

# MAKNA KEBAHAGIAAN BAGI PENDERITA HIV-AIDS

Akhmad Fauzie

e-mail: akhfal4@yahoo.com

Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya

## Abstract

Artikel ini menyolediki tentang bagaimana pemaknaan kebahagiaan pada penderita HIV, faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kebahagiaan penderita HIV, serta bagaimana proses pemaknaan kebahagiaan terjadi pada penderita HIV. Pendekatan penelitian menggunakan kualitatif, model interpretif. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara mendalam. Analisis data menggunakan Model Patton. Berdasar analisis data diperoleh simpulan makna kebahagiaan penderita HIV tidak dapat dilepaskan dari dinamika emosi yang dirasakan penderita HIV. Ada empat faktor yang mempengaruhi makna kebahagiaan penderita HIV dalam penelitian ini, yaitu: *Social Support; Coping Strategies; Kepribadian dan Pemaknaan Hidup.*

**Key words:** makna, kebahagiaan, penderita HIV-AIDS.

Penderita AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) memiliki virus yang sangat berbahaya dalam tubuhnya yang disebut virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). HIV merupakan virus yang menyerang sistem imun manusia. Virus ini akan melemahkan sistem pertahanan tubuh, dan secara perlahan seseorang yang mengidap HIV dapat meninggal dunia hanya karena penyakit flu ringan. AIDS merupakan tahap akhir dari proses terjangkitnya seseorang oleh virus HIV. Berapa lama seseorang akan bertahan hidup selama mengidap virus ini, tidak dapat diprediksi secara pasti, dan sampai saat ini belum ada obat yang dapat menyembuhkan penyakit ini. Seseorang yang terinfeksi HIV harus menjalani sisa hidupnya dengan virus ini.

Reaksi seseorang yang pertama kali mengetahui bahwa dirinya positif terjangkit HIV adalah *shock*. Perasaan tidak percaya, takut, sedih, marah (Catalan, 1988; Nichols, 1985) dan harapan bahwa semua itu hanyalah sebuah kesalahan akan berputar di pikirannya. Bayangan bahwa hidupnya tidak akan lama lagi akan menyebabkan *shock* kejiwaan yang berat, melumpuhkan kekuatan jiwanya untuk tetap bertahan hidup. Seperti yang ditulis oleh seorang penderita HIV di sebuah situs internet,

*"Aku berumur 23 tahun, romantis, menawan, bersemangat, pandai dan humoris. Delapan bulan yang lalu aku*

*didiagnosa sebagai penderita HIV. Itu sangat mengejutkanku. Aku telah tidur dengan seorang pria yang kupikir adalah pasangan yang sempurna dan mencintainya begitu dalam. Waktu itu aku tidur dengannya tanpa menggunakan kondom meskipun aku tahu dia juga HIV positif. Bisakah aku menyalahkan dia atas semua ini? Aku sangat marah padanya karena memularkan virus itu. Aku begitu takut terhadap perubahan yang akan terjadi dalam hidupku. Aku tidak bisa menyangkalnya lagi. Aku tidak bisa membuat orang lain bertanggung jawab atas keadaanku. Meskipun aku masih terlihat sehat. Sangat sulit bagiku untuk mempercayai bahwa tubuhku ini akan merusakku dari dalam. Tidak ada lagi yang dapat kulakukan."* (*HIV AIDS Positive Stories – Test Result.*)

Mengetahui bahwa dalam tubuhnya terjangkit virus HIV, sudah cukup membuat individu tertekan dan depresi. Kehilangan dukungan dan perhatian dari orang-orang di sekitarnya, akan semakin membuat hilangnya semangat untuk terus berjuang hidup. Mungkin juga ia akan menarik diri dan berusaha untuk tidak ditemui oleh siapapun bahkan keluarganya. Perasaan berdosa juga akan menghantui kehidupannya dan kemungkinan besar ia akan

menghukum dirinya sendiri dengan cara melukai diri sendiri, tidak mau makan, menolak melanjutkan pengobatan dan berusaha untuk lebih cepat meninggal (Chuang dkk., dalam Kalichman, 1995). Penderita HIV juga mengalami kehilangan keyakinan bahwa setiap harapan dapat terwujud. Kehidupan yang dijalannya kehilangan arti; hanyalah sebuah penantian untuk mengetuk pintu kematian.

“Mengapa harus aku?” atau....

“Masih adakah kebahagiaan itu untuk aku di dunia jika aku seperti ini?”

S. E. Taylor (dalam Kalichman, 1995) menjabarkan ada tiga bentuk adaptasi kognitif terhadap penyakit kronis dan kesulitan hidup: Pemaknaan, Kontrol dan Penumbuhan Kembali Harga Diri (*self-esteem*). Adaptasi kognitif tersebut juga berlaku pada penderita HIV. Pertanyaan seperti di atas merupakan salah satu bentuk adaptasi atau penerimaan terhadap penyakit yang dideritanya: berusaha memahami penderitaan manusia dan menemukan daya juang dengan cara memaknai penderitaan itu sendiri dan tetap bertahan hidup (Nichols, dalam Kalichman, 1995).

Terkait dengan kebahagiaan, penderita HIV banyak kehilangan faktor-faktor kebahagiaan.

Argyle (2001) menuliskan dalam bukunya, bahwa faktor-faktor yang dapat memberikan kebahagiaan beberapa diantaranya adalah kesehatan, hubungan sosial dan pekerjaan. Penderita HIV dihadapkan pada

kondisi kehilangan faktor-faktor tersebut. Tubuhnya mengidap sebuah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan harus menjalani kondisi sakit ini seumur hidup. Penderita HIV juga dihadapkan pada stigma dan diskriminasi sosial sehingga harus kehilangan pekerjaan dan hubungan sosial dengan yang lain.

Terdapat banyak penjelasan tentang kebahagiaan. Aristoteles mengatakan bahwa kebahagiaan akan datang jika manusia hidup sesuai dengan kewajiban yang harus ia lakukan,

seperti seorang pemusik yang memainkan biolanya. Sedangkan Plato mengatakan kebahagiaan bisa diperoleh jika semua yang berjalan dalam kehidupan bisa dikontrol dengan baik. Kebahagiaan merupakan sebuah keputusan kita dalam menyikapi suatu situasi dan bukan sekedar emosi biasa. Lazarus (1991) mendefinisikan kebahagiaan sebagai usaha untuk maju dalam pencapaian sebuah tujuan. Perasaan bahwa kita bahagia adalah evaluasi kognisi terhadap interaksi kita dengan dunia luar. Kebahagiaan bergantung pada seberapa banyak seseorang mengharapkan sesuatu untuk dirinya sendiri.

Kebahagiaan berkaitan dengan kejadian-kejadian yang dianggap positif dan tidak berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang menimbulkan perasaan tertekan. Namun kedua hal ini berkaitan satu sama lain yang membuat seseorang bisa tetap merasa bahagia walaupun ada hal-hal tertentu yang membuat mereka sedih di saat yang sama. Bisa dikatakan bahwa seseorang bisa dikatakan bahagia jika ia tidak merasakan perasaan terluka melainkan kesenangan dalam kehidupannya. Seligman & Royzman (2003) dalam sebuah artikelnya menuliskan beberapa teori klasik tentang kebahagiaan. Teori-teori tersebut adalah:

Tabel 1. Teori-Teori Kebahagiaan

No	Teori Kebahagiaan	Inti Teori
1	Teori Hedonisme ( <i>Hedonism Theory</i> )	Seseorang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya digambarkan sebagai seseorang yang sering tersenyum dan tampak ceria; mata bersinar-sinar dan bersemangat.
2	Teori Keinginan ( <i>Desire Theory</i> )	Seseorang yang bahagia adalah seseorang yang bisa mendapatkan apa yang ia inginkan.
3	Teori Daftar Objektif ( <i>Objective List Theory</i> )	Seseorang harus memiliki daftar dari kebutuhan-kebutuhan manusiawi yang harus ia peroleh dalam hidup

Seligman & Royzman (2003) memperkenalkan konsep tentang *Authentic Happiness* (Kebahagiaan Sejati). Teori ini mengungkapkan bahwa seseorang dapat tetap merasakan kebahagiaan walaupun kehidupan yang ia jalani tidak selalu menyenangkan atau bukanlah kehidupan yang penuh dengan sukacita dan harus melewati banyak penderitaan dan. Seseorang yang memiliki *Authentic Happiness* dalam dirinya akan tetap merasa kehidupan yang ia jalani merupakan kehidupan yang baik

meskipun menghadapi masalah yang dapat membuatnya tertekan. Dalam *Authentic Happiness* ada tiga cara untuk memperoleh kebahagiaan: (1) *The Pleasant Life (Kehidupan yang Penuh dengan Kepuasan)*; (2) *The Good Life (Kehidupan yang Baik)*; (3) *The Meaningfull Life (Kehidupan yang Memiliki Makna)* dan (4) *The Good Life dan The Meaning Life*.

Kebahagiaan tidak dapat dikejar atau ditangkap; hal itu muncul saat pemenuhan terhadap makna terpenuhi. Seseorang hanya bisa mengaktualisasikan dirinya sejauh dia melakukan pemenuhan makna (Koeswara, 1992). Manusia memaknai setiap hal dalam hidupnya; baik suka ataupun tidak, ia akan menjalani kehidupannya secara utuh. Ia bisa terhindar dari kekosongan eksistensi yang banyak terjadi dalam kehidupan modern saat ini. Ada beberapa teknik untuk mengungkapkan makna : (a) makna ada ketika menemukan diri kita; kita mengetahui apa yang ada di dalam diri kita, baik positif maupun tidak; (b) makna muncul ketika menentukan pilihan; apakah kita mau menerima atau tidak apa yang ada dalam kehidupan kita, apapun itu; (c) makna ditemukan ketika kita merasa istimewa, unik, dan tidak tergantikan oleh orang lain; kita menerima diri kita seutuhnya; (d) makna terbersit dalam tanggung jawab dan (e) makna tercuat dalam gabungan keempat hal di atas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode interpretatif. Data penelitian diperoleh melalui wawancara. Secara khusus, peneliti menggunakan *depth-interview*. Tempat wawancara bebas, tergantung keinginan informan

agar informan merasa lebih nyaman dalam proses wawancara sehingga ada keterbukaan dalam wawancara. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan Model Patton (dalam Poerwandari, 2001), yaitu memonitor dan melaporkan proses serta prosedur-prosedur analisisnya sejujur dan selengkap mungkin. Prosedur analisis data Model Patton meliputi: *Organisasi Data*—mengelompokkan data secara sistematis; *Koding*—membubuhkan kode-kode pada data yang didapat sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari; *Analisis Data*—membaca transkrip berulang-ulang untuk mendapatkan pemahaman tentang kasus atau masalah dengan membandingkan hasil data antara satu subjek dengan subjek yang lain untuk mencari persamaan dan perbedaan antara subjek yang satu dengan yang lain untuk menemukan pola hubungan antar kategori. Kredibilitas penelitian menggunakan Metode Triangulasi, yaitu triangulasi data dan teori

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil subjek sebagai sumber data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel. 2. Profil Subjek Penelitian

No	Identitas	Keterangan
1	Nama	Juan (bukan nama sebenarnya)
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Usia	29 tahun
4	Pendidikan	SMU (drop out kuliah di semester 6)
5	Agama	Islam
6	Pekerjaan	Pendamping ODHA di salah satu rumah sakit di Surabaya
7	Suku Bangsa	Jawa

Hasil wawancara dengan subjek untuk menjawab pertanyaan penelitian, terangkum dalam tabel-tabel di bawah ini:

Tabel. 3. Data dan Analisis Penelitian  
*Profil Pribadi Subjek*

No	Tema	Data	Makna Tema
1	Latar belakang keluarga	"...cerai?! kelas 3 SD....Ya...mama papaku sih keras kepala dua-duanya. Jadi sampai saat ini cerai pun saya pun tahu masalahnya gimana... mungkin lebih baik merek a berdua itu cerai. Itu lebih baik daripada malu sama tetangga..."	Subjek berasal dari keluarga yang tidak harmonis

2	Sikap terhadap orang tua	"...egois.... kalau Papa mau menang sendiri, kan egois. Nggak mau disalahin..." "... kalau mama tuh orangnya pembohong...suka janji - jainji'in, ngomongnya nggak bener...demi uang..."	Sikap negatif terhadap orang tua
3	Hubungan dengan saudara	"...adikku tuh orang yang paling brengsek dan memanfaatkan keadaanku demi kepentingannya sendiri..."	Hubungan kurang baik dengan saudara
4	Riwayat pendidikan	"...sebenarnya aku bisa masuk SMU favorit, aku nggak mau..danem -ku tinggi waktu itu...waktu SMP aku bolos 3 bulan berturut -turut...udah divonis sama guru-guru, nggak bakal lulus...aku beli soal. Jadi danemku cukup fantastis, 46..."	Memiliki kemampuan akademik yang cukup, namun berperilaku negatif
5	Pergaulan Sosial	"...asal dia asik nggak ngerugi'in aku. Aku punya prinsip selama kamu baik aku bisa 1000 kali lebih baik dari kamu. Kalau kamu jahat sama aku, aku bisa "bumuh" kamu. "	Mudah bergaul namun memiliki potensi agresif dalam interaksi sosial.
6	Pandangan terhadap diri	"...ya aku sedikit minder juga. mereka kan sudah jadi "orang"...aku tahu dirilah, aku juga bukan Jendral seperti dulu... walaupun mereka tetep menganggapku je ndral, aku nggak mau"	Menyadari kondisi diri saat ini dengan penilaian cenderung positif

Subjek terkena virus HIV karena aktivitas seksual bebasnya. Subjek menuturkan tentang dirinya dan pengalaman seksualnya yang dimulai sejak SMP.

"...aku dulu seorang gigolo"... "...SMP... aku tidur sama kakak kelas (tertawa sambil garuk-garuk kepala)" "...waktu itu masih petting doang...SMA-nya baru ngeks... (tertawa)...waktu itu kan aku juga jualan ganja..." "...Aku numpang cuci muka di rumah pacarku, aku pinjam kamarnya, trus aku disuruh masuk kamarnya...udah aku ama dia dulu...(melakukan hubungan seks)...dia ketiduran, aku pamit pulang...Ibunya pacarku waktu itu nonton "vocab" (film porno)... aku disuruh nonton, ya terjadilah...." "sampai dikenalin sama temen-temennya ibu-ibu...kan ibunya ikut aerobic...dikenalin, jadi ya dibawa ini, dibawa itu."

Setelah 2 tahun mengidap HIV, subjek masih sering merasa sedih karena tidak bisa dipercaya oleh keluarganya atau teman-temannya yang dulu bergaul dengannya. Subjek sering menyebut dirinya sendiri "alien" karena statusnya ini. Perasaan tidak dihargai dan ingin untuk diperlakukan selayaknya seorang manusia yang membutuhkan kasih sayang membuatnya rapuh dan sangat menghargai orang-orang yang bisa menerima dirinya walaupun tahu ia ODHA. Namun, subjek mampu mengembangkan makna kebahagiaan sebagai seorang penderita HIV.

**Tabel 4. Data dan Analisis Penelitian  
Makna Kebahagiaan**

No	Indikator Kebahagiaan (Tema)	Data	Makna Tema
1	<i>The Pleasant Life (Kehidupan yang penuh dengan kepuasan)</i>	<p>"...konsep kebahagiaan hidupku menjadi orang yang terbuka dan mungkin Insya Allah kalau aku punya istri aku pengen istri yang terbuka dan nerima apa adanya..."</p> <p>"...sebenarnya menginginkan kebahagiaan yang aku...diberi perhatian, makan malam bersama. Tapi nggak ketemu...(sambil tertawa kecil), nggak ketemu kayak gitu. event-event kayak gitu. Jadi cuman kesenangan aja, kayak guyonan, apa, apa, apa gitu..."</p>	Konsep kebahagiaan subjek adalah sebuah keluarga yang terbuka, harmonis dan penuh kehangatan, merupakan proyeksi dari keinginannya untuk mendapatkan perasaan senang dalam dirinya.
2	<i>The Good Life (Kehidupan yang baik)</i>	<p>"...ya aku juga ngerasain. Rasanya lebih tenang (kalau dekat dengan Tuhan..."</p> <p>"...semua kejadian itu ternyata Tuhan masih sayang ke aku... mujizat aku bertahan...setelah aku terinfeksi ini jadi lebih menghargai hidup daripada yang dulunya...dulu kan makan ya terserah aku, makan gak makan, pulang malem, tidur malem, begadang, terserah aku. Tapi setelah aku ter-infeksi dan tahu apa itu HIV, apa itu...aku lebih ngehargain. Aku makan 3 kali, istirahat cukup, makan makanan bergizi dan ini mungkin Tuhan memberikan sedikit colour ya bagi kehidupan aku, gak tahu itu kita membuat warna itu...."</p> <p>"...ya sholat... yang dulunya aku...terus terang melupakan Dia itu. ..setelah aku terinfeksi aku justru lebih dekat sekarang sama Dia. ..sekarang untuk menenangkan diri dan juga...apa ya...memupuk ketabahan, keikhlasan dan penyembuhan sih...pada dasarnya penyembuhan supaya aku nggak anu lagi, opname lagi..apa, pokoknya minta supaya aku sehat walafiat aja."</p>	Konsep kebahagiaan subjek terkait dengan kehidupan yang baik adalah kedekatan dengan Tuhan. Kebahagiaan bagi subjek adalah meningkatkan kualitas spiritualitasnya.
3	<i>The Meaningfull Life (Kehidupan yang memiliki makna)</i>	<p>"...mungkin ya Allah...Tuhan masih sayang sama aku...mungkin aku dibilangin secara lisan atau apa ya apa ya, nggak bisa...akhirnya ini lho, ini lho, berhenti 'o, sampai sini aja... dan ini risikomu, penyakitmu ini... dan aku terima kasih juga mungkin karna aku diwarisin ini aku bisa berhenti, daripada</p>	Subjek menemukan makna kebahagiaan sebagai penderita HIV dengan memberi makna segala hal yang terjadi sebagai peringatan dan ujian dari Tuhan. Subjek memaknai kebahagiaannya berdasar kualitas spiritualnya.

	<p>yang nggak diperingatin tahu -tahu mati, kan aku jadi masih ada terima kasihnya. Mungkin ini peringatan atau cobaan dari Allah..."</p>	
	<p>"...setelah itu aku sadar... oh ya sih, mungkin ini dosaku...mungkin ini dosaku ...ya udah kulakuin sendiri ini risikoku...jadi lima hari colap s aku ngerasa diasingin, gitu... dan itu treatment education untuk menata diri..."</p>	
	<p>"...perjalanan hidup itu mesti cobaan itu mesti ada...jadi harus dihadapi dengan tabah, sabar...nggak boleh grusa-grusu..."</p>	

## PENUTUP

Makna kebahagiaan penderita HIV tidak dapat dilepaskan dari dinamika emosi yang dirasakan penderita HIV. Pada masa awal penerimaan diri, seorang penderita HIV akan merasakan berbagai macam emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, perasaan tertekan, kesendirian, tertolak dan kesepian sehingga penderita kehilangan keoptimisan dan makna hidup. Jika penderita HIV sangat tergantung pada faktor-faktor eksternal dalam kehidupannya, maka kebahagiaan hanyalah sebuah angan-angan yang sulit untuk diwujudkan karena penderita HIV memiliki kondisi yang berbeda. Stigma dan diskriminasi sosial membuat mereka kehilangan akses untuk mendapatkan banyak hal yang dianggap dapat memberikan kebahagiaan. Dukungan sosial (*social support*) menjadi sesuatu yang istimewa dalam kehidupan penderita HIV karena mampu menumbuhkan rasa aman dalam diri penderita HIV, mengembangkan

rasa senang yang mendorongnya memaknai hidup sehingga mampu menemukan kebahagiaan. Ada empat faktor yang mempengaruhi makna kebahagiaan penderita HIV dalam penelitian ini, yaitu: *Social Support*—perasaan ini akan menjaga keseimbangan emosional penderita HIV sehingga dapat melakukan *coping strategies* yang tepat untuk mengatasi tekanan yang ada; *Coping Strategies*—berguna untuk menghadapi tekanan baik internal maupun eksternal sehingga dapat memberikan ketenangan dalam hati untuk memaknai kehidupan ini dengan positif dan optimis; *Kepribadian*—kepribadian yang terbuka dan mudah menerima akan memudahkan proses penerimaan diri dan melakukan pemaknaan hidup dibandingkan kepribadian yang tertutup dan terlalu memusatkan kehidupan pada diri sendiri; *Pemaknaan Hidup*—mendorong untuk menemukan alasan mengapa penderita mengidap virus ini. Apabila berhasil mengambil makna yang positif maka penderita akan mudah mengikuti arus kehidupan dan menemukan kebahagiaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, Michael. (2001). *Psychology of Happiness*. New York: Routledge
- Dunbar, H. T., Mueller, C. W., Medina, C., & Wolf, T. (1998). Psychological and Spiritual Growth in Women Living with HIV. *Journal of Social Work*, 43, 144-150.
- Frankl, Viktor E. (2004). *Man's search for Meaning : Mencari Makna Hidup* (Penerjemah Lala Hermawati Dharma). Bandung, Penerbit Nuansa.
- Hurlock, Elizabeth B. (1993). *Perkembangan Anak*. Edisi keenam (Penerjemah: Meita Tjandra). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Kalichman, Seth C. (1995). *Understanding AIDS: A Guide for Mental Health Professionals*. Washington, DC. American Psychological Association.
- Koeswara, E. 1992. *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Poerwandari, E. K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana pengukuran dan pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Seligman Martin E. P. (2002). *Pleasure, Meaning & Eudaimonia*. Diakses pada tanggal 5 Juni 2008, dari <http://www.authentic happiness.org/>.