

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

“pas pertama dulu tau kalo kena HIV, sempet down banget sih sampe mau mikir bunuh diri aja gitu, tapi setelah dipikir lagi ya ini karena salah sendiri mungkin peringatan aja dari tuhan biar ga make lagi, kan jadi bisa berhenti.”

(ED, 38 tahun)

Cuplikan kalimat diatas adalah kutipan wawancara dari seorang penderita virus HIV dan AIDS atau biasa disebut ODHA yang telah mampu mengendalikan dirinya walaupun sebelumnya memiliki pemikiran negatif. HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sel darah putih didalam tubuh (imfosit) yang mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh manusia. Orang yang didalam darahnya terdapat virus HIV dapat tampak sehat dan belum membutuhkan pengobatan namun orang tersebut dapat menularkan virusnya kepada orang lain bila melakukan hubungan seks beresiko dan berbagai alat suntik dengan orang lain.

AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah sekumpulan gejala penyakit yang timbul karena menurunnya kekebalan tubuh. AIDS disebabkan oleh virus HIV. Akibat menurunnya kekebalan tubuh pada seseorang maka orang tersebut sangat mudah terkena penyakit seperti TBC, kandidiasis, berbagai radang pada kulit, paru, saluran pencernaan, otak dan kanker(Burhan, R.F. Fourianalistyawati, Endang, Zuhroni2014). Individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS memiliki tiga tantangan utama yaitu reaksi terhadap penyakit yang memiliki

stigma negatif di masyarakat, berhadapan dengan kemungkinan waktu kehidupan yang terbatas, dan mengembangkan strategi untuk mempertahankan kesehatan fisik dan psikologisnya.

Individu yang positif terkena virus HIV dan AIDS akan mengalami perubahan dalam menjalani kehidupan. Kebanyakan ODHA diluar sana mencoba menutup diri meraka dikarenakan takut oleh stigma dan diskriminasi di masyarakat yang sampai sekarang berkembang terhadap para penderita virus HIV dan AIDS. Bahkan dalam kasus diskriminasi yang berat para penderita virus HIV dan AIDS bisa sampai bunuh diri. Oleh karena itu sekarang banyak dari para ODHA yang mulai mencoba saling memotivasi antara sesama penderita virus HIV dan AIDS.

Salah satu dari cara untuk saling memotivasi tersebut adalah dengan mendirikan komunitas para penderita virus HIV dan AIDS, salah satunya adalah “RUMAH CEMARA” yang didirikan oleh lima orang mantan konsumen NAPZA pada awal tahun 2013 dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup orang yang terinfeksi virus HIV dan AIDS dengan slogan andalannya “*jauhi penyakitnya tetapi bukan orangnya*”. Selain itu rumah cemara juga telah memberangkatkan puluhan ODHA di Indonesia untuk mengikuti HWC(*Homeless World Cup*) yakni HWC 2012 Mexico, HWC 2013 Polandia, HWC 2014 Belanda dan HWC 2016 Skotlandia. Karena memang setiap manusi berhak untuk mendapatkan kehidupan yang layak walaupun dia mempunyai sebuah penyakit sekalipun. Bahwa hak asasi manusia (HAM) adalah seperangkat hak yang melekat pada hakikat dan keberadaan manusia sebagai mahluk tuhan yang maha kuasa dan merupakan anugerahnya yang wajib dihormati, dijunjung tinggi, dan dilindungi oleh negara, hukum, pemerintah, dan setiap orang, demi kehormatan serta perlindungan harkat martabat manusia. (pasal 1 ayat 1 UU No.39 tahun 1999). Dari penjelasan diatas sudah menjadi keharusan bahwa setiap orang harus memperlakukan sesamanya sesuai hak

asasi manusia yang dimiliki, namun tetap saja diluar sana masih banyak dan sering kita temui perbuatan yang melanggar hak asasi manusia.

Banyak sikap dan perilaku yang akan membuat keadaan psikologis mereka semakin terpuruk jika individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS tidak mampu meregulasikan diri mereka. Regulasi diri penting dimiliki karena akan membantu perkembangannya karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervon & Pervin, 2010). Sehingga individu yang berkembang akan berusaha meregulasikan dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna. Karena regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010).

Besarnya peran regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak menjadi bahan kajian. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa di Amerika Serikat oleh DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailliot (2007). Hasilnya menyatakan regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang akan dianggap sesuai dalam tujuan tersebut. Penelitian dengan hasil yang sama juga telah dilakukan oleh Trentacosta dan Shaw (2009), dengan hasil bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Baumeisteir, Gailliot, Dewall, Nathan, dan Oaten (2006) juga menghasilkan hal yang sama, dengan dinyatakan bahwa pengendalian diri yang teratur

dapat menghasilkan regulasi diri yang baik. Sehingga mampu untuk memunculkan perilaku yang dianggap sesuai.

Kesulitan-kesulitan dan permasalahan yang dialami oleh ODHA ini dapat menghambat perkembangan dalam kehidupannya dan akan semakin memperburuk kondisinya jika individu tersebut tidak mampu meregulasikan dirinya. Jika individu yang terkena virus HIV dan AIDS tidak mampu meregulasikan dirinya, memiliki kemungkinan besar untuk terus memiliki pikiran negatif yang berkelanjutan dan terus menerus akan mempengaruhi dan menurunkan pikiran positif di dalam dirinya. Oleh karena itu regulasi diri sebenarnya dapat dimunculkan oleh individu dengan cara berlatih, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 60 guru baru yang menulis buku harian oleh Arsal (2009). selama empat belas minggu sebelum mengajar dapat memunculkan regulasi diri. Sehingga individu yang ingin melakukan perkembangan dalam dirinya perlu melakukan regulasi dirinya dengan cara mengontrol atau mengatur aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut juga bisa diterapkan pada individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS supaya individu tersebut dapat diterima di masyarakat mereka harus bisa meregulasikan diri mereka dengan tujuan yang baik seperti memiliki prestasi yang baik, mampu menjelaskan kepada masyarakat cara-cara penularan virus HIV dan AIDS, agar stigma negatif yang tersebar di masyarakat bisa sedikit berkurang.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan internal, dalam faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri adalah lingkungan, dengan cara menyediakan cara untuk bisa mendapatkan penguatan dari lingkungan. Sedangkan faktor internal dalam regulasi diri adalah observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap dua orang individu dewasa awal dengan jenis kelamin perempuan yang positif terinfeksi virus HIV dan AIDS pada bulan Oktober-November 2018 memperlihatkan bahwa perasaan takut dan stres ketika pertama kali

divonis oleh dokter terkena virus HIV dan AIDS. Bahkan menurut pengakuan salah satu subjek sempat terfikir untuk melakukan bunuh diri, tetapi setelah mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan dan dalam dirinya perlahan subjek mulai bisa menerima penyakitnya. Subjek mengakui bahwa setelah dia terinfeksi virus HIV dan AIDS subjek mencoba memulai hidup sehat, dengan rutin berlari, rutin mengunjungi tempat latihan kebugaran dan mengikuti thai boxing. Awal subjek mulai merasa semakin kuat untuk melawan penyakitnya adalah setelah ikut dalam komunitas *rumah cemara*. Dikarenakan semakin banyaknya penguatan dari lingkungan tersebut dan memang dalam komunitas tersebut mayoritasnya adalah para penderita virus HIV dan AIDS sehingga mereka bisa saling memberikan penguatan satu sama lain. Dari awal subjek yang hanya sekedar memulai hidup sehat dengan rutin olahraga sampai ketika subjek telah mampu meregulasikan dirinya subjek akan memiliki tujuan baru seperti ingin mengikuti perlombaan lari, terlihat dari subjek yang telah mampu menorehkan prestasi diajang olahraga khususnya berlari.

Pentingnya regulasi diri untuk individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS adalah untuk mengendalikan faktor-faktor eksternal ataupun internal yang ada didalam dirinya sehingga individu tersebut mampu menekan pemikiran negatif yang akan hanya menghambat perkembangan dalam kehidupannya. Karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya faktor internal dan eksternal yang ada dalam diri individu (Alwisol, 2009). Dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang mereka lakukan setiap hari.

1.2 Fokus Penelitian

Pada umumnya banyak sikap dan perilaku negatif yang akan membuat keadaan psikologis mereka semakin terpuruk jika individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS tidak mampu meregulasikan diri mereka. Regulasi diri penting dimiliki karena akan membantu

perkembangannya karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervon & Pervin, 2010). Sehingga individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS yang berkembang akan berusaha meregulasikan dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna. Karena regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010).

Pada penelitian ini peneliti memilih subjek dengan tahap perkembangan yang berada di dewasa awal dengan rentan umur 20-40 tahun. Subjek yang akan di ikutsertakan dalam penelitian ini adalah berjumlah dua orang, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang telah positif terinfeksi virus HIV dan AIDS dengan penularan melalui jarum suntik dan ikut tergabung dalam kelompok sosial RUMAH CEMARA.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini difokuskan pada RUMAH CEMARA (*place*) sebagai yayasan yang mewadahi individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS (ODHA) (*actor*) tersebut dalam meregulasikan dirinya (*activity*) dilihat dari kemampuan subjek mengontrol prilakunya untuk sebuah tujuan yang lebih bernilai setelah subjek di diagnosis terinfeksi virus HIV dan AIDS..

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

“Bagaimana regulasi diri pada individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS di RUMAH CEMARA?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi diri pada ODHA di RUMAH CEMARA.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat secara Teoritis

- a. Menambah wawasan mengenai penerapan teori yang telah didapat selama kuliah untuk di aplikasikan kedalam penelitian yang sebenarnya.
- b. Sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan regulasi diri pada ODHA.

1.5.2 Manfaat secara Praktis

- a. Memberikan gambaran mengenai individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS yang telah mampu meregulasikan diri.
- b. Membantu para subjek penelitian untuk lebih dalam mengetahui tentang regulasi diri sehingga subjek tersebut memiliki pengetahuan yang lebih mendalam untuk meregulasikan diri
- c. Memperkaya khazanah penelitian mengenai regulasi diri yang dimiliki oleh individu yang terinfeksi virus HIV dan AIDS.

