiknya untuk segera mencari bantuan profesional untuk mendapatkan layanan kesehatan mental.

Mungkin kita beranggapan bahwa layanan kesehatan mental itu hanyalah untuk orang-orang yang mengalami sakit jiwa. Sebaiknya kita hilangkan saja anggapan ini. Layanan kesehatan mental sama pentingnya seperti layanan kesehatan fisik. Tujuannya adalah agar hidup kita bisa lebih sejahtera.

Layanan kesehatan mental dapat diperoleh di rumah sakit, pusat kesehatan masyarakat (puskesmas), klinik Pratama, klinik swasta, biro konseling, atau layanan di perguruan tinggi (universitas) di kota kita atau kota terdekat.

Silakan cek juga apakah biaya layanan kesehatan mental juga termasuk dalam BPJS Kesehatan dan asuransi lainnya.

Bila layanan kesehatan mental tidak ada atau sulit diakses di kota kita, silakan cari informasi mengenal layanan kesehatan mental di kota lain. Sejak adanya pandemi

pada tahun 2020, sudah banyak tenaga kesehatan mental profesional yang menyediakan layanan secara daring (*online*) sehingga bisa terjangkau lebih luas.

Penjelasan lebih rinci mengenai daftar layanan kesehatan mental di Indonesia dapat dilihat pada Lampiran I, dengan membuka link yang tertulis di bagian itu.

B. Perlukah Layanan Kesehatan Mental Itu?

Bila hidup yang kita jalani terasa berat, dan tidak ada orang lain yang dapat diajak berbicara atau berbagi masalah kita, maka salah satu langkah penting yang perlu diambil adalah bertemu tenaga layanan kesehatan mental profesional.

Tenaga kesehatan mental profesional ini akan membantu melihat kembali apa yang menjadi masalah kita dan bersama-sama akan mencoba mencari solusi terbaik untuk kita. Ngobrol dengan tenaga kesehatan mental profesional setidaknya akan membuat kita merasa tidak sendirian dan membantu kita mengeluarkan semua *uneg-uneg* dalam diri kita.

Kondisi apa saja yang membuat kita merasa perlu bertemu tenaga kesehatan mental profesional?

- Hidup terasa terlalu berat dan perlu ada orang lain yang mau mendengarkan keluhan kita.
- Ada kejadian besar dalam hidup yang membuat kehidupan sehari-hari terasa negatif.

- Kita merasa hidup kita tidak stabil.
- Terkadang ada perasaan murung, cemas, hampa dan merasa tidak ada gunanya hidup ini.
- Hubungan dengan orang terdekat (pasangan hidup, kekasih/pacar, teman, keluarga) yang sering menguras energi.
- Kita merasa ada anggota keluarga atau teman yang mengalami penurunan kesehatan mental, dan kita ingin berbicara dengan orang yang lebih ahli.

C. Siapakah Tenaga Kesehatan Mental Profesional Itu?

Psikiater adalah seorang dokter medis yang mengambil spesialisasi kedokteran jiwa (psikiatri). Ada gelar Sp.K.J (spesialis Kedokteran Jiwa) di belakang namanya. Misalnya: dr. Kartini, Sp.K.J.

Sebagai dokter, dia dapat memberikan pengobatan yang dirasakan layak untuk masalah fisik yang kita alami, dan sebagai spesialis, dia dapat memberikan terapi yang lebih baik dengan mendengarkan cerita kita

Psikolog adalah orang yang terdidik untuk memahami perilaku manusia. Mereka telah terlatih untuk menjadi pendengar yang baik dan akan mendiskusikan persoalan kita, lalu bersama-sama mencari beberapa alternatif jalan keluar.

Psikolog klinis adalah psikolog yang mengambil pendidikan profesional untuk memahami perilaku manusia

khususnya dalam soal kesehatan fisik dan kesehatan mental. Di samping menjadi pendengar yang baik dan mendiskusikan alternatif jalan keluar, tenaga profesional ini dapat memahami masalah kita terkait pengobatan medis yang sudah didapatkan dari dokter atau psikiater, dengan mendiskusikan bagaimana selanjutnya kita akan menjalani hidup ini.

Konselor adalah orang yang berpendidikan dalam bidang psikologi konseling dan telah terlatih untuk menjadi pendengar yang baik untuk mendengarkan masalah kita.

Namun istilah **konselor** kini juga menjadi istilah umum untuk semua tenaga kesehatan mental profesional. Dalam buku ini istilah **tenaga kesehatan mental profesional** dan **konselor** akan digunakan dengan pemahaman yang sama.

D. Bagaimana Bila Saya Khawatir Soal Kerahasiaan?

Sebelum sesi konseling dimulai seorang konselor wajib memberitahukan bahwa semua yang kita ceritakan akan dirahasiakan. Ini adalah bagian kode etika yang wajib dipatuhi tenaga kesehatan mental profesional tadi.

Ini berarti tenaga kesehatan mental profesional tadi tidak akan membuka informasi tentang diri kita tanpa persetujuan kita. Ada kalanya kita juga harus menandatangani sebuah lembar persetujuan (sering disebut *informed consent*) setelah konselor tadi menjelaskan tentang proses konseling dan kerahasiaan.

Ada beberapa pengecualian. Konselor boleh menyampaikan informasi kita kepada pihak lain, apabila:

- Konselor berpendapat bahwa klien atau orang lain berada dalam sebuah risiko atau bahaya.
- Klien masih di bawah umur, dan masih di bawah pengawasan orang tua/wali.
- Ada persyaratan hukum tertentu.

Apabila hal ini terjadi, seorang konselor profesional akan menjelaskannya terlebih dahulu kepada kita. Apabila penjelasan konselor masih kurang lengkap, kita berhak menanyakannya sebelum sesi konseling dimulai.

E. Jangan Takut Berbicara dengan Tenaga Kesehatan Mental Profesional

Tenaga kesehatan mental profesional itu bekerja demi kesejahteraan kita. Walaupun kita merasa tidak mudah langsung percaya pada orang yang belum kita kenal, tenaga kesehatan mental profesional itu ada untuk kita. Dia akan menyediakan ruang yang aman dan nyaman untuk kita.

Apabila ada hal yang kurang nyaman, atau kita kurang setuju dengan apa yang dikatakan, sampaikan saja. Klien dan konselor berkedudukan setara dalam proses penyembuhan kita.

F. Ingin Ganti Konselor?

Mungkin saja kita merasa tidak puas karena “tidak nyambung” dengan konselor kita setelah kunjungan pertama

(atau kedua dan ketiga). Bila ini terjadi, bukan masalah sama sekali. Kita berhak mencari tenaga kesehatan mental profesional lainnya.

Bila ada masalah kurang cocok dengan satu orang, tidak berarti tidak cocok dengan yang lainnya, bukan? Berusahalah terus.

Itu sebabnya ada baiknya kita mengetahui lebih dulu latar belakang profesional (bukan pribadi) tenaga kesehatan mental tersebut. Misalnya selama ini dia menangani kasus apa saja? Apakah sebelumnya dia pernah bertemu klien orang dengan HIV? Apakah dia pernah bertemu klien pemakai narkoba? Apakah dia pernah menangani isu orientasi seksual? Apakah dia nyaman menangani kasus pelecehan seksual, isu perempuan, kasus pernikahan, isu disabilitas, atau masalah keluarga?.

Bila tenaga kesehatan mental profesional ini belum banyak pengalaman, tetapi berdasarkan pembicaraannya, kita cukup nyaman dan dia menerima kita apa adanya, silakan lanjutkan. Bila kita ragu, silakan cari konselor lain.

G. Perasaan yang Muncul Sebelum Bertemu Tenaga Kesehatan Profesional

Mungkin sebelum datang ke tempat layanan kesehatan mental, kita mengalami beberapa perasaan bingung dan penasaran. Tidak apa-apa, ini wajar saja.

Mungkin timbul perasaan cemas, takut, malu atau tidak yakin, dan kita mulai berpikir:

- Apa yang akan terjadi para pertemuan pertama?
- Bagaimana cara menyampaikan masalah saya kepada tenaga profesional ini?
- Siapa tahu apa yang saya sampaikan tidak begitu penting untuknya?
- Apakah aku akan dianggap orang aneh?
- Saya merasa malu harus bercerita soal ini?
- Apakah nanti keluarga saya akan diberitahukan?
- Bila orang lain tahu saya mendapat layanan ini, apakah saya akan dianggap sakit jiwa?

Perasaan dan pertanyaan-pertanyaan yang muncul di benak seperti ini sangat wajar dan dialami banyak orang. Namun penting diketahui bahwa tenaga kesehatan mental profesional ini sudah terbiasa mendengarkan berbagai macam problem. Tidak ada problem yang terlalu berat atau terlalu ringan untuk didengarkan.

Setiap masalah itu sama pentingnya. Bila masalahmu memengaruhi dan mengganggu kehidupan sehari-hari, maka itu adalah alasan tepat untuk bertemu tenaga kesehatan profesional.

H. Apa yang Perlu Saya Siapkan dalam Kunjungan Pertama?

Bila kita memutuskan ingin bertemu psikiater, psikolog klinis, dan konselor profesional lainnya, ini ada beberapa kiat tentang apa yang perlu disiapkan sebelumnya

1. Buatlah Daftar Masalah

Agar kunjungan pertama efektif, tidak ada salahnya kita tuliskan dulu pada selembar kertas, masalah apa saja yang mengganggu kita akhir-akhir ini. Daftar ini akan sangat membantu agar kita tidak lupa apa yang mau dibicarakan. Kita boleh juga menunjukkan daftar ini kepada konselor ketika sedang menjalani konseling.

Pada daftar tersebut, kita juga bisa menuliskan hal-hal positif yang sedang berlangsung dalam hidup saat ini, bila ada.

2. Bertanyalah

Bila ada hal-hal yang membuat kita penasaran, kita sangat boleh bertanya kepada konselor, seperti misalnya, kasus apa saja yang pernah ditangani, spesialisasinya apa, klien seperti apa yang diinginkan. Konseling adalah hubungan dua arah. Jadi sangat boleh kita berusaha mengenal latar belakang tenaga kesehatan mental profesional ini (tentu saja yang ditanyakan adalah latar belakang profesional, bukan latar belakang pribadi tenaga kesehatan mental profesional itu).

Jangan takut bertanya bila ada hal yang tidak dipahami. Proses konseling bukanlah wawancara satu arah, tetapi merupakan dialog antara dua pihak.

3. Datanglah dengan Pikiran Positif

Bersikaplah terbuka ketika melakukan kunjungan untuk konseling agar kita bisa mendapatkan hasil terbaik

Bila kita merasa ragu atau cemas, itu wajar saja, namun ada baiknya kita datang dengan pikiran terbuka bahwa apa pun yang terjadi dalam sesi konseling ini adalah untuk mencari jalan keluar terbaik untuk masalah kita.

I. Apa yang Harus Saya Lakukan dalam Pertemuan Pertama?

Wajar sekali bila ada kekhawatiran ketika bertemu pertama kali karena masih bingung akan apa yang terjadi. Kadang kita merasa sulit membuka diri pada orang yang belum kita kenal. Ada ketakutan kita akan dinilai, disalahkan atau dihakimi.

Namun seorang tenaga kesehatan mental profesional tidak akan melakukan hal tersebut di atas. Pada pertemuan pertama, tenaga kesehatan mental profesional itu mungkin hanya ingin mengenal diri kita terlebih dahulu dengan menanyakan hal-hal umum, seperti:

- Perasaan kita akhir-akhir ini
- Apa yang baru saja terjadi dalam hidup kita
- Masa lalu kita
- Keluarga dan lingkungan pergaulan kita
- Kesehatan fisik kita
- Riwayat pengobatan yang sudah kita jalani

Mungkin ada tenaga kesehatan mental profesional yang meminta kita mengisi daftar pertanyaan atau angket dulu. Semua ini bertujuan untuk mengenal dan memahami kita terlebih dahulu.

Jujurlah dalam memberikan jawaban agar tenaga kesehatan mental profesional itu dapat lebih dalam memahami situasi kita dan perasaan kita. Tenaga kesehatan mental profesional ini ingin membantu semaksimal mungkin agar kita merasa lebih baik. Oleh karena itu kerjasama kita sangat diperlukan. Terbukalah untuk menceritakan perasaan kita dan apa yang menyebabkan masalah tersebut.

Bila ada kesulitan mengungkapkannya, ini wajar saja. Tenaga kesehatan mental profesional yang baik akan membantu dengan selalu bertanya kembali apakah pemahaman dia benar. Ada kalanya konselor juga menggunakan teknik menggambar atau menulis apabila kita kesulitan merangkai kata-kata secara lisan.

Semakin jujur dan terbuka diri kita, maka sesi konseling ini akan semakin baik hasilnya. Keterbukaan kita bisa saja akan berjalan agak lamban, tidak apa-apa. Yang penting konseling berlangsung dengan nyaman.

Jangan bingung bila konselor banyak mencatat. Konselor mungkin banyak membuat catatan ketika kita sedang ngobrol. Jangan merasa terganggu dengan hal ini. Mungkin konselor sedang mencatat hal-hal penting dalam obrolan kita agar tidak lupa. Catatan ini sama sekali bukan merupakan “laporan” untuk disampaikan kepada pihak lain. Bahkan ada konselor yang tidak akan ragu untuk berbagi dan memperlihatkan catatan tersebut kepada kita untuk sekadar cek apakah yang didengar itu benar.

Ada kalanya kita merasa tidak puas atau tidak sabar karena tenaga kesehatan mental profesional itu tidak langsung mencarikan solusi untuk kita. Memang begitulah cara kerjanya, karena seorang konselor yang baik tidak akan langsung mengambil kesimpulan. Dia perlu memahami secara lebih mendalam suasana hati kita dan apa yang bisa membuat kita lebih sehat dan bahagia.

J. Setelah Pertemuan Pertama

Setelah pertemuan pertama, mungkin akan ada saran atau solusi singkat yang bisa kita lakukan sesudah ini. Ingat bahwa solusi ini tidak muncul tiba-tiba dari konselor tersebut, tetapi berdasarkan percakapan kedua pihak tadi. Kita sangat boleh menanyakan dan mendiskusikan kembali saran tersebut dengan konselor.

Mungkin konselor juga akan menyarankan kita kembali lagi setelah menjalani saran tersebut, tetapi semua keputusan ada di tangan kita sendiri.

Mungkin perasaan kita akan campur aduk. Di satu sisi kita merasa lebih tenang dan lebih memahami diri sendiri, tapi di sisi lain masih ada perasaan bingung, stres, atau murung setelah berbicara dengan konselor.

Hal ini bisa terjadi karena kita baru membuka hal-hal menakutkan yang selama ini kita sembunyikan atau tutupi secara tidak sadar. Memang perlu kunjungan ke konselor beberapa kali, baru kita bisa benar-benar lepas dari masalah. Tidak ada salahnya untuk juga membicarakan dengan konselor rasa takut dan khawatir yang muncul setelah kunjungan pertama ini.

BAGIAN III

ISU KESEHATAN MENTAL DAN KAITANNYA DENGAN HIV



A. Stres

Stres secara umum dapat diartikan sebagai kondisi tertekan. Dalam hidup sehari-hari kita akan banyak mendapatkan tekanan, dan ini adalah hal yang wajar. Tekanan itu bisa datang dari lingkungan keluarga, pekerjaan, sekolah/kuliah, pertemanan dan pergaulan.

Sebenarnya stres itu adalah hal wajar dalam kehidupan sehari-hari. Stres umumnya terjadi bila ada **perubahan**, baik pada diri kita sendiri maupun pada lingkungan sekitar kita. Cara kita menghadapi sumber stres (stresor) tersebut, akan sangat tergantung berbagai kemampuan dalam diri pribadi kita. Bila kita sanggup menghadapinya, stresor itu bisa terlihat sebagai tantangan. Bila kita tidak sanggup menghadapinya, maka stresor itu terlihat sebagai ancaman.

Stresor itu bisa berupa kondisi luar seperti cuaca buruk, kemacetan di jalan, bunyi yang bising, atau beban kerja terlalu besar. Stresor bisa juga berupa sesuatu yang berasal dari dalam diri kita seperti misalnya adanya keinginan yang belum terpenuhi, atau takut menghadapi kondisi yang menakutkan dan tidak jelas.

Bagi orang yang hidup dengan HIV, stresor utama adalah kenyataan bahwa kita akan hidup terus dengan virus dalam tubuh kita ini. Saat ini juga terjadi perubahan dalam gaya hidup atau kerutinan hidup kita, ada keharusan terus menerus mengonsumsi obat, ada keharusan memeriksa kesehatan secara rutin, mungkin ada perubahan dalam

hubungan dengan orang-orang yang dekat dengan kita, atau juga ada kemungkinan kehilangan rasa percaya diri kita.

Bila kita tidak sanggup menghadapi perubahan-perubahan tersebut, ini akan berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental kita. Kenalilah gejala-gejala stres secara umum. Bila terlalu berat, segeralah mencari bantuan tenaga kesehatan mental profesional

Gejala Fisik

- Rasa sakit atau nyeri kepala, dada, perut, dan otot
- Otot yang tegang
- Masalah pencernaan, seperti diare, mual, muntah
- Menstruasi yang tidak teratur
- Kehilangan gairah seksual
- Detak jantung berlebihan
- Naiknya tekanan darah
- Hilangnya nafsu makan

Apabila kita merasakan gejala fisik ini secara terus menerus selama satu minggu, misalnya ada baiknya kita berkonsultasi kepada dokter dulu. Dokter mungkin nanti menyarankan kita bertemu dengan tenaga kesehatan mental profesional.

Gejala Mental dan Emosional

Stres dapat memengaruhi cara kita berpikir dan berperasaan. Beberapa gejala misalnya adalah:

- Hilangnya nafsu makan, atau sebaliknya ingin makan terus
- Pola tidur berubah
- Keinginan merokok, minum alkohol atau menggunakan obat secara berlebihan
- Menarik diri dari pergaulan
- Rasa sebal dan marah yang tidak menentu
- Tidak bersemangat
- Selalu merasa khawatir
- Sulit tidur

Berkonsultasi kepada dokter terlebih dahulu. Dokter yang akan menentukan apakah gejala ini benar sebuah masalah medis (fisik) atau kita mengalami masalah psikologis dan membutuhkan bantuan tenaga kesehatan mental profesional. Tenaga kesehatan mental profesional ini akan membantu membuat program **pengelolaan stres** (*stress management*) untuk kita.

B. Kecemasan

Wajar saja apabila kita merasa cemas akan sesuatu. Kecemasan juga membuat kita menjadi lebih sadar (*alert*) dan membuat kita punya rasa aman.

Namun apabila kita merasa cemas berlebihan, atau mereka cemas akan sesuatu yang tidak kita ketahui penyebabnya, bisa saja ini merupakan **gangguan kecemasan** yang lebih dalam, sehingga kita membutuhkan bantuan tenaga kesehatan mental profesional.

Bila kita merasakan gejala berikut ini dalam waktu lama (misalnya selama satu minggu):

- Rasa khawatir berlebihan mengenai banyak hal.
- Rasa khawatir mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk sekolah/kuliah pekerjaan dan pergaulan.
- Kita khawatir akan berbagai hal besar maupun kecil
- Rasa takut berlebihan
- Rasa lelah berlebihan
- Rasa panik
- Keringat tidak biasa
- Kesulitan konsentrasi
- Sulit tidur
- Gangguan pencernaan
- Selalu berpikiran negatif

Khususnya bagi orang yang hidup dengan HIV, rasa khawatir ini bisa berkaitan dengan perubahan yang sudah disebutkan di atas. Misalnya: perubahan dalam kerutinan hidup kita sehari-hari, keharusan terus menerus mengonsumsi obat, keharusan memeriksa kesehatan secara rutin, perubahan dalam hubungan dengan orang-orang yang dekat dengan kita, atau juga mungkin kehilangan rasa percaya diri kita.

Lakukan rawat diri dengan baik (lihat bagian III) dan carilah anggota keluarga atau teman dekat untuk ngobrol dan *curhat*.

Bila tidak ada teman *curhat*, atau kita merasa sudah terlalu sering *curhat* dan belum teratasi juga, maka ada baiknya segera berkonsultasi kepada dokter. Dokter yang akan menentukan apakah ini sebuah masalah medis-fisik, dan mungkin akan menyarankan agar kita perlu bertemu tenaga kesehatan mental profesional.

C. Cara Menenangkan Diri bila Mengalami Stres atau Cemas

Berikut ini adalah beberapa kiat menenangkan diri, ketika mengalami stres atau merasakan cemas:

- **Berjalan-jalan**
 - ✓ Olahraga dapat menenangkan kita. Udara terbuka, apalagi berada di alam terbuka, seperti taman, akan menenangkan kita.
 - ✓ Terkena sinar matahari pagi atau hawa sejuk pagi hari dapat menenangkan.
- **Melakukan visualisasi**
 - ✓ Bayangkan suatu tempat atau suasana yang membuat kita merasa tenang dan senang. Ini bukan sekadar melamun, tetapi membayangkan secara aktif bahwa kita sedang berada di tempat atau suasana tersebut.
- **Mencari sudut pandang baru**
 - ✓ Mengubah cara pandang kita terhadap keadaan yang menekan terkadang dapat mengurangi rasa cemas.

- **Melemaskan otot**
 - ✓ Tegangkan otot tubuh satu persatu, kemudian melepaskan ketegangan ini. Ini semacam olahraga yang membuat kita belajar merasakan perbedaan ketika tubuh kita tegang dan santai.
- **Aromaterapi**
 - ✓ Mencium aroma wangi bisa menenangkan diri kita. Pilihlah aroma yang kita sukai. Bisa dari bahan alami seperti bunga, daun dan buah-buahan. Bisa juga kita membeli cairan aromaterapi atau lilin beraroma yang tersedia di beberapa toko.
- **Menulishlah**
 - ✓ Tulislah setiap hari kekhawatiran dan uneg-uneg kita pada selembar kertas atau buku catatan. Ini terbukti dapat membantu mengurangi kecemasan kita.
- **Mendengarkan musik**
 - ✓ Dengarkan lagu-lagu yang disukai, dan mencoba benar-benar menikmatinya.
- **Bermainlah dengan hewan peliharaan**
 - ✓ Bila kita mempunyai dan menyukai kucing, anjing, burung, ikan di akuarium, nikmatilah saat bermain dengannya. Ini meningkatkan hormon dalam tubuh yang disebut kortisol yang diyakini bisa menaikkan suasana hati dan mengurangi kecemasan.
- **Menonton sesuatu yang lucu**
 - ✓ Kata orang tertawa adalah obat yang mujarab.

Carilah di internet sesuatu yang lucu yang bisa membuat kita tertawa.

- **Minum teh herbal yang hangat**
- **Mengalihkan perhatian**
 - ✓ Alihkan perhatian dari pikiran dan perasaan yang menekan.
- **Menerima keadaan**
 - ✓ Menerima sebuah keadaan yang kadang berada di luar kemampuan kita akan mengurangi rasa cemas.
- **Berbicaralah dengan anggota keluarga atau teman**

Tentunya menenangkan diri, dapat dilakukan secara individual maupun sebagai komunitas. Bila sudah berkomunikasi dengan KDS setempat, janganlah ragu menghubungi kelompok tersebut, barangkali berkumpul dengan orang yang hidup dengan HIV atau teman sebaya, yang telah mengalami tahapan setelah menerima hasil tesnya bisa membantu menenangkan diri. Bahkan, udah ada kelompok-kelompok meditasi, bermusik bahkan menulis bersama yang memang bertujuan menenangkan diri.

Apabila semua di atas sudah dilakukan, dan kita masih merasa cemas, segeralah mencari konselor atau tenaga kesehatan mental profesional untuk membicarakan hal ini.

D. Depresi

Depresi adalah sebuah keadaan ketika kita merasa murung, sedih, tidak bersemangat, dan kehilangan gairah

hidup. Ini yang memengaruhi pikiran, perasaan dan tindakan kita sehari-hari.

Depresi bisa bervariasi dari ringan ke berat. Dalam hal ini dokterlah yang akan memberikan diagnosis dan menentukan tingkat beratnya depresi kita.

Namun sekadar informasi, gejala umum depresi adalah sebagai berikut:

- Merasa sedih, murung, dan merasa *down*
- Kehilangan minat atau gairah terhadap sesuatu yang biasanya kita sukai
- Berubahnya pola makan
- Kesulitan tidur atau kebanyakan tidur
- Merasa lesu dan tidak bergairah
- Merasa resah, seperti misalnya tidak bisa duduk tenang
- Kesulitan konsentrasi (misalnya ketika membaca atau menonton)
- Sulit menyelesaikan tugas sehari-hari
- Menarik diri dari pergaulan
- Merasa diri tidak berguna dan hampa
- Berpikiran ingin mengakhiri hidup
- Melakukan hal yang menyakiti diri sendiri (*self-harm*)

Khususnya bagi orang yang hidup dengan HIV, kemurungan bisa berkaitan dengan perubahan yang terjadi dalam hidup kita, seperti sudah disebutkan sebelumnya ketika menjelaskan stres. Misalnya: perubahan dalam

kerutinan hidup kita sehari-hari, keharusan terus menerus mengonsumsi obat, keharusan memeriksa kesehatan secara rutin, perubahan dalam hubungan dengan orang-orang yang dekat dengan kita, atau mungkin kehilangan rasa percaya diri kita.

Bila ini terjadi sehari dua hari saja, mungkin masih wajar, namun tetaplah menganggap ini sebagai *alarm*. Bicarakan dengan anggota keluarga atau teman. Carilah waktu untuk *curhat*.

Bila ini terjadi dalam waktu lebih lama (misalnya: satu minggu), segeralah berkonsultasi ke dokter. Bisa saja ada kondisi medis yang perlu diobati. Namun bila dokter mengatakan bahwa kita sedang mengalami sesuatu yang ternyata bersifat psikologis, segera bertemu dengan tenaga kesehatan mental profesional.

E. Menghadapi Stigma & Diskriminasi

Stigma HIV adalah prasangka atau cap buruk yang diyakini orang, terkait keterbatasan pemahaman yang dimiliki tentang HIV, berdasarkan informasi yang salah, atau berdasarkan keyakinan yang tidak sepenuhnya benar. Berikut adalah beberapa contoh:

- Percaya bahwa hanya kelompok orang tertentu yang dapat tertular HIV.
- Membuat penilaian moral tentang orang-orang yang mengambil langkah-langkah untuk mencegah penularan HIV.

- Merasa bahwa orang pantas terkena HIV karena pilihan mereka.

Akibat stigma ini, kadang terjadi diskriminasi HIV yaitu tindakan memperlakukan orang yang hidup dengan HIV berbeda dari mereka yang tidak terinfeksi HIV.

Stigma ini bisa juga terjadi secara ganda (*double stigma*) atau stigma yang berlapis. Misalkan orang sudah memberikan cap buruk terhadap kelompok masyarakat tertentu. Misalnya, dalam soal orientasi seksual. Laki-laki gay sudah memperoleh cap buruk karena orientasi seksualnya, dan sekarang ditambah lagi dengan status HIVnya.

Sebuah penelitian mengenai indeks stigma di Indonesia juga menunjukkan bahwa perempuan dan transpuan mendapatkan cap buruk yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Oleh karena ada citra bahwa perempuan harus berperilaku “baik” (secara normatif), sehingga bila dia HIV positif, dia dianggap “kurang baik”.

Orang dengan HIV kadang bisa juga memberikan cap buruk kepada diri sendiri, dan mulai mengembangkan citra diri yang negatif. Ini disebut sebagai **stigma internal** atau **stigma diri**. Stereotip negatif tentang orang dengan HIV mulai diterapkannya pada diri mereka sendiri. Stigma diri ini justru menimbulkan perasaan malu, takut diungkapkan, terisolasi, dan putus asa. Perasaan ini dapat menghalangi orang untuk mendapatkan pengobatan.

Bagaimana menghadapi stigma dan diskriminasi?

A. Bicarakan HIV dan AIDS untuk menormalisasi topik ini

Berbicara secara terbuka tentang HIV dapat membantu membuat topik ini menjadi normal dan wajar, yang oleh sebagian masyarakat masih dipandang sensitif bahkan tabu. Dengan membuka kesempatan berdialog, berarti kita turut membuka ruang mengoreksi kesalahpahaman dan membantu orang lain belajar lebih banyak tentang HIV. Perhatikan cara kita berbicara tentang HIV, baik sebagai orang yang hidup dengan HIV maupun sebagai orang yang berbicara dengan orang dengan HIV. Tunjukkan bahwa kita sensitif kepada semua orang yang kita ajak bicara dan peka mengenai topik yang kita bicarakan.

B. Terlibat dalam kegiatan peduli HIV dan AIDS

Kita semua dapat membantu mengakhiri stigma HIV melalui kata-kata dan tindakan kita dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia terdapat sejumlah LSM peduli AIDS yang secara terbuka menerima relawan atau staf. Di samping itu, jangan ragu memulai kegiatan pendidikan atau informasi tentang HIV di lingkungan sekitar kita, baik di lingkungan rumah atau lingkungan kerja.

C. Bersikaplah asertif ketika ada pernyataan yang kurang sensitif terhadap orang dengan HIV atau terhadap kelompok populasi kunci yang terdampak HIV.

Tidak jarang, kita berhadapan dengan orang yang secara gamblang menghina dan merendahkan orang dengan HIV dan kelompok populasi kunci. Biasanya sikap ini dilandasi keyakinan agama atau norma sosial yang konservatif. Di sinilah waktunya kita bersifat tegas menanggapi secara verbal, angkat bicara dan jawab bahwa sikap tersebut adalah salah dan tidak terpuji. Bersifat tegas tidak berarti harus agresif, tetapi kita sampaikan realita yang ada agar orang lain paham.

F. Menghadapi Kekerasan & Pelecehan Seksual

Kekerasan berbasis gender, adalah kekerasan yang ditujukan pada individu berdasarkan jenis kelamin biologis atau identitas gendernya. Tindakan yang termasuk ke dalam kekerasan berbasis gender dapat berupa pelecehan fisik, seksual, verbal, emosional, dan psikologis, serta melakukan ancaman dan paksaan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kekerasan seksual adalah segala perilaku yang dilakukan dengan menyasar seksualitas atau organ seksual seseorang tanpa persetujuan, dengan unsur paksaan atau ancaman, termasuk perdagangan perempuan dengan tujuan seksual, dan pemaksaan prostitusi.

Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) menyebutkan ada 15 bentuk kekerasan

seksual, termasuk di antaranya bentuk tindakan seksual atau tindakan mendapatkan seks secara memaksa, mengeksploitasi seksual, pemaksaan perkawinan, pemaksaan kehamilan dan aborsi, pemaksaan kontrasepsi, penyiksaan seksual, serta kontrol seksual yang mendiskriminasikan perempuan, dan pelecehan seksual secara fisik maupun verbal.

Adapun jenis pelecehan seksual termasuk pelecehan terhadap gender tertentu (perempuan umumnya), perilaku cabul atau menggoda, pemaksaan seksual, mengajak berhubungan intim dengan menjanjikan imbalan sehingga menyinggung perasaan, serta sentuhan fisik yang disengaja dengan tujuan bernuansa seksual, baik melalui kontak fisik maupun kontak non-fisik

Semua ini dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, hingga mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun mental. Ada kalanya korban tidak menyadari perilaku pelecehan seksual yang terjadi pada dirinya, karena, korban sering disalahkan (*victim blaming*) dan dianggap bertanggung jawab atas pelecehan tersebut.

Meskipun pelecehan seksual sering dianggap hanya terjadi pada perempuan, namun bisa juga terjadi pada laki-laki, transpuan, dan anak-anak. Prinsipnya sama seperti di atas, semua bentuk tindakan yang disebutkan di atas bisa dilakukan pada siapa saja.

Bagaimana keterkaitan HIV dan kekerasan berbasis gender?

Kekerasan dan pelecehan seksual, kekerasan dan pelecehan berbasis gender, dapat menyebabkan kerentanan HIV yang lebih besar. Di lingkungan terkait HIV, misalnya, pelaku bisa dari klien atau atasan bagi pekerja seks yang kemampuan lebih rendah untuk menegosiasikan penggunaan kondom dan malah menjadi korban kekerasan, apalagi bila ada perbedaan usia yang cukup besar.

Di antara pengguna narkoba pun kekerasan berbasis gender juga muncul. Misalnya, antar pasangan, atau ketika hubungan seks dijadikan syarat memperoleh narkobanya.

Kekerasan berbasis gender sangat terkait dengan kekuasaan (biasanya kekuasaan laki-laki terhadap perempuan) dan dalam konteks HIV sebenarnya ini hanya merupakan pencerminan dari pola hubungan yang sesungguhnya terjadi dalam masyarakat umumnya.

Apa yang perlu dilakukan ketika merasa dilecehkan?

Perlu dipahami bahwa mengabaikan situasi tidak akan menyebabkan masalah kita hilang begitu saja. Beberapa strategi di antaranya adalah:

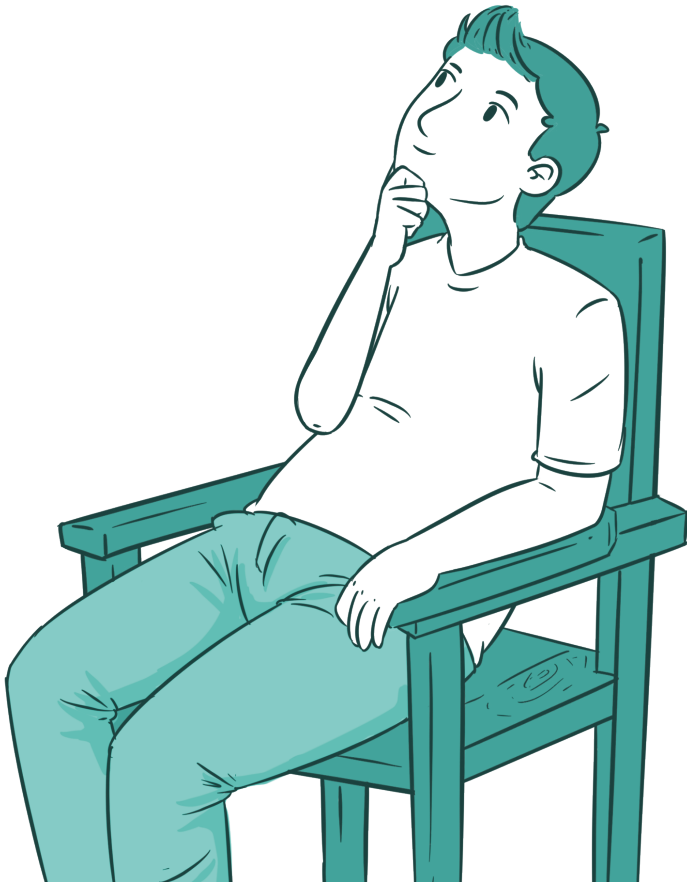
- Mengatakan “tidak” kepada pelaku pelecehan secara tegas.
- Beri tahu orang lain atas peristiwa yang menimpa kita. Jangan menyimpannya untuk diri sendiri. Dengan

berdiam diri, masalah tidak akan terselesaikan. Kemungkinan yang dapat membantu adalah kenyataan bahwa kita bukan satu-satunya korban yang dilecehkan. Berbicara dapat membantu kita dalam mendapatkan dukungan dan juga melindungi orang lain agar tidak menjadi korban selanjutnya.

- Bila sudah memungkinkan, coba tuliskan kronologis kejadian sehingga dapat membantu ketika sudah siap mental untuk melaporkan kepada yang berwenang baik di lingkungan kantor, belajar bahkan keluarga.
- Mencari tahu pihak atau lembaga yang menangani kasus pelecehan di daerah atau wilayah kita. Hampir semua organisasi memiliki kebijakan untuk kasus pelecehan seksual.
- Orang yang menjadi korban pelecehan seksual biasanya akan mengalami tekanan psikologis yang parah. Segera berkonsultasilah pada tenaga kesehatan mental profesional untuk membicarakan pengalaman tidak mengenakan ini.
- Staf lapangan program dukungan Spiritia dapat melakukan rujukan terkait dengan kasus kekerasan, sebagai contoh petugas lapangan dan pendukung sebaya dapat menerima pengaduan dan rujukan terkait dengan kasus kekerasan.

BAGIAN IV

KE DEPANNYA BAGAIMANA?



Kesehatan mental orang dengan HIV memerlukan perhatian penuh. Ada banyak hal yang bisa mengganggu kesehatan mental penderita HIV. Seperti sudah disebutkan pada Bagian III, banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan orang dengan HIV, seperti misalnya:

- keharusan minum obat antiretroviral (ARV) seumur hidup yang bisa menimbulkan rasa tidak aman dan rasa tidak nyaman, karena tanpa obat ini orang dengan HIV akan jauh lebih rentan terhadap penyakit yang bisa berakibat fatal.
- Ketidapkahaman masyarakat umum, rekan kerja, atau anggota keluarga bisa membuat orang dengan HIV merasa terasing.
- Stigma sosial dan diskriminasi bisa mematahkan semangat orang dengan HIV.

Agar tetap optimis dan semangat dalam menjalani pengobatan, orang dengan HIV perlu tahu cara menjaga kesehatan mental secara mandiri.

Berikut adalah panduan untuk merawat kesehatan mental kita sendiri.

A. Berpikir Positif

Kita mungkin sering mendengar orang mengatakan *positive thinking* (berpikir positif) ketika sedang menghadapi sesuatu.

Berpikir positif adalah sebuah sikap optimis, dengan memberikan perhatian pada hal-hal yang baik dalam sebuah situasi. Ini dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun

mental kita. *Namun berpikir positif BUKAN berarti kita melupakan kenyataan. Kita juga tidak menyangkal keadaan sesungguhnya atau menganggap ringan apa yang kita hadapi.*

Berpikir positif lebih tepat diartikan sebagai usaha melihat dan menerima semua hal yang baik dan buruk dalam hidup kita, namun dengan mulai mencoba mempunyai cara pandang bahwa pada akhirnya semua akan membaik.

Keuntungan Berpikir Positif

Banyak studi menunjukkan bahwa berpikir positif punya efek baik bagi kesehatan kita, yaitu:

- ✓ Kesehatan fisik yang lebih prima
- ✓ Tekanan darah lebih rendah
- ✓ Hidup lebih panjang, karena risiko penyakit berkurang
- ✓ Cara berpikir yang lebih jernih sehingga kita lebih kreatif, lebih bisa mengambil keputusan baik
- ✓ Suasana hati keseharian lebih menyenangkan

Mungkin selama ini ada orang cenderung pesimis. Mereka selalu melihat hal yang buruk. Merasa khawatir bahwa semua tidak akan berjalan baik. Punya rasa khawatir itu wajar saja, namun tentu akan jauh lebih menyenangkan bila kita bisa melihat semua dengan lebih positif.

Berpikiran positif bukanlah sebuah “bakat”, melainkan merupakan hasil dari sesuatu yang kita latih dalam keseharian kita. Caranya bagaimana?

- Lihat kembali apa yang sudah pernah kita lakukan. Apakah ada hal positif yang pernah terjadi, tetapi terlewatkan dalam pikiran kita? Atau kita sering lebih banyak mengingat hal yang negatif saja?
- Misalnya saja, kita baru keluar bareng teman-teman dalam suasana menyenangkan. Ternyata ketika pulang, kita sulit mendapatkan kendaraan. Atau jalanan macet. Atau tiba-tiba hujan deras. Semua itu membuat kita kesal. Apakah kita akan bertahan dengan rasa kesal itu dan melupakan kegembiraan yang baru saja kita alami bersama teman-teman?
- Jangan berpikir hitam dan putih. Apabila kita hanya melihat sesuatu itu baik saja atau buruk saja, dan tidak ada tengah-tengahnya, maka kita sendiri yang merugi karena tidak bisa menikmati hidup kita sendiri.
- Bila sesuatu tidak berjalan dengan yang kita inginkan, jangan menyalahkan diri kita sendiri. Dunia ini tidak sempurna, dan memang tidak harus sempurna.
- Ada cara lain yang lebih sederhana, yaitu tersenyumlah. Ada yang mengatakan kita tersenyum karena gembira, tetapi bisa juga kita gembira karena tersenyum.

Bila ada pikiran negatif, cobalah mengalihkan fokus. Cari sisi positifnya. Yang negatif tetap ada, tidak kita sangkal, tetapi kita tidak mau membuang waktu hanya untuk memikirkan yang negatif, dan melupakan yang positif.

Pikiran negatif tidak akan hilang seketika, namun dengan banyak berlatih memikirkan hal positif yang tadinya

terlewatkan, maka akhirnya kita belajar cara pandang yang baru.

Bila sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi, daripada kita terus menerus marah dan kesal, coba lihat sisi baiknya. Misalnya daripada mengeluh soal kemacetan, pikirkan betapa beruntungnya kita karena nyaman berada dalam sebuah kendaraan, apakah itu kendaran pribadi maupun kendaraan umum.

Catatlah dalam sebuah buku harian, tiga hal positif yang kita alami pada hari ini. Sebelum tidur malam hari, bersyukurlah akan hal-hal positif yang terjadi dalam hidup kita pada hari itu.

Ketika bangun pagi hari, fokuslah pada kekuatan. Pikirkan satu hal (atau lebih) yang merupakan kekuatan kita misalnya: saya baik hati, saya ramah, saya rajin, saya rapi, saya bisa memasak, saya bisa bernyanyi). Pikirkan atau tuliskan bagaimana kekuatan itu akan kita gunakan hari itu.

B. Merawat Diri

Seperti juga kita perlu merawat tubuh kita agar tetap sehat dan bugar, maka kesehatan mental juga perlu kita pelihara dengan baik.

Salah satu cara adalah dengan selalu melihat kenyataan. Ada kalanya sesuatu yang kita rencanakan tidak berjalan seperti yang kita inginkan. Kita tidak bisa memperbaikinya atau mengubahnya. Yang bisa kita

lakukan adalah mencoba melepaskan apa yang tidak bisa kita capai dan mencoba hal lain.

Ini yang sering dikatakan sebagai resiliensi atau ketangguhan, yaitu kemampuan kita untuk tetap bertahan terus dalam hidup. Dalam bahasa sehari-hari sering dikatakan kemampuan *tahan banting*.

Beberapa cara yang bisa dilakukan (seperti juga yang sudah disebutkan di bagian lain) adalah:

- ✓ Cari teman berbicara untuk curhat.
- ✓ Cari dukungan sosial.
- ✓ Mengubah pikiran negatif menjadi positif.
- ✓ Bersantai dan menikmati hidup ini.
- ✓ Melibatkan diri dalam berbagai aktivitas agar kita tidak hanya terfokus pada problem kita sendiri.
- ✓ Kegiatan bersama kelompok dukungan sebaya, misalnya, akan sangat membantu kita untuk melihat bahwa kita masih bisa aktif melakukan banyak kegiatan, daripada hanya bermurung di rumah saja. Kita bisa aktif dalam kegiatan-kegiatan kelompok, bekerja sukarela atau mengikuti seminar, atau aktif dalam kepanitiaan penyelenggaraan peringatan Hari AIDS Sedunia, misalnya.

C. *Grounding*

Ini salah satu latihan sederhana yang bisa kita lakukan adalah menyadari bahwa kita sedang hidup. Kita mempunyai lima indra. Apakah kita sadar bahwa kelima indra itu berjalan dengan baik?

Hal ini secara filosofis diartikan sebagai cara membawa diri kita kembali berada **di sini dan saat kini** (*here and now*). Seringkali kita terlalu menyibukkan diri memikirkan masa lalu (yang memang sudah berlalu) dan masa yang akan datang (yang memang belum datang).

Misalnya saja, kita mulai menyesali perilaku kita di masa lalu, atau menyalahkan sebuah keadaan di masa lalu sehingga kita menjadi HIV positif. Atau sebaliknya kita mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi. Bagaimana selanjutnya kita akan hidup sebagai orang dengan HIV, dan kekhawatiran ini semuanya masih dalam bayangan saja.

Tentu hal ini wajar saja kita pikirkan, tetapi bila berlarut-larut dan kemudian terlalu mengganggu pikiran dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari, kita perlu belajar beberapa teknik *grounding*. Teknik ini akan membuat kita lebih membumi dan menyadari bahwa kita masih hidup dan menghargai kenyataan itu.

Berlatihlah untuk selalu menyadari kelima indera kita dalam keseharian kita. Bila pikiran kita mengambang, segera kembalikan diri kita ke masa kini. Pada awalnya ini

tidak mudah, tetapi teruslah berlatih sehingga akhirnya kita selalu menjadi **sadar penuh** (*mindful*).

Latihan ini sebenarnya bisa kita lakukan di mana saja dan kapan saja

Latihan ini kadang disebut sebagai **Metode 5-4-3-2-1**. Perhatikan 5 hal yang kita **lihat**, 4 hal yang kita **sentuh atau raba**, 3 hal yang kita **dengar**, 2 aroma yang kita **cium**, dan 1 rasa yang kita **kecapi**.

Lalu ganti urutan indera yang berbeda setiap hari. Misalnya, 5 hal yang kita dengar, 4 hal yang kita cium, dan seterusnya.

Indra peraba: Tutuplah badan kita dengan selimut atau kain lembut. Rasakan selimut dan kain itu menyentuh kulit. Berjalan di rumput dengan kaki telanjang. Sentuhlah cangkir berisi minuman panas. Menggenggam tangan teman atau keluarga. Menyentuh baju. Menyadari rasanya kulit menyentuh pakaian kita. Merasakan angin bertiup di kulit.

Indra penglihatan: perhatikan warna-warni yang ada di sekeliling. Lihatlah foto-foto yang membawa kenangan indah. Perhatikan semua detil yang ada dalam foto. Perhatikan tanaman dan pohon yang kita lihat. Perhatikan daun tertiuip angin. Perhatikan jenis-jenis kendaraan yang ada di jalan.

Indra pendengaran: Dengarkan bunyi-bunyian sekitar yang tadinya tidak kita sadari. Dengarkan nafas kita sendiri. Dengarkan bunyi alat musik satu persatu ketika mendengarkan lagu. Mendengar burung berkicau, kendaraan yang lewat,

angin berdesir, kucuran air, musik di kejauhan, suara orang bercakap di kejauhan.

Indra pengecap: Rasakan tekstur makanan dan minuman ketika menyentuh lidah. Rasanya perbedaan setiap rasa (manis, asin, asam, pahit, pedas, sepat, hambar) ketika makanan atau minuman masuk ke dalam mulut kita.

Indra penciuman: Ciumlah aneka macam aroma yang ada di rumah. Pergilah ke pasar basah dan perhatikan aroma apa saja yang ada.

D. Teknik Relaksasi (Menyantalkan Diri)

Bila kita terus menerus merasa stres, cemas atau depresi, tubuh kita biasanya akan terasa tegang dan kaku. Kita perlu belajar membuat diri kita menjadi santai dan tenang.

Beberapa kegiatan yang bisa kita ikuti, antara lain adalah:

- ✓ Belajar yoga
- ✓ Mulai menulis buku harian
- ✓ Mandi air hangat
- ✓ Bernyanyi dan bersenandung di rumah
- ✓ Berjalan-jalan pagi di lingkungan sekeliling rumah
- ✓ Berjalan-jalan sore di lingkungan sekeliling rumah
- ✓ Belajar meditasi
- ✓ Melakukan dan menerima pijatan
- ✓ Membaca novel
- ✓ Belajar keterampilan

- Belajar memasak masakan tertentu
- Belajar menggambar
- Belajar menulis puisi, cerpen, *fanfiction*
- Belajar memainkan alat musik
- Belajar memahat
- Belajar bahasa baru
- ✓ Belajar olahraga baru
- ✓ Main *video games*
- ✓ Menonton film baru
- ✓ Menonton ulang film yang sudah pernah ditonton
- ✓ Menelpon teman yang sudah lama tidak bertemu
- ✓ Menonton video di youtube
- ✓ Mencari *content* bermanfaat di media sosial
- ✓ Bereksperimen dengan *make-up*
- ✓ Menata kamar
- ✓ Merawat tanaman
- ✓ Memperluas pergaulan, ngobrol dengan tetangga, menghadiri seminar dan webinar
- ✓ Berkenalan dengan orang baru
- ✓ Pergi berbelanja
- ✓ Menghadiri acara keluarga
- ✓ Belajar menyukai diri sendiri, tidak semua hal harus dilakukan dengan orang lain
- ✓ Jalan-jalan sendirian. Bila tidak bisa keluar kota, pergilah berjalan kaki atau naik kendaraan umum keliling kota sendirian

Kita tidak perlu menjadi ahli atau jagoan melakukan semua hal di atas. Lakukan untuk mendapatkan kesenangan dan kesantiaian saja. Tidak ada target. Tidak ada yang menilai bagus atau tidaknya. Semua kita lakukan dengan senang hati saja.

E. Mengelola Hubungan Keluarga

Seperti penyakit kronis lainnya, pasangan dan keluarga sering terlibat aktif dalam memberikan sebagian besar dukungan fisik dan emosional, tentunya ini juga turut berdampak terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Akibatnya, bisa menimbulkan stres individu dan ketegangan antar anggota keluarga.

Keluarga mungkin juga harus menghadapi rasa lelah dan kesedihan yang mendalam. Ketika ada satu orang yang hidup dengan HIV, maka bisa jadi seluruh keluarga terdampak. Ini berpotensi menambah beban perawatan serta menyebabkan masalah emosional dan keuangan tambahan.

Bila memungkinkan, ajaklah keluarga mengikuti kegiatan yang terkait HIV. Misalnya, menghadiri seminar dan diskusi, menonton penjelasan HIV melalui YouTube atau media sosial lainnya, menemani kita ketika memperoleh layanan kesehatan dan pemeriksaan rutin. Dengan demikian kemungkinan kita akan memperoleh dukungan yang lebih kuat dari keluarga besar, karena mereka mulai lebih memahami kondisi kita.

Bila dukungan sudah cukup kuat, ajaklah mereka juga mencari kelompok dukungan terdekat. Di Indonesia, sudah banyak keluarga yang berpengalaman menghadapi HIV, sehingga belajar dari pengalaman mereka bisa membantu mempersiapkan diri dengan lebih baik.

Melalui kelompok dukungan sebaya setempat, keluarga kita bisa terhubung dengan keluarga lain yang berpengalaman dan juga tentunya dengan layanan-layanan psikosial yang tersedia untuk membantu mengelola stres dalam keluarga. Ini tentu akan melegakan pihak keluarga dengan mengetahui bahwa kita tidak sendirian.

Silakan membuka situs *spiritia.or.id* untuk memperoleh bantuan dan informasi mengenai Kelompok Dukungan Sebaya atau LSM Peduli AIDS terdekat.

F. Menghadapi Rasa Kehilangan

Dalam hidup ini mau tidak mau suatu saat kita bisa kehilangan sesuatu. Sesuatu itu bisa pekerjaan, pacar, orang yang kita cintai, kebiasaan lama, pertemanan, kesehatan. Bukan hal yang mudah untuk dilalui. Apabila ada orang yang menasihati kita, kita seringkali justru merasa sebal mendengarnya.

Bertahan untuk menerima kehilangan adalah sebuah proses. Menurut ahli kedokteran jiwa, bila kita kehilangan kita akan melalui 5 tahapan, yaitu

- **Penyangkalan** (“Ah, ini gak mungkin terjadi”)
- **Amarah** (“Kenapa saya yang harus mengalaminya”)

- **Depresi** (*“Rasanya saya tidak ada semangat hidup lagi”*)
- **Tawar-Menawar** (*“Coba saya bisa melakukan ini ya. Bisa berhasil gak”*)
- **Penerimaan** (*“Yah, memang itu sudah terjadi. Saya harus berjalan terus”*)

Berikut ini ada beberapa saran yang bisa diikuti ketika melalui proses ini. Seperti juga yang sebelumnya ditulis, cara paling awal yang bisa dilakukan adalah bercerita kepada orang lain yang dekat dengan kita. Bisa anggota keluarga, bisa teman.

Setelah itu, ada saran-saran berikut ini yang bisa dilakukan. Namun kalau memang masih terasa berat, segeralah mencari bantuan tenaga kesehatan mental profesional.

Contoh-contoh berikut adalah proses duka ketika kita kehilangan orang yang kita cintai, tetapi bisa berlaku untuk semua situasi kehilangan seperti yang disebutkan di atas.

1. Mengenang masa lalu sebagai hal indah yang harus dilepaskan

Hidup ini memang penuh suka duka. Salah satu usaha penyembuhan terhadap kehilangan adalah mengenang masa-masa indah itu, meskipun sekarang sudah tidak ada lagi. Ini tidak mudah memang, tetapi tetaplah mencoba optimis.

Bila kita kehilangan seorang yang telah mendahului kita, berduka adalah hal wajar. Namun cobalah juga dalam

masa duka, kita rayakan kenangan indah bersamanya. Hormatilah kebersamaan yang pernah ada di antara kita.

Bila kita kehilangan pekerjaan, meskipun menyakitkan, namun coba lihatlah apa yang pernah kita dapatkan selama bekerja itu. Apakah kita berkembang maju dibandingkan sebelumnya? Apakah pembelajaran yang diperoleh bisa menjadi modal untuk lanjut mencari pekerjaan lain?

2. Mengakui perasaan

Berpikir positif sama sekali tidak berarti kita menyangkal perasaan kita. Kita tidak perlu berpura-pura bahagia, ketika memang kita sedang sedih atau berduka. Menyangkal atau menghindari situasi sedih bukanlah jalan terbaik. Rasa sedih, marah bersalah, rasa tidak berdaya ini harus diakui dan dihadapi dulu, barulah kita bisa melaluinya.

Perasaan kita pun bisa berubah-ubah setiap saat. Perubahan perasaan ini adalah hal yang wajar ketika sedang berduka atau menghadapi kehilangan.

Carilah anggota keluarga atau teman yang mau mendengarkan apa adanya, tanpa memberikan penilaian kepada kita. Jangan terlalu percaya bila ada yang mengatakan “harus berpikiran positif” dalam arti tidak boleh sedih atau berduka. Atau bila ada yang mengatakan ingin mendukung, tetapi sibuk memberikan nasihat, dan tidak mendengarkan perasaan kita.

Bila ini sulit menemukan dukungan dari keluarga atau teman, carilah bantuan tenaga kesehatan mental profesional.

3. Tetap merawat diri (*seperti yang sudah ditulis di bagian lain*)

- Tetap menjaga pola makan yang baik dan teratur
- Tetap menjaga pola tidur dan istirahat.
- Tetap bergerak aktif

4. Menyadari bahwa duka atau sedih tidak bisa diduga

Mungkin ada saatnya duka ini terasa mendalam sekali. Tiba-tiba kita menangis. Ada perasaan yang sungguh hebat dan tidak enak. Sadarilah bahwa ini semua adalah proses yang wajar. *Usahakan untuk tidak berpura-pura dengan perasaan kita.*

Tidak perlu memperhatikan nasehat orang agar kita ikhlas, melupakan semua, harus *move on*. Tidak ada waktu yang baku kapan kita harus selesai sedih atau berduka. Tiap orang punya caranya sendiri dan tidak bisa diduga sebelumnya.

Namun bila kita sendiri merasa bahwa ini perasaan kehilangan ini sudah berlebihan dan berkepanjangan, segera carilah bantuan tenaga kesehatan mental profesional

5. Bersabarlah dengan diri sendiri

Berbaiklah pada diri sendiri. Ini memang sebuah proses yang harus dilalui. Dengarkan diri kita sendiri.

Tidak ada jalan pintas, memang proses ini butuh waktu. Berikan diri sendiri rasa cinta.

6. Dekatilah orang lain yang juga sedang berjuang melawan kesedihan

Ini mungkin akan membantu ketika tahu ada orang yang sedang bersama-sama berjuang. Tidak perlu saling membandingkan kondisi masing-masing, tetapi saling mendengarkan. Saling memberikan dukungan akan menguatkan diri kita. Bergabunglah dengan kelompok dukungan sebaya, bila ada.

7. Terimalah realita baru

Tahap terakhir adalah penerimaan. Kita baru bisa menerima semua ini setelah melalui proses yang disebutkan di atas. Tidak ada yang salah dengan kesedihan atau duka.

Akhirnya kita akan menemukan makna baru dalam hidup kita.

Bagaimana bila saya punya pikiran keinginan mengakhiri hidup?

- Terkadang hanya dibutuhkan satu orang saja untuk mendengarkan kita dalam keputusan, sehingga niat tersebut bisa kita hindari.
- Jangan memendam perasaan dan *uneg-uneg* yang ada dalam diri kita.
- Jauhkan barang-barang yang memungkinkan kita melakukan tindakan mengakhiri hidup.

- Carilah orang yang mau mendengarkan *curhat* kita. Mungkin anggota keluarga, mungkin teman.
- Segera hubungi tenaga kesehatan mental profesional. Jangan menunda waktu.
- Baca *link* yang tertulis pada Lampiran I mengenai cara mengatasi keinginan mengakhiri hidup.
- Di beberapa kota sekarang ada kelompok dukungan bagi orang yang menghadapi masalah keinginan mengakhiri hidup. Carilah informasi mengenai hal ini baik untuk diri sendiri, maupun untuk teman yang mungkin menghadapi masalah sama.

G. Mengenal Rawatan Paliatif

Perawatan paliatif adalah perawatan medis khusus untuk menangani penyakit terminal seperti HIV/AIDS. **Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup.** Perawatan paliatif tidak terbatas usia dan bisa dimulai pada setiap stadium AIDS yang sedang dialami, bahkan dapat digabungkan antara satu bentuk perawatan dengan yang lainnya.

Biasanya ada satu tim dokter, perawat dan spesialis lainnya yang siap memberikan perawatan paliatif. Perawatan paliatif dapat membantu kita mengelola gejala dan efek samping pengobatan. Ini termasuk rasa sakit, kelelahan, sesak napas, depresi, kecemasan, mual, muntah dan diare.

Tim perawatan paliatif juga siap meluangkan waktu membantu kita menyesuaikan pilihan perawatan dengan cara hidup kita sehari-hari.

Tim perawatan paliatif tidak hanya membantu kita saja, tetapi juga juga mendukung keluarga keluarga agar tetap menjaga agar tetap bisa hidup yang berkualitas.

Silakan menghubungi kontak-kontak berikut untuk memperoleh bantuan dan informasi mengenai perawatan paliatif yang tersedia di rumah sakit atau LSM.

H. Melibatkan Diri dalam Penanggulangan HIV

Bergabung dengan kelompok dukungan sebaya (*support group*) atau komunitas peduli HIV bisa membuat orang dengan HIV bertemu dengan sesama orang dengan HIV. Di situ kita bisa saling bertukar cerita dan pengalaman, sehingga bertambah kuat dan semangat menjalani hidup.

Mendapatkan diagnosis positif HIV bisa membuat kita merasa takut, terpukul, dan putus asa, padahal diagnosis ini bukanlah akhir dari segalanya. Kita tetap bisa menjalani kehidupan seperti orang-orang lain, selama menjalani pengobatan secara teratur.

Orang dengan HIV juga perlu melakukan kontrol ke dokter secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan dan mencegah HIV berkembang menjadi AIDS. Yang juga penting adalah merawat kesehatan mental agar tetap semangat menjalani pengobatan.

Bergabunglah dalam kegiatan bersama sebuah LSM atau KDS yang terkait dengan HIV-AIDS. Beberapa keuntungan melibatkan diri adalah:

- Kita bisa ikut menyampaikan aspirasi ke masyarakat agar stigma terhadap orang dengan HIV ini bisa dihilangkan.
- Mengikuti acara peringatan Hari AIDS Sedunia, Malam Renungan AIDS, IDAHOT (International Day Against Homophobia and Transphobia), Hari Perempuan Internasional, Hari Remaja Internasional, Hari Kesehatan Mental Sedunia, misalnya, dapat meluaskan wawasan kita dan membuat kita paham akan berbagai hal terkait dengan kehidupan orang dengan HIV.
- Ikutilah berbagai webinar mengenai HIV dan AIDS, maupun tema atau topik lain yang dapat meluaskan wawasan kita. Bisa saja itu terkait isu perempuan/gender, narkoba, terapi ARV, tetapi bisa juga kita mengikuti webinar mengenai topik lain yang mungkin kita anggap tidak terkait HIV, tetapi akan sangat membantu meluaskan wawasan.
- Kita bisa berkenalan dengan orang baru yang mendukung kita. Mungkin saja kita tidak menyangka bahwa ada banyak orang lain yang mau mendukung kita, bukan hanya sesama orang dengan HIV atau aktivis LSM saja.
- Kita membangun jejaring yang lebih luas. Apabila di kemudian hari kita mempunyai masalah

tertentu, membutuhkan informasi tertentu, atau membutuhkan bantuan tertentu, kita tahu ke mana harus menghubungi siapa.

- Aktif dalam berbagai kegiatan dapat membantu kita menurunkan stres, kecemasan dan depresi.
- Aktif dalam berbagai kegiatan dapat meningkatkan rasa percaya diri.
- Aktif dalam berbagai kegiatan juga membuat hidup kita lebih bermakna.

Daftar Pustaka

- AIDS Research Center Atma Jaya Catholic University (2020). *The people living with HIV Stigma Indeks in Indonesia; Country report*. Jakarta: Atma Jaya Research Center.
- Bartleby (2020). *Difference between physical health and mental health*. Diakses dari www.bartleby.com
- Centers for Disease Control dan Prevention. (2021). *Living with HIV topics*. Atlanta: Centers for Disease Control dan Prevention.
- Edelman, S & Remond, L. (2005). *Taking charge: A guide for teenagers. Practical ways to overcome stress, hassles and upsetting emotions*. Bethesda, MD: Foundations for Life Sciences.
- Healthline Media UK (2021). *What to know about mental health and HIV*. Medical News Today. July 5, 2021.
- International Labor Organization (2020). Brief No.5: HIV related violence and harassment in the world of work. Dapat diakses dari https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/briefingnote/wcms_740538.pdf

Into The Light (2019). *Panduan mencari layanan profesional kesehatan jiwa*. Diakses dari www.intothelightid.org

Into the Light (2019). *Daftar puskesmas, rumah sakit dan biro psikologi penyedia layanan kesehatan mental di Indonesia*. Diakses dari www.intothelightid.org

Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. *Pengertian Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.

National Institute of Mental Health (2020). *HIV/AIDS and mental health*. Bethesda MD: National Institute of Mental Health

Nazera, M. (2021). *Tips menjaga kesehatan mental bagi penderita HIV*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/tips-menjaga-kesehatan-mental-bagi-penderita-hiv>, 17 Februari 2001.

Patel P, Rose CE, Collins PY, Nuche-Berenguer B, Sahasrabudhe VV, Peparah E, Vorkoper S, Pastakia SD, Rausch D, Levitt NS; NIH HIV/NCD Project Disease Condition Technical Operating Group. *Noncommunicable diseases among HIV-infected persons in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis*. *AIDS*. 2018 Jul 1;32 Suppl 1(Suppl1):S5-S20. doi: 10.1097/QAD.0000000000001888. PMID: 29952786; PMCID: PMC6380891.

- Renzone, C. (2022). *Overcoming grief: 10 tips for coping with loss*. Umatilla, FL: The Recovery Village.
- Ruffieux Y, Lemsalu L, Aebi-Popp K, Calmy A, Cavassini M, Fux CA, Günthard HF, Marzolini C, Scherrer A, Vernazza P, Keiser O, Egger M; *Swiss HIV Cohort Study and the Swiss National Cohort. Mortality from suicide among people living with HIV and the general Swiss population: 1988-2017*. J Int AIDS Soc. 2019 Aug;22(8):e25339. doi: 10.1002/jia2.25339. PMID: 31423727; PMCID: PMC6698675. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31423727/>
- Schoon, Ingrid. (2006). *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*. London: Cambridge University Press.
- Spiritia (2016). *Hidup dengan HIV-AIDS*. Jakarta: Spiritia
- Taylor, S.E. (2007). Social Support. In H.S. Friedman & R.C Silver (Eds.), *Foundations of health psychology*. (pp. 145-171). Oxford ; Oxford University Press.
- UNAIDS (2020). *Mental Health and HIV*. Dapat diakses dari https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/Mental_Health_&_HIV_EN.pdf
- World Health Organization (2022). *Mental Health: strengthening our response*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Youth Empowerment (2021). *Developing coping strategies*.

Diakses dari <https://youthempowerment.com/first-time-mental-health-professional/>

YouthEmpowerment(2021). *Visiting a mental health professional*

for the first time. Diakses dari <https://youthempowerment.com/first-time-mental-health-professional/>

Lampiran

Silakan buka situs www.intothelightid.org untuk mendapatkan informasi mutakhir mengenai layanan kesehatan mental di Indonesia.

Ada tiga bagian yang relevan dengan yang dibahas pada Bagian II dan III buku seri ini, yaitu:

- 1. Panduan Mencari Layanan Profesional Kesehatan Jiwa**

Berisi informasi umum mengenai layanan profesional kesehatan jiwa di Indonesia, termasuk mengakses BPJS Kesehatan

- 2. Daftar Puskesmas, Rumah Sakit dan Biro Psikologi Penyedia Layanan Kesehatan Mental di Indonesia**

Kita dapat melihat daftar layanan yang ada di kota **Bandung, Bali, Jabodetabek, Makassar, Malang, Manado, Samarinda, Semarang, Surabaya** dan **Yogyakarta**

- 3. Bagian khusus mengenai keinginan melakukan tindakan mengakhiri hidup, dan apa yang harus dilakukan.**

