



Buku Panduan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* untuk Meningkatkan *Life Skill* Pasien HIV/AIDS



disusun oleh:

Ns. Yayan Kurniawan, S.Kep
Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes
Mardiyono, MNS, Ph.D

IDENTITAS PEMILIK BUKU

Nama :

Alamat :

.....

No. Telp :

Buku Panduan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* untuk Meningkatkan *Life Skill* Pasien HIV/AIDS

Tim Penyusun :

1. Ns. Yayan Kurniawan, S.Kep
2. Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes
3. Mardiyono, MNS, Ph.D

Editor :

Ns. Yayan Kurniawan, S.Kep



FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
© 2019

Buku Panduan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* untuk Meningkatkan *Life Skill* Pasien HIV/AIDS

Tim Penyusun :

Ns. Yayan Kurniawan, S.Kep
Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes
Mardiyono, MNS, Ph.D

Editor :

Ns. Yayan Kurniawan, S.Kep

ISBN :

Cetakan 1, Oktober 2019

Semarang

Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Jln. Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Jawa Tengah

© 2019

Hak cipta dilindungi Undang-undang, dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian atau seluruh bagian buku ini dalam bahan atau bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya **Buku Panduan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* untuk Meningkatkan *Life Skill* Pasien HIV/AIDS** dapat tersusun. Buku ini merupakan buku pegangan dalam meningkatkan *life skill* bagi pasien HIV/AIDS melalui edukasi *health belief model*.

ODHA seringkali menghadapi permasalahan yang rumit, dimana selain selalu bertarung dengan penyakitnya secara fisik mereka juga memiliki permasalahan-permasalahan non fisik seperti stres, rasa putus asa dihadapkan dengan diskriminasi dan stigma yang negatif di tengah masyarakat. *Life skill* ODHA penting untuk diperhatikan dalam tatanan kesehatan dalam masyarakat. Hal ini untuk meningkatkan produktifitas ODHA itu sendiri. Baik di dunia maupun di Indonesia Upaya yang dilakukan dalam menangani kasus HIV/AIDS masih bersifat preventif terhadap penyebaran, namun masih sangat sedikit yang bersifat pemberdayaan dan mengatasi masalah pada ODHA itu sendiri.

Prinsip pengembangan *life skill* adalah bagaimana individu mampu mempergunakan semua potensi positif dan kompetensi yang dimiliki secara optimal pada pengimplemtasiannya dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan dalam berkomunikasi serta berpikir kritis dapat menentukan arah yang baik dalam setiap pengambilan keputusan agar tidak salah dalam bertindak, mampu menghadapi setiap masalah, serta melakukan evaluasi terhadap setiap tindakan dan memiliki kesadaran pada setiap tindakan yang dilakukan.

Kami menyadari, bahwa **Buku Panduan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* untuk Meningkatkan *Life Skill* Pasien HIV/AIDS** ini masih jauh dari kesempurnaan, maka masukan dan saran dari semua pihak sangat Kami harapkan. Masukan, saran dan kritikan dapat Anda kirimkan melalui yayansewar@gmail.com atau 085317261357 (telp/sms/WA a.n Yayan Kurniawan).

Semarang, Oktober 2019

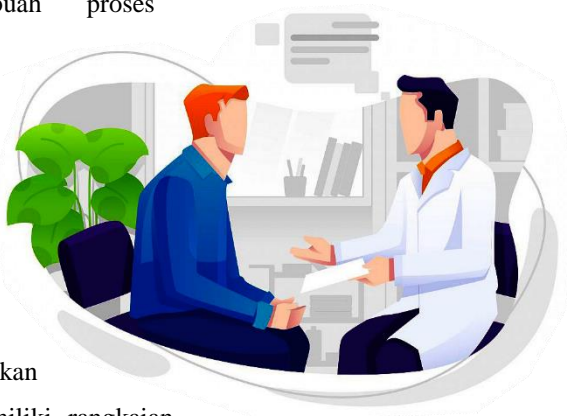
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| Kata Pengantar | iv |
| Daftar Isi | v |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. HIV/AIDS | 1 |
| B. <i>Life Skill</i> | 1 |
| C. Edukasi Berbasis <i>Health Belief Model</i> | 2 |
| D. Landasan Etik Pemberian Edukasi Berbasis <i>Health Belief Model</i> | 2 |
| E. Tujuan Edukasi Berbasis <i>Health Belief Model</i> | 3 |
| F. Manfaat | 3 |
| G. <i>Setting</i> Anggota / Pengorganisasian..... | 4 |
| BAB II MATERI EDUKASI | 5 |
| A. <i>Self Awareness</i> | 5 |
| B. <i>Emphaty</i> | 7 |
| C. <i>Critical Thinking</i> | 9 |
| D. <i>Creative Thinking</i> | 12 |
| E. <i>Decision Making</i> | 15 |
| F. <i>Problem Solving</i> | 18 |
| G. <i>Interpersonal Relationship</i> | 21 |
| H. <i>Effective Communication</i> | 24 |
| I. <i>Coping with Stress</i> | 28 |
| J. <i>Coping with Emotions</i> | 31 |
| BAB III STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR (SOP)..... | 37 |
| BAB IV PENUTUP | 39 |
| REFERENSI | 40 |

C. Edukasi Berbasis *Health Belief Model*

Edukasi merupakan sebuah proses pembelajaran yang terjadi antara penerima edukasi dan pemberi edukasi dengan harapan bahwa penerima edukasi yang pada awalnya tidak mengetahui akan menjadi tahu tentang sesuatu yang diedukasikan. Edukasi *Health Belief Model* merupakan sebuah model edukasi yang memiliki rangkaian tindakan sistematis, berurutan, dan terencana, terdiri dari dua pelaku utama yang saling membutuhkan serta memiliki penjelasan tentang perilaku hidup sehat yang terfokus kepada nilai keyakinan seseorang tentang kesehatan itu sendiri.



D. Landasan Etik Pemberian Edukasi Berbasis *Health Belief Model*

Model edukasi ini bertujuan untuk membangun nilai keyakinan serta meningkatkan kepekaan individu untuk berperilaku hidup sehat berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam *Health Belief Model* dalam upaya memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri, keluarga dan masyarakat. Tujuan pendidikan kesehatan menurut Undang Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 maupun WHO adalah meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial. Pendidikan kesehatan meliputi pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya. *Health Belief Model* ini memiliki tujuan yang sejalan dengan Undang Undang Kesehatan.

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Secara umum edukasi berbasis *Health Belief Model* ini bertujuan untuk meningkatkan *Life Skill* pada pasien HIV/AIDS.

2. Tujuan Khusus

- I. Memberikan edukasi kepada ODHA dalam meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*), empati (*empathy*), berfikir kritis (*critical thinking*), berfikir kreatif (*creative thinking*), pengambilan keputusan (*decision making*), pemecahan masalah (*problem solving*), hubungan interpersonal (*interpersonal relationship*), komunikasi efektif (*effective communication*), mengatasi stress (*coping with stress*), mengatasi emosi (*coping with emotions*).
- II. Memberikan edukasi kepada ODHA dengan pendekatan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), persepsi keseriusan (*perceived severity*), motivasi kesehatan (*health motivation*), persepsi kebermanfaatannya (*perceived benefits*), persepsi hambatan (*perceived barriers*) dan isyarat bertindak (*cues of action*).
- III. Memberikan edukasi dengan dengan berpedoman pada SOP Pemberian Edukasi Berbasis *Health Belief Model* terhadap peningkatan *Life Skill* pada Pasien HIV/AIDS.

F. Manfaat

1. Diharapkan mampu memberikan edukasi pada ODHA dalam upaya peningkatan *Life Skill* melalui pendekatan nilai-nilai *Health Belief Model*.
2. Diharapkan mampu meningkatkan *Life Skill* pada ODHA agar mampu menghadapi segala tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari.
3. Diharapkan melalui edukasi ini ODHA mampu memaknai dengan positif setiap pengalaman yang dihadapi.
4. Diharapkan melalui edukasi ini ODHA mampu meningkatkan kepekaan untuk berperilaku serta menerapkan pola hidup sehat berdasarkan nilai-nilai *Health Belief Model*.
5. Diharapkan melalui edukasi ini mampu memberikan motivasi serta semangat bagi ODHA dalam meningkatkan produktifitas dan peran di keluarga dan masyarakat.

G. Setting anggota / Pengorganisasian

1. Edukator adalah seseorang yang memberikan / menyampaikan materi edukasi kepada ODHA. Edukator memiliki berperan ganda, termasuk sebagai pemimpin jalannya edukasi.
2. Anggota kelompok adalah klien yang menerima materi edukasi dari edukator dalam hal ini adalah ODHA.
3. Fasilitator adalah seseorang yang membantu atau memfasilitasi jalannya proses edukasi. Dalam hal ini yang bisa menjadi fasilitator termasuk perawat yang ada di ruangan dan semua petugas kesehatan yang ada di lingkungan pelayanan kesehatan

BAB II

MATERI EDUKASI BERBASIS *HEALTH BELIEF MODEL* UNTUK MENINGKATKAN *LIFE SKILL* PADA PASIEN HIV/AIDS

Materi edukasi berbasis *health belief model* ini berisi penjelasan tentang 6 komponen *health belief* dan 10 *life skill*. Komponen *health belief* meliputi *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *health motivation*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, dan *cues of action*. Sedangkan komponen *life skill* meliputi *self awareness*, *emphaty*, *critical thinking*, *creative thinking*, *decision making*, *problem solving*, *interpersonal relationship*, *effective communication*, *coping with stress*, dan *coping with emotions*. Diharapkan dengan dilakukannya edukasi berbasis *health belief model* ini dapat membangun nilai keyakinan serta meningkatkan kepekaan individu untuk berperilaku hidup sehat berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam *Health Belief Model* dalam upaya memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri, keluarga dan masyarakat.

A. *Self Awareness* :

Upaya meningkatkan kesadaran ODHA terkait penyakitnya agar tidak menularkan pada orang lain.

1. *Perceived susceptibility* : ODHA memiliki kerentanan terhadap penularan HIV. Individu yang beresiko tinggi terinfeksi HIV.¹
 - Laki laki homoseksual
 - Pengguna narkoba (Penasun) suntik yang bergantian
 - Pasangan seks yang bergantian (gonta ganti) yang tidak menggunakan pengaman
 - Anak yang lahir dari ibu yang tertular HIV.
 - Suami atau istri yang memiliki pasangan yang HIV positif.
2. *Perceived severity* : ODHA memiliki tanggung jawab yang serius agar tidak menularkan penyakitnya pada orang lain.

ODHA merupakan subjek yang harus menjadi fokus dalam menanggulangi penularan HIV. ODHA harus membangun keyakinan dan membentuk komitmen



dalam hati harus untuk tidak menularkan. Beberapa nilai yang bisa diterapkan agar meningkatkan kesadaran tersebut:

- Menumbuhkan nilai nilai agama
- Meyakinkan ODHA bahwa setiap hal yang baik akan mendapat ganjaran yang baik pula dari Tuhan dan bernilai ibadah
- Menimbulkan nilai optimisme dalam diri ODHA sehingga dengan rasa optimisme tersebut dapat membuat ODHA menjadi lebih positif.

3. *Health motivation* : ODHA memiliki motivasi untuk mempertahankan kesehatan dan tidak menularkan kepada orang lain. Beberapa nilai yang bisa di terapkan untuk membangun motivasi ODHA untuk tidak menularkan penyakitnya pada orang lain dengan cara:³

- Memantapkan komitmen dalam diri.

ODHA harus menanamkan pentingnya komitmen dalam diri untuk mengetahui hal hal apa saja yang dapat menularkan HIV sehingga ODHA berhasil memotivasi diri untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain.

- Mengubah *mindset* menjadi pelopor pencegahan penularan.

Imajinisasikan diri bahwa dengan menjaga perilaku hidup sehat (pencegahan penularan) kita adalah pahlawan.

- Mengubah *mindset* agar menjadi orang yang bijaksana di tengah masyarakat, meskipun tidak ada yang tahu dan tidak ada yang melihat namun setiap perbuatan baik akan menjadi pahala dan penolong di akhirat.

4. *Perceived benefits*: ODHA merasa bermanfaat bagi diri sendiri dengan tidak menularkan penyakitnya.

Perceived benefits ialah sebuah keyakinan yang dibangun dalam diri ODHA bahwa dirinya sangat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain dengan tidak menularkan penyakitnya. Perbuatan baik sekecil apapun yang bermanfaat bagi diri sendiri akan selalu membuahkan hasil yang baik pula. Dalam al qur'an telah di tuliskan bahwa “*Jika kamu berbuat baik, sesungguhnya kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat maka itu bagi dirimu sendiri* ” (QS. Al-Isra :7).⁴ Contoh perbuatan baik dalam kehidupan sehari-hari seperti membantu

orang yang sedang susah, memberikan bantuan berupa tenaga, memberikan solusi di saat orang lain sedang membutuhkan bantuan moral, termasuk dengan kita menjaga perilaku pencegahan penularan penyakit. Beberapa nilai yang dapat dibangun dalam meningkatkan rasa bermanfaat bagi orang lain:

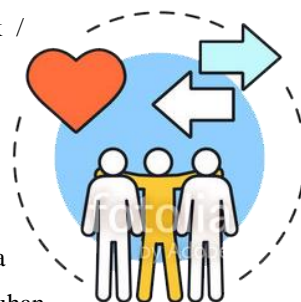
- Tanamkan kemauan dalam diri bahwa berbuat baik adalah kewajiban yang harus selalu dijunjung tinggi.
- Tanamkan pola pikir bahwa setiap perbuatan baik harus didasari dengan keikhlasan.

5. *Perceived barriers*: Hambatan yang dirasakan ODHA dalam upaya pencegahan penularan.

Hal yang dapat dilakukan saat menghadapi hambatan dalam berperilaku sehat:

- Identifikasi hambatan
- Meyakinkan hati agar tetap teguh pendirian untuk tetap berperilaku sehat
- Menceritakan masalah yang dihadapi kepada teman, keluarga yang bisa dipercaya

6. *Cues of action* : Merupakan isyarat untuk bertindak / dorongan dalam bertindak dalam upaya mencegah penularan. Dorongan tersebut biasanya dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal, seperti pesan-pesan media massa, nasihat atau anjuran teman atau anggota keluarga lain, aspek sosio demografis misalnya tingkat pendidikan, lingkungan tempat tinggal, pengasuhan dan pengawasan orang tua, pergaulan dengan teman, agama, suku, keadaan ekonomi, sosial, dan budaya.⁵



B. *Empathy*

Meningkatkan rasa empati dan tenggang rasa terhadap sesama ODHA, Pencegahan terhadap stigma negatif dan deskriminasi pada ODHA.

1. *Perceived susceptibility* : Stigma negatif terhadap ODHA terjadi di tengah masyarakat sehingga munculah deskriminasi bagi ODHA.^{6,7} Diskriminasi terjadi

karena masih belum pemahannya masyarakat terhadap HIV dan ODHA itu sendiri.⁸ Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah adanya stigma negatif:⁹

- Memahami bahwa HIV penyakit yang bisa menular lewat darah dan hubungan seks.
 - ODHA masih bisa memberdayakan diri, berkreasi dan hidup sehat selama minum obat ARV secara teratur
 - ODHA tidak selalu orang yang dengan pengalaman masa lalau yang buruk.
 - Aktif mengikut sertakan ODHA kedalam kegiatan-kegiatan sosial.
2. *Perceived severity*: ODHA bertanggung jawab untuk meningkatkan empati dan mencegah deskriminasi sesama ODHA.
3. *Health motivation*: motivasi untuk menjaga empati dan mengurangi diskriminasi antar ODHA.¹⁰
- Membangun rasa senasib sepenanggungan.
 - Membangun rasa keinginan untuk berbagi pengalaman.
 - Membangun *midset* bahwa kita membutuhkan timbal balik.
 - Membangun solidaritas dengan cara berbagi pengalaman serta memberikan masukan dan saran dalam menghadapi maslah.
4. *Perceived benefits*: merasa bermanfaat dengan menjaga empati dan mencegah diskriminasi terhadap ODHA. ODHA yang berdaya akan merasa nyaman dan diakui keberadaanya.

Perceived barriers: Hambatan yang biasa terjadi ditengah masyarakat dalam upaya pencegahan diskriminasi. Hal yang dapat dilakukan saat menghadapi hambatan tersebut:

- Mengenali apa yang menjadi faktor penghambat
- Mencari tahu latar belakang pemahaman masyarakat tentang HIV dan penularannya.
- Melakukan pendekatan dan mengedukasi masyarakat bahwa penularan HIV tidak semudah yang masyarakat pikirkan, sehingga masyarakat lebih memiliki toleransi kepad ODHA.

5. *Cues of action* : Dorongan dari diri maupun dari luar dalam upaya meningkatkan empati dan meminimalkan diskriminasi. Dukungan sosial yang mungkin dapat diberikan oleh ODHA:^{11,12}

- Dukungan emosional :
rasa empati, kepedulian serta perhatian terhadap ODHA.
- Dukungan penghargaan
Ungkapan/apresiasi terhadap hal positif yang dilakukan oleh ODHA tersebut.
- Dukungan Instrumental:
Berupa materi, uang pinjaman modal usaha dll.
- Dukungan informatif :
Nesehat, pengetahuan, tips dan segala informasi yang berguna bagi ODHA.

C. *Critical Thinking*

Meningkatkan kekritisan ODHA dalam menyerap informasi yang didapat, terkait resiko dan konsekuensi penularan HIV/AIDS.

1. *Perceived susceptibility*: ODHA rentan terhadap informasi yang belum tentu kebenarannya, contoh di masyarakat masih banyak yang meyakini bahwa HIV bisa diobati dengan memakan daging Tokek padahal berita itu tidak benar.¹³



Berikut cara agar ODHA lebih kritis dalam menerima informasi yang didapat:¹⁴

- Mengembangkan rasa kepenasaran dengan mencari tahu sumber lain dan tidak langsung percaya terhadap berita yang diterima.
- Bersikaplah datar dengan segala sesuatu yang baru diterima, sehingga orang yang ingin menipu dan menyebarkan berita bohong akan segan.
- Mengkaji terlebih dahulu profesi, latar belakang pendidikan, pemahaman orang yang memberikan informasi tersebut.

Beberapa perilaku yang beresiko menularkan HIV:¹⁵

- Perilaku yang tidak baik, misal seks bebas tidak menggunakan pengaman (kondom), seks sesama jenis .
- Penggunaan jarum suntik secara bersama-sama pada narkoba suntik, pembuatan tatto, tindik.
- Hamil dalam kondisi HIV.

Pemerintah sudah melakukan upaya-upaya pencegahan penularan HIV dari ibu pada anak, salah satunya adalah program PMTCT (*Prevention Mother To Child Transmission*) yakni:¹⁶

- Mencegah penularan pada perempuan usia produktif
- Apabila sudah terlanjur tertular maka melakukan pencegahan kehamilan yang tidak terencana
- Apabila sudah terlanjur hamil maka melakukan upaya pencegahan penularan pada anak yang dilahirkan
- Apabila sudah terlanjur tertular maka memberikan dukungan psikologis, sosial dan perawatan pada ibu serta bayinya

2. *Perceived severity* : ODHA menanamkan keseriusan untuk tidak cepat mempercayai setiap informasi yang diterima dan kritis terhadap resiko terkait penularan HIV. Pada bahasan ini materi yang dijelaskan sama dengan pada bagian *Perceived Susceptibility* namun nilai keyakinan ODHA yang dibangun adalah bahwa diri mereka harus memiliki keseriusan dalam berpikir kritis.
3. *Health motivation*: Menumbuhkan motivasi ODHA agar lebih kritis dalam menerima informasi serta kritis terhadap resiko penularan HIV. Cara memotivasi ODHA agar lebih peka terhadap segala macam informasi dan kritis terhadap terkait penularan HIV.¹⁰

Motivasi diri agar menyerap berita/informasi yang benar:

- Membangun rasa pentingnya menyaring setiap informasi yang disampaikan.
- Membangun rasa keingintahuan untuk menyelidiki terlebih dahulu setiap informasi yang diterima.
- Membangun *mindset* bahwa pentingnya mendengarkan berita yang benar.
-

- Membangun pola pikir bahwa komunikasi yang baik merupakan bagian dari interaksi sosial yang baik.

Motivasi agar lebih kritis terhadap penularan HIV :

- Membangun pola pikir bahwa kesehatan anak, orang tua, pasangan dan orang lain juga adalah tanggung jawab kita semua
- Membangun rasa keinginan untuk membagikan ilmu tentang bahaya-bahaya perilaku yang tidak baik, misalnya seks bebas, narkoba suntik, pemasangan tatto yang tidak aman.
- Membangun *mindset* bahwa semakin banyak orang yang kita edukasi terkait cara penularan HIV maka semakin banyak amalan yang kita terima dari tuhan.

4. *Perceived benefits*: ODHA merasakan manfaat dengan menyaring semua informasi dan melakukan upaya pencegahan penularan HIV. ODHA harus berpikir bahwa dengan mereka menyaring setiap informasi dan melakukan upaya pencegahan penularan HIV merupakan hal yang bermanfaat bagi ODHA itu sendiri dan orang lain. Berikut ini merupakan mafaat yang dirasakan:

- ODHA akan terbebas dari risiko kesalahan penyebaran informasi.
- ODHA akan terbebas dari risiko kebohongan, hasut menghasut dan berita hoaks.
- ODHA akan terbebas dari risiko kesalahan dalam bertindak, misal adanya informasi tentang pengobatan alternatif untuk HIV, padahal sampai sekarang dunia medis pun belum menemukan obat yang benar-benar bisa memataikan virus HIV.

Sedangkan manfaat yang dirasakan apabila kita melakukan upaya pencegahan adalah:

- Dengan melakukan pencegahan akan membuat hati menjadi tenang karena telah menyelamatkan orang banyak, dan akan dinilai baik masyarakat terutama bagi orang yang diingatkan tersebut.
- Menjadi pelopor dalam pencegahan penularan HIV
- Dengan membagikan ilmu tentang pencegahan HIV akan mengurangi masalah kesehatan nasional.

5. *Perceived barriers*: Hal yang menjadi hambatan dalam penyaringan informasi serta upaya pencegahan penularan HIV. Cara yang bisa dilakukan untuk mencegah kemungkinan halangan tersebut.¹⁷

- Kenali apa yang menjadi penghalang tersebut.
- Pelajari hal yang menjadi penghalang tersebut, misalnya dilingkungan keluarga masih percaya dengan mitos-mitos terkait hal yang belum terbukti kebenarannya secara ilmiah, maka ODHA harus bisa mengkomunikasikan tentang kekeliruan tersebut dengan bahasa yang dapat menyentuh keluarga kita sehingga tidak mempercayai hal itu lagi.
- Berusahalah untuk membicarakan dengan orang terdekat tentang hal yang menjadi penghalang tersebut.

6. *Cues of action*: Dorongan yang datang dari dalam diri ataupun dari luar untuk selalu berpikir kritis dan mencegah penularan. Beberapa hal yang harus di munculkan dalam diri untuk mendorong diri agar memiliki kemauan melakukan hal tersebut:^{18,12}

- Dorongan emosional :
Merasa penting melakukan pencegahan penularan HIV pada orang lain
- Dorongan penghargaan:
Dengan melakukan pencegahan ODHA akan dihargai oleh masyarakat.
- Dorongan spiritual:
Dengan melakukan pencegahan akan menjadikan amal perbuatan yang baik dan tuhan akan senantiasa membalas.
- Dorongan informatif :
Keinginan untuk memberi, dan membagikan informasi adalah hal yang menyenangkan.

D. Creative Thinking

Meningkatkan semangat ODHA terkait masa depannya. Meningkatkan pemahaman



ODHA terkait potensi dirinya dan mengubah kelemahan menjadi sumber kekuatan.

1. *Perceived susceptibility*: ODHA rentan dari putus asa sehingga sulit dalam berkarya dan memikirkan masa depan serta meningkatkan potensi dirinya. Berikut merupakan sasaran yang bisa dicapai oleh ODHA dalam menentukan masa depan serta meningkatkan potensi dirinya.¹⁹

- Fokus pada apa yang ingin dicapai.

Setiap usaha/niat yang dilakukan dengan fokus maka niscaya akan menghasilkan hasil yang maksimal.

- Menentukan tujuan hidup.
- Menyenangi setiap usaha yang dilakukan.
- Menumbuhkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

Meyakini bahwa setiap orang yang mencapai keberhasilannya tentu telah menghadapi segala rintangannya. pepata mengatakan bahwa “*Bunga mawar tidak tumbuh mekar hanya dalam semalam*”

- Konsisten dengan apa yang dilakukan.

Mempunyai tujuan ingin menjadi lebih baik tentunya akan menghadapi rintangan namun hendaknya ketika menghadapi rintangan tersebut maka yakinkan hati bahwa ada pelajaran berharga yang akan menjadikan diri lebih dewasa.

2. *Perceived severity*: Keseriusan ODHA dalam memikirkan masa depannya dan menggali setiap potensi diri. ODHA akan dibangun keyakinan bahwa mereka memiliki tanggung jawab penuh terhadap rencana masa depannya, serta menjadikan kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan. Cara membangun keyakinan agar hidup menjadi lebih positif.

- Memulai melakukan hal positif dari hal yang kecil seperti menabung, berhemat dalam membelanjakan uang, dll.
- Menggali kemampuan diri dan berusaha melakukannya, misalnya mencoba untuk berdagang kecil-kecilan, merencanakan untuk bekerja sesuai kemampuan.
- Bergaul kepada orang-orang yang positif.

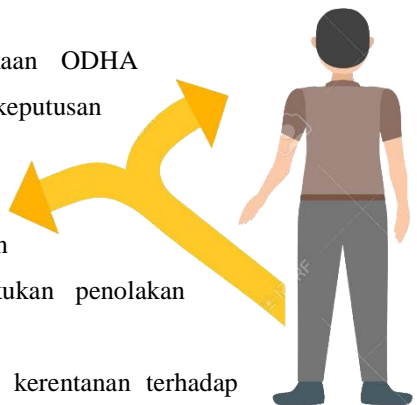
- Selalu mengucapkan afirmasi positif setiap hari seperti “ *aku bisa, aku mampu, aku akan berhasil, dll*”.
 - Selalu bersyukur.
3. *Health motivation*: Menumbuhkan motivasi ODHA supaya meningkatkan semangat dalam menata masa depan dan menjadikan kelemahan menjadi sumber kekuatan. Motivasi yang bisa dilakukan agar lebih semangat menata masa depan dan menjadikan kelemahan sebagai kelebihan.²⁰
- Temukan kesenangan dalam tekanan: atur *mindset* supaya menjadikan sebuah tekanan dan semua hal yang tidak menyenangkan menjadi sebuah kesenangan yang harus dijalani. Tekanan yang dihadapi akan sangat bergantung pada kepercayaan diri kita untuk mengahdapi tekanan tersebut.
 - Menjadikan sebuah kelemahan sebagai bagian dari sesuatu yang harus disyukuri.
Beberapa penelitian menunjukkan bukti yang meyakinkan bahwa rasa bersyukur dapat berpengaruh pada sistem saraf termasuk fungsi otak.
 - Membuat pemisahan antara kecemasan yang produktif dan yang tidak produktif.
Jangan menghabiskan waktu memikirkan tentang kegagalan terhadap usaha yang dilakukan, pergunakan kesempatan untuk memperbaiki seusatu yang bisa dilakukan.
 - Berusaha menjadi diri sendiri.
4. *Perceived benefits*: Manfaat yang akan dirasakan ODHA dengan memiliki rencana masa depan dan menjadikan kelemahan sebagai suatu kelebihan. ODHA dibangun keyakinan di dalam diri bahwa memiliki harapan masa depan serta mejadikan suatu kelemahan menjadi kelebihan bermanfaat bagi diri dan keluarganya.
5. *Perceived barriers*: Hal yang menjadi hambatan bagi ODHA dalam mewujudkan cita-cita dan menjadikan kelemahan sebagai sumber kekuatan. Cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.¹⁷
- Mengenal dengan baik apa saja yang menjadi sumber penghambat dalam mewujudkan cita-cita tersebut.

- Mengkomunikasikan kepada orang terdekat terkait permasalahan yang dihadapi.
 - Mencari sumber motivasi yang terpercaya.
 - Mempelajari cara orang-orang yang sudah berhasil dalam mewujudkan cita-cita.
 - Gunakan *mindset* bahwa tidak peduli bagaimana yang diberikan orang lain kepada kita, yang terpenting adalah bagaimana cara kita memberikan yang terbaik kepada orang lain.
6. *Cues of action*: Sesuatu yang menjadi dorongan bagi ODHA terhadap keinginan untuk mewujudkan harapan dan menjadikan kelemahan sebagai kelebihan. ODHA perlu untuk diberikan dorongan agar bergerak maju untuk mewujudkan cita-cita dan menjadikan kelemahan sebagai kelebihan. Cara menemukan nilai kehidupan agar menjadi penyemangat:
- Tumbuhkan keinginan yang kuat bahwa diri kita masih bisa berkarya dan menata kehidupan hidup menjadi lebih baik lagi.
 - Dorong pola pikir agar lebih giat dalam mewujudkan keinginan, tidak peduli bagaimana kelemahan diri kita tapi fokus pada hasil yang ingin dicapai.

E. *Decision Making*

Meningkatkan pemahaman dan kepekaan ODHA terhadap konsekuensi serta resiko pada setiap keputusan yang dipilih (baik bagi dirinya maupun orang lain). Memberikan pemahaman kepada ODHA bahwa pentingnya menggunakan komunikasi verbal yang halus saat melakukan penolakan terhadap setiap ajakan teman yang negatif.

1. *Perceived susceptibility*: ODHA memiliki kerentanan terhadap kesalahan dalam bertindak/menentukan pilihan serta penggunaan bahasa penolakan yang halus. Sebelum memilih atau melakukan tindakan hendaknya kita mempertimbangkan beberapa hal berikut:²¹



- Merencanakan dengan matang langkah apa yang akan dilakukan
- Mempertimbangkan manfaat dan tujuan pada setiap sesuatu yang ingin dilakukan (aspek kesehatan, finansial, dll)
- Melaksanakan tindakan dengan hati-hati.
- Melakukan peninjauan ulang.

2. *Perceived severity*: ODHA memiliki keseriusan dalam membuat pertimbangan sebelum menentukan tindakan serta pentingnya menggunakan bahasa yang halus untuk mengungkapkan penolakan. Manfaat yang akan dirasakan dengan pertimbangan terdahulu sebelum melakukan tindakan:^{22,23,24}

- Dengan mempertimbangkan terlebih dahulu setiap keputusan yang akan diambil maka akan membuat kita terbebas dari rasa penyesalan.
- Menjadikan kita lebih bijaksana.

Memikirkan segala pertimbangan pertimbangan berarti menjadikan kita lebih dewasa dalam setiap hal dan akan mengurangi resiko buruk dalam kehidupan.

- Dengan mempertimbangkan segala yang ingin dilakukan maka hal tersebut juga akan membuat orang lain terhidar dari resiko bahaya.

Pentingnya menyampaikan bahasa yang halus untuk menolak tawaran / ajakan orang lain

- Dengan bahasa penolakan yang halus seseorang yang memberikan tawaran tersebut akan merasa dihargai.
- Bahasa yang halus merupakan gambaran positif kualitas diri kita.
- Menolak dengan alasan yang jelas akan membuat teman yang menawarkan akan mengerti dan memahami.

3. *Health motivation* : Menumbuhkan motivasi ODHA supaya lebih memahami konsekuensi setiap tindakan yang akan diambil dan menyampaikan bahasa yang halus saat melakukan penolakan setiap tawaran dan ajakan teman.²⁴

- Menamkan konsep bahwa langkah (persiapan) yang matang sebelum melakukan tindakan akan membuat hati lebih merasa puas tanpa penyesalan.
- Memotivasi diri bahwa setiap tindakan yang dipikirkan dengan matang akan membuat kita menjadi lebih bijaksana.

- Memotivasi diri bahwa dengan bertindak secara hati-hati juga menjadikan orang lain terhindar dari kecelakaan/bahaya.
- Memotivasi diri agar menyampaikan bahasa yang halus saat melakukan penolakan:²⁵
- Menggunakan pola pikir bahwa orang lain akan senang terhadap kita apabila bahasa penolakan yang diungkapkan dengan bahasa yang halus.
- Menanamkan niat dalam hati bahwa cara penyampaian yang baik akan membuat orang lain akan menghormati dan segan.

4. *Perceived benefits*: Manfaat yang dirasakan oleh ODHA dengan mempertimbangkan konsekuensi serta resiko setiap tindakan yang akan diambil dan manfaat yang dirasakan bagi diri sendiri dan orang lain dengan penggunaan bahasa penolakan yang halus. Manfaat tersebut sebagai berikut:²⁴

- Keputusan yang diambil/dilakukan yang pertimbangan terlebih dahulu akan menjadikan segala keputusan tersebut tidak akan menyisahkan penyesalan.
- Keputusan yang dilakukan dengan pertimbangan setiap kemungkinan dampak yang akan terjadi menjadikan kita lebih bijaksana dalam bertindak. Dengan menimbang setiap kemungkinan (termasuk manfaat dan modorat) sama saja telah menjadikan kita lebih dewasa dalam bertindak serta meminimalisir resiko yang tidak diinginkan
- Dengan mempertimbangkan terlebih dahulu terhadap setiap hal yang akan dilakukan maka kita telah menyelamatkan orang lain dari resiko bahaya/kerugian.

Manfaat dari menyampaikan bahasa yang halus untuk menolak tawaran / ajakan orang lain:

- Bahasa yang disampaikan dengan penyampaian yang halus akan menjadikan lawan bicara akan merasa dihargai.
- Bahasa yang disampaikan dengan penyampaian yang halus akan membuat penilaian positif orang lain kepada kita.

- Penolakan yang disampaikan secara halus dengan menyampaikan alasan yang jelas akan membuat teman/orang yang memberikan tawaran tersebut akan mengerti dan memahami kita.
5. *Perceived barriers*: Hambatan yang sering terjadi pada ODHA dalam upaya untuk selalu mempertimbangkan segala sesuatu sebelum bertindak dan hambatan yang terjadi pada ODHA untuk selalu menyampaikan bahasa penolakan yang halus. Cara dalam mengatasi hambatan tersebut :¹⁷
- Mengenali secara teliti apa saja yang menjadi sumber penghambat dalam setiap usaha yang kita lakukan tersebut, misalnya kultur, budaya, faktor lingkungan, dll.
 - Membicarakan kepada orang terdekat terkait hambatan-hambatan tersebut.
 - Mencari orang yang dapat dipercaya untuk berkonsultasi.
 - Membiasakan berbahasa yang halus dalam kehidupan sehari-hari.
6. *Cues of action*: Dorongan dari dalam diri ODHA terhadap keinginan untuk selalu membuat pertimbangan sebelum melakukan tindakan dan selalu menyampaikan bahasa yang halus pada setiap penolakan atas ajakan teman yang negatif. Hal yang bisa dijadikan faktor pendorong upaya tersebut.
- Keinginan yang kuat bahwa setiap tindakan yang akan dilakukan haruslah melalui pertimbangan sebelumnya.
 - Pola pikir yang kuat bahwa dengan menyampaikan bahasa yang lembut sebelum melakukan tindakan merupakan hal yang harus selalu dilakukan.

F. *Problem Solving*

Memberikan pemahaman kepada ODHA bahwa setiap masalah harus dijalani.



1. *Perceived susceptibility*: Kerentanan ODHA terhadap resiko depresi, rasa putus asa, perasaan ingin menghindar dari masalah dan tidak mau berusaha lebih baik lagi. Keberhasilan ODHA mencapai kesejahteraan sangat digantungkan oleh ODHA itu

2. sendiri.²⁶ Berikut beberapa hal yang bisa diterapkan supaya terhindar dari resiko-resiko tersebut:^{27,28}

- Membisakan membuka pikiran positif pada setiap apa yang ditemui.

Prasangka positif disini misalnya diperjalanan kita bertemu teman lama namun dia tidak menyapa, disini harus ditanamkan pikiran positif bahwa kemungkinan teman tersebut sedang sibuk dan benar-benar tidak melihat dengan jelas. Contoh lain misalnya ketika kita lewat didepan rumah ada beberapa orang yang tertawa ringan, dalam hal ini kita tidak boleh langsung menilai bahwa orang tersebut menertwakan kita dan berprasangka negatif terhdapnya. Perasaan negatif ini jika terus dipelihara maka akan membuat hati semakin ingin menghindari dari orang banyak.

- Konseling kelompok dan dukungan sosial.

Mencari tempat konseling dan menceritakan apa yang dirasakan, konselor akan memberikan solusi.

- Berolahraga

Olahraga akan secara otomatis akan mengaktifkan semua organ dan meningkatkan irama jantung, dengan begitu strespun mampu dikurangi. *The American Council on Exercise* menemukan fakta bahwa olahraga jenis aerobik sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 30 menit mampu mengeluarkan perasaan positif dalam tubuh.

- Diet (makan yang teratur).

- Meningkatkan spritual.

Dalam buku *Greenberg* (2002) menyatakan bahwa spritualitas seperti berdo'a, ritual, dan, membaca kitab suci mampu mengurangi reaksi emosional terhadap stres. ODHA diharapkan meningkatkan nilai spritual agar terciptanya kesejahteraan psikologis.

3. *Perceived severity*: ODHA memiliki keseriusan untuk menjaga kesehatan dan menghindari perasaan negatif dalam diri seperti rasa putus asa, tertekan dan keinginan menghindar dari masalah. Cara untuk menekankan pola pikir kepada

4. ODHA agar memaknai arti hidup dengan serius secara positif dan menghadapi setiap masalah.²⁹
 - Dengan menghadapi masalah membuat kita memahami strategi pemecahan masalah.
 - Menghadapi masalah membuat kita mendapatkan hikmah.
 - Menghadapi masalah akan melatih mental menjadi lebih optimis.
 - Dengan berhasil menghadapi masalah maka seseorang akan menginspirasi orang lain baik dengan masalah yang sama maupun dengan masalah berbeda.
5. *Health motivation*: Motivasi yang dimiliki ODHA terhadap rasa keinginan untuk tetap berperilaku positif, serta menanamkan konsep kepada ODHA untuk tetap menghadapi masalah yang sedang terjadi. Memberikan motivasi kepada ODHA sangat penting untuk memberikan kepercayaan diri ODHA serta nilai semangat dalam menghadapi setiap masalah. Beberapa nilai kehidupan yang bisa dijadikan motivasi bagi ODHA:³⁰
 - Masalah yang dihayati lambat laun akan berakhir dan akan menjadi suatu penerimaan dalam diri.
 - Masalah yang dihayati akan mengajarkan tentang bagaimana menemukan solusi.
 - Masalah yang dihadapi akan membuat mental lebih kuat
 - Menjadi inspirator bagi banyak orang.Dengan berhasil menghadapi setiap masalah berarti kita telah menjadi inspirasi bagi setiap orang
6. *Perceived benefits*: Manfaat yang dirasakan bagi ODHA dengan berani menghadapi masalah yang dihadapi:^{30,31}
 - Menjadikan diri lebih tangguh dalam memaknai dan mencari solusi dari setiap masalah yang dihadapi dikemudian hari
 - Menjadikan mental lebih kuat
 - Menjadikan diri lebih mandiri dan penuh keberanian
 - Akan menjadikan diri memiliki mental *Action oriented* (berani melakukan tindakan).
 - Menjadikan diri memiliki rasa bersyukur dan bersabar.

7. *Perceived barriers*: Hambatan yang dihadapi ODHA dalam upaya menghadapi masalah. Hambatan tersebut sangat beraneka ragam, semuanya akan bergantung pada sudut pandang ODHA dalam menghadapi masalah dan faktor eksternal.³² Berikut beberapa hal yang bisa diedukasikan pada ODHA untuk menghadapi hambatan tersebut:¹⁷

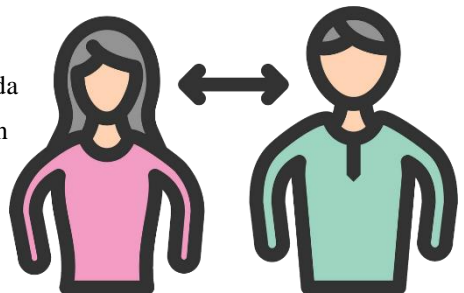
- Mengenali hal apa saja yang menjadi penghambat dalam menghadapi masalah
- Menceritakan setiap hambatan yang dirasakan pada keluarga dan orang yang dikenal.
- Mencari tempat konsultasi, atau orang-orang dengan masalah yang sama yang sudah berhasil menghadapi masalah tersebut.
- Memiliki prinsip yang kuat dan tidak terpengaruh oleh faktor apapun yang tidak baik.

8. *Cues of action*: Sesuatu yang menjadi dorongan bagi ODHA untuk tetap semangat dan tetap menghadapi setiap masalah. Hal yang bisa menjadi pendorong bagi ODHA untuk menumbuhkan semangat dalam diri :

- Keinginan dalam hati yang kuat bahwa setiap masalah harus dihadapi dan lari dari masalah merupakan perbuatan yang dilarang agama.
- Pola pikir yang kuat bahwa menghadapi masalah merupakan suatu keharusan.

G. *Interpersonal Relationship*

Memberikan pemahaman kepada ODHA tentang cara menjaga hubungan yang baik serta memberikan pemahaman pada ODHA tentang pentingnya menjaga pertemanan yang baik. Memberikan pemahaman kepada ODHA terkait pentingnya hubungan yang hangat di tengah keluarga.



1. *Perceived susceptibility*: Kerentanan yang dimiliki ODHA terhadap kegagalan dalam menjaga hubungan yang baik antar sesama ODHA maupun antar masyarakat umum, serta kerentanan kegagalan ODHA dalam menjaga hubungan ditengah

2. keluarga. Menjaga ODHA agar terhindar dari resiko tidak baik dalam bersosial akan sangat menguntungkan bagi ODHA. Cara yang bisa dilakukan oleh ODHA agar tetap menjaga hubungan yang baik:^{33,34}

- Selalu menciptakan sikap positif antar sesama teman dan keluarga
- Membangun kepercayaan dan kejujuran.

Kepercayaan dan kejujuran sangat penting dibangun dalam sebuah hubungan baik hubungan dengan teman dekat,teman kerja, teman kuliah, dan keluarga.

- Menghormati rekan, keluarga dan orang lain.

Dengan menciptakan rasa saling menghormati maka kita akan mengetahui sudut pandang rekan yang lain sehingga kita mampu menghindari konflik.

- Membiasakan diri untuk menghargai hasil kerja rekan, keluarga maupun orang lain.

3. *Perceived severity*: Keseriusan ODHA dalam menjaga hubungan yang baik antar teman dan pentingnya menjaga hubungan yang baik ditengah keluarga. ODHA harus dibangun pola pikir bahwa dengan memiliki dan menjaga hubungan yang baik itu penting untuk dilakukan baik antar teman maupun ditengah masyarakat. Hal yang mampu membangun pola pikir agar ODHA memiliki keseriusan menjaga hubungan baik:^{35,36}

- Mananamkan pola pikir bahwa kita hidup sebagai makhluk sosial.
- Tanamkan pola pikir bahwa kita harus selalu menciptakan keinginan untuk menghindari hal yang dapat memicu konflik.

Menghindari pemicu konflik disini contohnya menghindari dalam membicarakan keburukan teman, saudara, dan rekan kerja lainnya atau menghindari membicarakan hal yang berlawanan dengan nilai-nilai yang ada dalam diri rekan atau keluarga tersebut.

- Selalu beroireintasi terhadap hal-hal positif ditengah keluarga.

Hal-hal positif yang dimaksudkan disini, misalnya ditengah keluarga seharusnya selalu menjauhkan diri dari pertengkaran dan kecurigaan pada anggota keluarga yang lain.

- Menjadikan diri sebagai panutan ditengah keluarga.

- Menjadikan diri sebagai panutan keluarga sangatlah penting untuk menciptakan kepercayaan anggota keluarga lain terhadap kita.
4. *Health motivation*: Motivasi bagi ODHA untuk selalu menjaga hubungan baik antar teman dan dilingkungan keluarga. Memotivasi ODHA dalam hal menjaga relasi sangat penting, karena dengan memiliki relasi ODHA akan merasakan kesejahteraan psikologis dan sosial. Hal berikut ini bisa menumbuhkan motivasi ODHA agar tetap menjaga hubungan yang baik antar sesama ODHA, masyarakat umum dan ditengah keluarga:³⁵
- Memotivasi diri bawa dengan mejaga silaturahmi akan bernilai ibadah.
 - Selalu memotivasi diri bawa dengan memiliki banyak relasi yang baik akan memudahkan kita dalam menghadapi masalah.
 - Memotivasi diri untuk selalu melakukan hal positif ditengah keluarga
 - Memotivasi diri agar selalu menjadi *role model* (panutan) bagi keluarga.
5. *Perceived benefits*: Keuntungan yang akan dirasakan bagi ODHA dengan menjaga hubungan yang baik antar teman baik sesama ODHA maupun masyarakat umum serta hal yang dianggap menguntungkan bagi ODHA dengan menjaga hubungan baik ditengah keluarga. Berikut keuntungan yang akan dirasakan tersebut :
- Menjaga hubungan baik antar teman maupun ditengah keluarga akan menjadikan hubungan mejadi harmonis dan terbuka.
 - Akan menciptakan rasa saling mepercayai dan akan menjauhkan dari rasa saling mencurigai antar sesame.
 - Dengan memiliki hubungan yang baik ditengah keluarga yang baik maka akan membuat ODHA tersebut menjadi panutan bagi keluarga.
 - Dengan memiliki hubungan yang baik ditengah keluarga maka akan membuat ODHA tersebut akan dinilai positif oleh anggota keluarga yang lain.
6. *Perceived barriers*: Pengahalang/hambatan bagi ODHA dalam upaya menjaga hubungan yang baik antar sesama ODHA, masyarakat umum dan ditengah keluarga. Hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi pengahmbat tersebut :¹⁷

- Mengenal hal apa saja yang menjadi hambatan dalam menjaga hubungan tersebut, misalnya dari segi komunikasi, keberanian untuk mengutarakan pendapat, akses, finansial dll
 - Menceritakan tentang keluhan yang dianggap menjadi penghambat tersebut pada keluarga dan orang yang dikenal.
 - Mencari tempat konsultasi, atau orang-orang dengan masalah yang sama yang sudah berhasil menghadapi masalah tersebut.
 - Menanamkan prinsip yang kuat bahwa kita harus tetap menjaga hubungan yang baik antar teman dan keluarga.
7. *Cues of action* : Dorongan bagi ODHA untuk tetap berkeinginan menjaga hubungan yang baik antar sesama ODHA, masyarakat secara umum dan ditengah keluarga. faktor yang bisa menjadi pendorong ODHA agar senantiasa menjaga hubungan baik antar sesama ODHA, masyarakat dan ditengah keluarga :
- Secara emosional :
ODHA memiliki keyakinan bahwa dengan menjaga hubungan baik akan membuat pikiran tenang dan Bahagia.
 - Secara penghargaan:
ODHA memiliki dorongan untuk selalu menjaga hubungan baik agar mendapat nilai positif bagi teman dan keluarga.
 - Secara spiritual:
Dorongan yang datang dari hati bahwa dengan memiliki hubungan yang baik maka akan menjadikan amalan yang baik.

H. *Effective Communication*

Memberikan pemahaman kepada ODHA tentang pentingnya cara memutuskan hubungan/pertemanan kepada teman (relasi) yang tidak memberikan dampak baik dengan cara



yang baik. Memberikan pemahaman tentang cara mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap ide lawan bicara dengan cara yang baik. Memotivasi ODHA tentang pentingnya keterbukaan untuk meminta pendapat orang yang dikenal.

1. *Perceived susceptibility*: Kerentanan ODHA terhadap hubungan pertemanan yang tidak memberikan pengaruh yang baik bagi dirinya. Pengaruh pertemanan yang tidak baik dan berdampak negatif sangat rentan bagi ODHA seperti menggunakan narkoba suntik, seks bebas, ajakan menggunakan tato yang tidak steril dll. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghindari kerentanan tersebut^{37,38,39}.

- Menjaga jarak pada teman-teman yang memiliki perilaku tidak baik.
Memberikan alasan-alasan penolakan yang realistis seperti “ *Terimakasih untuk tawarannya namun hari ini saya benar sedang capek dan ingin beristirahat* “ ketika teman tersebut mengajak pada tindakan tersebut.
- Mulailah menemukan aktifitas harian.
Memiliki kesibukan setiap hari mampu menghindarkan dari pikiran untuk berbuat tidak baik, teman-teman tersebutpun akan enggan mengajak kembali di lain waktu.
- Mencari teman baru dan memulai kegiatan yang bermanfaat
Teman baru yang baik dalam kehidupan sehari-harinya akan memberikan dampak yang baik pula. Memilih teman baik dan mengikuti kegiatan yang dilakukannya dapat membantu kita agar terhindar dari resiko negatif.
- Pilihlah teman yang memiliki minat yang sama dengan kita .
Pengaruh teman dekat sangat berperan penting terhadap arah hidup kita, berteman dengan orang yang memiliki motivasi untuk maju maka nilai-nilai kehidupan mereka akan menular pada kita.

2. *Perceived severity*: Keseriusan ODHA dalam menjaga diri dan memutuskan setiap pertemanan yang tidak memberikan manfaat dengan cara yang halus. Lingkungan pertemanan sangat menentukan keberhasilan seseorang, oleh karenanya penting untuk memilih pertemanan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Berikut hal-hal

3. yang perlu diperhatikan serius oleh ODHA agar konsisten menjaga diri dari pertemanan yang tidak baik:

- Memiliki kemauan yang kuat untuk berubah
Merubah kebiasaan buruk memang tidak mudah karena terkadang hal ini disebabkan oleh faktor eksternal (lingkungan pertemanan) namun dengan kemauan hati yang kokoh akan menghindarkan diri dari pengaruh negatif.
- Memulai berpikir selangkah lebih maju terhadap apa yang di lakukan, misal mulai serius dengan pekerjaan kantor yang baru, mulai menekuni bisnis, berdagang dan lain sebagainya.
- Berpikir bahwa setiap hal yang tidak baik pasti akan berdampak tidak baik untuk masa depan
- Pikirkan masa depan keluarga.

4. *Health motivation*: Motivasi bagi ODHA untuk selalu menjaga diri dari pertemanan yang tidak berdampak baik bagi dirinya dan memutuskan pertemanan tersebut dengan cara yang halus serta memotivasi ODHA agar memiliki keterbukaan untuk menceritakan dan meminta pendapat orang terdekat. Beberapa hal yang dijadikan sebagai motivasi:⁴⁰

- Memotivasi diri untuk merubah kehidupan yang lebih baik
- Meyakinkan dalam diri bahwa perubahan perlu dilakukan demi harapan diri sendiri, keluarga dan masyarakat lebih baik.
- Memotivasi diri bahwa berubah lebih baik berawal dari hal yang kecil

Motivasi agar memiliki keterbukaan untuk berani meminta pendapat dari orang terdekat:

- Memberanikan diri untuk meminta pendapat orang terdekat yang dapat dipercaya

Orang terdekat terkadang memiliki pengalaman-pengalaman yang belum kita alami sehingga hal ini paling tidak bisa memberikan informasi terkait hal yang sedang kita alami, dengan menceritakan dan meminta pendapat orang tersebut kita akan menjadi legah dan mendapat masukan.

- Meminta pendapat untuk mendapatkan inspirasi.
Dengan menceritakan permasalahan dan meminta pendapat orang yang dikenal akan memungkinkan bagi kita mendapatkan inspirasi dari cerita atau masukan yang disampaikan, sehingga perasaan menjadi legah.
5. *Perceived benefits*: Manfaat yang dirasakan oleh ODHA dengan memutuskan pertemanan yang tidak baik dengan cara yang halus:²³
- Membebaskan diri kita dari kerugian
Memutuskan pertemanan secara halus akan membuat teman yang memberikan tawaran tersebut merasa dihargai.
 - Nilai positif terhadap diri kita
Pemutusan pertemanan secara halus akan menjadikan penilaian positif bagi teman kepada kita.
 - Membuat teman yang tidak baik menjadi mengerti
Memutuskan pertemanan yang tidak baik dengan cara yang halus akan membuat teman tersebut akan mengerti dan memahami bahwa kita ingin berubah lebih baik tanpa membuatnya merasa tersakiti.
6. *Perceived barriers*: Hal yang menjadi penghambat ODHA untuk menjaga diri dan memutuskan pertemanan yang tidak baik dengan cara yang halus.
- Keraguan terhadap *image* (pandangan) pada masyarakat.
ODHA memiliki kemungkinan memiliki keraguan dan prasangka negatif pada masyarakat.
 - Masih terpaparnya dengan lingkungan pertemanan tersebut
 - Masih membuka komunikasi dengan teman- tersebut.
Komunikasi yang masih terjalin memungkinkan akan terulangnya pergaulan-pergaulan yang tidak baik.
 - Secara finansial, akses informasi.
Agar benar-benar terhindar dari resiko pergaulan yang tidak baik anak harusnya dididik di pondok pesantren, rehabilitas dan panti sosial. Terkadang finansial serta akses informasi dan motivasi keluarga menjadi penentu.

7. *Cues of action* : Dorongan bagi ODHA untuk menjaga diri dan memutuskan pertemanan yang tidak baik. Beberapa cara yang menjadi pendorong tersebut

- Secara emosional :

Dengan memiliki hubungan pertemanan yang baik maka akan menghindarkan diri dari segala perilaku negatif

- Secara penghargaan:

Dengan memutuskan pertemanan yang tidak baik dengan cara yang halus maka akan memberikan nilai positif ditengah masyarakat.

- Secara spiritual:

Dorongan secara nilai keagamaan akan juga memacu ODHA untuk memutuskan pertemanan yang tidak baik dan memulai hubungan yang baik.

I. *Coping with Stress*

Mengajarkan ODHA tentang cara mengenali penyebab stres. Mengajarkan ODHA tentang cara mengendalikan stres.



1. *Perceived susceptibility*: Kerentanan ODHA terhadap stres terkait penyakit dan kondisinya. ODHA sangat dengan masalah fisiologis ditambah dengan masalah dari segi aspek psikologis sangat rentan terhadap masalah stres. Berikut upaya yang bisa dilakukan oleh ODHA dalam mengenali stres dan cara pengendaliannya:^{41,42,43}

- Mengenali penyebab stres

Kenali apa saja yang menjadi penyebab stres misalnya, stres yang disebabkan oleh hal yang bersifat Psikologis seperti rasa frustrasi, diskriminasi dll. Maka temukan solusinya sesuai dengan penyebabnya.

- Mengenali faktor

Beberapa faktor yang bisa menyebabkan stres seperti faktor organisasi (berkaitan dengan stres kerja, pendidikan, dll), faktor pribadi seperti masalah keluarga, masalah ekonomi serta keperibadian lain.

- Mengenali gejala stres.

Penting dalam mengenali gejala stres hal ini agar kita segera mengetahui cara penanggulangan ketika gejala-gejala tersebut mulai dirasakan baik secara fisik maupun perilaku. Gejala yang sering muncul seperti rasa sakit kepala, otot tegang, demam, bingung, cemas, letih dan lain sebagainya.

- Memahami faktor resiko

Penyakit kronik yang baru di jalani oleh ODHA sangat rentan menimbulkan stres.

2. *Perceived severity*: Keseriusan ODHA dalam manajemen stres. Beberapa hal yang menjadi keseriusan ODHA dalam manajemen stres:^{42,44}

- Menganalisis bagaimana kondisi kita sekarang

Dengan meluangkan waktu untuk bersantai maka badan dan pikiran akan merelaksasi.

- Diet dan olahraga teratur
- Istirahat tidur

Meluangkan waktu yang cukup sangat baik untuk mengurangi stres. Orang dewasa dianjurkan 7- 9 jam per 24 jam

- Berpikiran positif

Dengan selalu berpikiran positif dan membuang hal-hal yang tidak penting maka kita akan dapat memperingan stres yang dialami

- Mengelola waktu dengan baik pengelolaan waktu yang baik akan membuat kita mampu mengerjakan sesuatu dengan tanpa rasa tergesah-gesah

3. *Health motivation* : Motivasi ODHA dalam mengenali stres dan mengendalikan stres. Motivasi ODHA dalam manajemen stres sangat penting, termasuk didalamnya cara mengenali penyebab stres dan mengendalikan stres. Berikut beberapa cara memotivasi ODHA agar lebih peka terhadap stres:

- Memotivasi diri untuk menumbuhkan keingintahuan terhadap faktor stres, gejala stres dan cara manajemen diri terkait stres.
- Memotivasi diri untuk selalu menjaga kesehatan mental dengan mengontrol stres

- Memotivasi diri agar penting menjaga kesehatan mental, karna keluarga sangat membutuhkan kehadiran diri kita.
4. *Perceived benefits*: Manfaat yang dirasakan ODHA dengan mampu memanajemen stres seperti mengenali penyebab stres dan mengendalikan stres. Dengan ODHA mampu memanajemen stres dengan baik, maka akan bermanfaat dalam hal berikut:
- Manfaat secara fisik
Tubuh dan pikiran adalah satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Tubuh yang sehat tentu di dalamnya ada pemikiran yang sehat juga. Pikiran yang mampu mengelola stres dengan baik akan memberikan kebugaran dan penuh energi bagi tubuh.
 - Secara psikologis
Stres yang dihadapi dan dilewati dengan coping yang efektif akan membuat pikiran menjadi tenang, penuh energi, semangat, merasa produktif, berpikiran rasional.
 - Manajemen diri
Dengan mampu memanajemen stres kita berarti kita telah mampu mengatur diri terhadap pemaknaan, solusi, strategi dari setiap permasalahan yang dihadapi
5. *Perceived barriers*: hal yang menjadi penghambat bagi ODHA untuk memanajemen stres dengan baik.
- Pergaulan/lingkungan
Lingkungan yang tidak mendukung juga hal yang menyusahkan bagi ODHA untuk bisa memanajemen stres dengan baik seperti kebisingan, aktifitas lalu lintas yang mengganggu konsentrasi dan tidaur, faktor ajakan teman yang tidak baik dan lain sebagainya.
 - Dari dalam diri
Munculnya keraguan dalam diri terkait keberhasilan untuk mencapai manajemen stres dengan efektif, seperti merasa tidak akan berhasil, merasa tidak mampu dan lain sebagainya.
 - Berdasarkan pengalaman orang lain

Mendengarkan pendapat orang perlu untuk dianalisis terlebih dahulu. Terkadang menuruti perkataan orang dapat membuat kita tidak terbebas dari stres, namun malah menjadi stres yang lebih serius, karena kapasitas orang lain belum tentu akan sama kapasitasnya dengan diri kita.

- Masyarakat

Munculnya stigma yg berat yang didapatkan dari masyarakat tentang hal yang kita alami, terkadang membuat penghambat bagi kita untuk manajemen stres dengan baik.

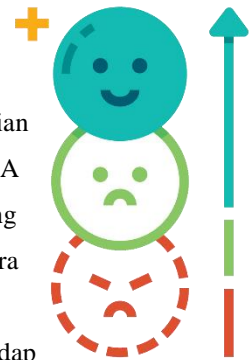
6. *Cues of action*: Dorongan bagi ODHA baik dari dalam diri maupun dari faktor eksternal. Hal yang menjadi faktor pendorong bagi ODHA dalam melakukan tindakan mengenali stres dan pengendalian stres:

- Faktor dari dalam diri

ODHA memiliki dorongan dari dalam diri agar lebih peka terhadap stres, karena merasa bahwa penting untuk mengetahui manajemen. Adanya perasaan ingin selalu menjaga kesehatan mental dan fisik juga menjadi faktor pendorong bagi ODHA dalam bertindak.

- Faktor lingkungan

Dukungan dan dorongan dari lingkungan terdekat sangat berpengaruh pada motivasi ODHA untuk bertindak.



J. *Coping with Emotions*

Memotivasi ODHA agar tidak menanam kebencian terhadap orang yang berbeda pandangan. Mengajarkan ODHA tentang cara mengendalikan kemarahan pada seseorang yang membuat jengkel, mengajarkan ODHA tentang cara mengendalikan kesedihan yang berlarut-larut.

1. *Perceived susceptibility*: Kerentanan ODHA terhadap kebencian pada orang yang berbeda pandangan dan pemahaman, amarah yang berlebih terhadap orang yang membuat jengkel dan rentan terhadap kesedihan

2. yang mendalam. Berikut beberapa yang dapat membantu ODHA untuk mengatasi kerentanan tersebut:^{45,46,47}

- Temukan apa penyebab kebencian.

Menemukan apa yang menjadi penyebab kebencian terhadap orang lain/ teman kita akan selangkah bisa mengatasi rasa benci tersebut. Misalnya kebencian kita timbul karena orang tersebut membuat kesal, maka yang harus kita lakukan adalah merubah harapan kita terhadap apa yang dirasakan tersebut. Kita tidak akan mungkin bisa mengubah hidup orang lain namun kita bisa merubah pola pikir kita dengan berusaha menerima apa yang sudah terjadi.

- Berusaha menerima apa yang sedang dirasakan.

Penerimaan terhadap sesuatu yang sudah terjadi akan membuat hati kita terbebas dari rasa dendam dan penyesalan.

- Berusaha untuk tidak menyesali masa lalu.

Penyesalan dalam hati yang tidak terkendali akan menciptakan kebencian dalam pikiran kita terhadap sesuatu yang membuat kita menyesal tersebut. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan ODHA untuk mengatasi perasaan penyesalan yakni:

- Memfokuskan pikiran pada solusi bukan pada masalah.

- Menganaisis lebih dalam masalah yang membuat kita benci, bisa saja apa yang dilakukan orang lain yang kita anggap menyakiti kita adalah sesuatu yang tidak disadarinya dan tidak berniat menyakiti kita.

- Berfokus pada sumber kekuatan yang kita miliki

Dalam situasi disakiti oleh satu orang maka coba temukan teman-teman yang lain yang bisa menerima kita.

- Berusaha memaafkan orang lain meskipun dia tidak meminta maaf.

- Berusaha mencari pemahaman spiritual

Dengan nilai spiritual yang bagus maka niscaya akan menghindarkan diri kita dari kebencian.

- Mengendalikan amarah:⁴⁸

- Tetap tenang ketika ada hal yang dirasakan tidak mengenakan.

Memperlihatkan ungkapan tenang dan menahan emosi ketika ada hal yang membuat tersinggung, marah, sindiran dan orang lain

- Berpikir sebelum berbicara/ bertidak

Mengambil waktu sejenak untuk memikirkan dampak yang terjadi apabila sebuah tindakan (amarah) dilakukan.

- Menanamkan tekad yang kuat

Tekad yang kuat pada diri sendiri bahwa setiap rentang waktu tidak akan marah, misalnya berjanji pada diri sendiri dari pagi sampai sore tidak akan marah, sore sampai pagi lagi dan seterusnya.

- Merubah posisi

Apabilah memang kita sudah pada hal yang memang membuat emosi maka sebaiknya ubahlah posisi dari posisi semula, misalnya disaat amarah hal yang membuat amarah tersebut tersebut ada didepan mata maka palingkanlah muka, apabila saat marah tersebut posisi sedang berdiri maka ubahlah posisi menjadi posisi duduk, apabila sedang posisi duduk ubahlah bebaring. Pada intinya ubahlah posisimu saat kemarahan itu datang.

- Mengatasi kesedihan agar tidak berlarut:

- Menghadapi setiap rasa kesedihan/ permasalahan

Setiap kesedihan/permasalahan yang dihadapi akan mengatarkan kita pada kondisi yang benar-benar pulih. Keberanian dalam menghadapi segala kesedihan akan membuat hati kita semakin dewasa.

- Melepaskan kesedihan

Melepaskan kesedihan dengan cara apapun sepanjang masih bisa mengontrol diri dan tidak membahayakan seperti menangis, mengkoreksi diri sambil meneteskan air mata. Sesudah itu tekadkan dalam hati bahwa tidak ada lagi kesedihan dalam diri kita.

- Membagikan perasaan sedih pada orang lain

Bercerita tentang permasalahan kepada orang yang dikenal akan sangat membantu membuat pikiran kita menjadi “*plong*”. Mencari teman,

keluarga, relasi dan tempat konseling merupakan cara yang baik untuk mengatasi kesedihan agar tidak berlarut-larut.

– Tidak menyesali apa yang sudah terjadi

3. *Perceived severity*: Keseriusan ODHA dalam menyikapi hal yang dianggap menjadi pemicu kebencian, pengontrolan amarah dan menyimpan rasa sedih yang mendalam. Respon ini akan sangat berbeda setiap ODHA. Respon sangat ditentukan oleh bagaimana pengalaman, lingkungan dan nilai-nilai keyakinan ODHA tersebut. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keseriusan ODHA dalam memaknai pentingnya mengontrol amarah:

- Aspek kesehatan

Amarah sangat berkaitan bagi kesehatan, amarah berlebihan secara kontinu yang tidak terkontrol bisa menjadi pemicu darah tinggi, penyakit jantung, insomnia, melemahnya sistem imun, diabetes bahkan kematian secara mendadak. Dengan mengontrol amarah ODHA paling tidak dapat mengurangi resiko tersebut.⁴⁹

- Aspek sosial

Dengan membiasakan amarah yang tidak terkedali akan membuat orang lain jadi enggan berteman, berhubungan terlalu dekat, bercanda dan kaku, begitu juga ditengah keluarga. Sehingga dalam kehidupan pergaulan sehari-hari akan menjadi kaku dan tidak memiliki banyak relasi. Orang-orang akan menganggap bahwa orang yang sering marah-marah adalah orang yang kurang pengetahuan dan nilai spiritualitas.

Pentingnya mengontrol diri agar tidak menanam kebencian terhadap sesuatu:

- Membuat hati menjadi damai, tenang dan tidak merasa memiliki beban.
- Menghindarkan diri dari dosa .

Dalam setiap agama tentunya sepakat bahwa menyimpan kebencian akan menimbulkan dosa. Didalam islam perbuatan membenci dan mencari-cari kesalahan orang lain adalah dosa : *“Janganlah kalian berprasangka sebab prasangka itu ucapan yang paling dusta. Janganlah kalian saling mengintai*

kesalahan, saling bersaing, saling iri, saling benci dan saling bermusuhan. Jadilah kalian hamba Allah yang bersaudara”. (HR Bukhari (6064) dan Muslim (2563)).⁵⁰

- Menjadikan hati lebih semangat.

Hati yang tenang akan menjadikan lebih semangat menjalani hari-hari, beraktifitas dan berpikir, sehingga hidup akan menjadi lebih produktif.

4. *Health motivation*: Motivasi dari dalam diri ODHA agar tidak menanam kebencian, mengontrol emosi dan tidak larut dalam kesedihan. Motivasi penting diberikan kepada ODHA sebagai sebuah nilai keyakinan dalam diri agar mampu mencapainya. Berikut beberapa hal yang bisa dijadikan motivasi bagi ODHA:

- Membuat hati menjadi damai.

Dengan tidak mudah membenci orang lain akan menjadikan hati lebih tenang.

- Mengurangi dosa.
- Sebagai panutan.

ODHA yang tidak mudah membenci orang lain dan mampu mengontrol amarah akan menjadikan diri sebagai panutan yang baik bagi keluarga, masyarakat.

- Menjadikan suasana hati lebih semangat.

Motivasi agar ODHA terhindar dari kesedihan yang berlarut-larut:

- Dengan mampu mengatasi kesedihan berarti telah membuat diri semakin dewasa
- Setiap masalah harus dijalani sehingga menjadikan diri semakin kuat dan meyakini akan ada hikmah dibalik masalah (kesedihan)

5. *Perceived benefits*: Manfaat yang dirasakan bagi ODHA dengan tidak mudah menanam kebencian pada orang, mampu mengontrol amarah dan menghilangkan kesedihan:

- Menjadikan diri lebih sehat secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual.
- Menjadikan diri benilai ditengah keluarga, karena telah menjadi panutan yang baik bagi keluarga.
- Membuat diri kita semakin dewasa dalam menghadapi tantangan hidup.

6. *Perceived barriers*: Hambatan yang dirasakan oleh ODHA dalam upaya untuk tidak mudah membenci orang lain. Hambatan setiap individu akan bervariasi, namun berikut secara umum untuk mengatasi hambatan yang biasa terjadi.^{17,51}

- Mengenal dengan baik apa saja yang menjadi sumber hambatan untuk menjauhkan diri dari rasa mudah benci pada orang lain, berusaha untuk tetap mengontrol amarah dan mengontrol kesedihan, misalnya hambatan dari segi finansial, informasi yang terbatas dan hambatan yang sifatnya datang dari luar seperti keluarga, hubungan dan lingkungan.
- Menceritakan kepada orang terdekat, atau orang yang dapat dipercaya terkait hambatan-hambatan tersebut
- Mencari orang yang bisa untuk dijadikan sebagai konselor.
- Berupaya untuk mengambil tindakan setelah masalah diidentifikasi dengan jelas dan ditemukan solusinya.

7. *Cues of action*: Dorongan dari dalam diri maupun dari luar terhadap keinginan untuk tidak mudah menanam kebencian, mampu mengontrol amarah dan mengendalikan kesedihan agar tidak berlarut-larut.

- Faktor dari dalam diri
Dorongan yang datang dari dalam diri untuk menjaga kesehatan secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual.
- Faktor lingkungan
Dorongan yang datang dari lingkungan terdekat sangat berpengaruh pada motivasi ODHA untuk bertindak, misalnya pasangan, anak, keluarga dan teman dekat. Terpaparnya ODHA dengan informasi di media juga berperan sebagai faktor pendorong untuk bertindak, misalnya informasi tentang manfaat pemeliharaan kesehatan psikologis.⁵²

BAB III
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PEMBERIAN EDUKASI BERBASIS *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP
PENINGKATAN *LIFE SKILL* PADA PASIEN HIV/AIDS

| | |
|-----------------------|--|
| Pengertian | Merupakan sebuah model edukasi yang memiliki rangkaian tindakan yang sistematis, berurutan dan terencana yang terdiri dari dua operasi utama yang interdependen, pengajaran dan peserta didik serta memiliki penjelasan tentang perilaku kesehatan yang terfokus pada nilai keyakinan seseorang. |
| Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi pedoman bagi perawat dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada pasien HIV/AIDS dalam upaya meningkatkan <i>Life Skill</i>. 2. Memberikan pemahaman kepada ODHA tentang perilaku kesehatan yang mengacu kepada nilai-nilai <i>Life Skill</i> 3. Memberikan pemahaman kepada ODHA agar memiliki perilaku yang berorientasi kepada nilai-nilai <i>Health Belief Model</i>. |
| Lama Pemberian | 1x30 Menit |
| Prosedur | <p>Tahap persiapan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perawat menyiapkan penampilan yang rapi, bersih dan wangi sebagai upaya menambah kepercayaan pasien kepada perawat 2. Siapkan dokumen berupa lembar data pasien, lembar persetujuan (<i>informed consent</i>), dan modul edukasi. <p>Tahap pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perawat melakukan bina hubungan saling percaya (BHSP) pada pasien dengan cara mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menanyakan bagaimana kabar pasien hari ini. 2. Perawat menjelaskan tentang tujuan yang akan dilakukan kepada pasien diantaranya; tujuan dari pemberian edukasi, isi |

materi, tempat dan lama proses edukasi tersebut.

3. Siapkan peralatan yang dibutuhkan
 - ✓ Modul edukasi *Health Belief Model* untuk meningkatkan *Life Skill* pada pasien HIV/AIDS
4. Perawat menyampaikan materi edukasi dengan menggunakan materi yang sudah disiapkan pada modul dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh pasien.
5. Perawat melakukan edukasi kepada pasien dengan metode ceramah, baik *one by one* maupun satu orang perawat dengan jumlah pasien lebih satu orang
6. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya apabila ada materi/penjelasan yang kurang jelas bagi pasien

Penutup :

1. Perawat mengevaluasi hasil dengan cara menanyakan terkait materi yang disampaikan kepada pasien.
2. Perawat mengevaluasi pelaksanaan.
3. Perawat mengucapkan terimakasih kepada pasien.
4. Perawat mengucapkan salam penutup.

BAB IV

PENUTUP

Melalui edukasi dengan berbasis *Health Belief Model* ini diharapkan akan benar-benar efektif dalam meningkatkan *Life Skill* (Kecakapan Hidup) bagi ODHA sehingga mampu menjawab semua tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan berperan aktif di tengah keluarga dan masyarakat. Harapannya semoga modul ini dapat dipergunakan sebagai referensi pembelajaran di lingkungan pendidikan, praktik klinik, dan lingkungan masyarakat secara umum. Pada kesempatan ini, penulis sangat memohon agar kiranya diberi kritik dan saran yang membangun demi penyusunan yang lebih sempurna di kemudian hari.

REFERENSI

1. Nasronudin. *HIV & AIDS: Pendekatan Biologi Biologi Molekuler, Klinis, Dan Sosial*. 2nd ed. (Prof. Jusuf Barakbah, dr., Sp.KK(K) dKK, ed.). Surabaya: Airlangga University Press; 2014.
2. Yetik M. Perilaku Pencegahan Penularan HIV/AIDS. *J Heal Educ*. 2017;2:192-200. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>.
3. Raras P. 3 Rahasia Antigagal Mematik Motivasi Hidup Sehat. May 2019:1.
4. Ari C. Cara Menjadikan Diri Bermanfaat Bagi Orang Lain. *Islampos*. May 2018:1.
5. Lilis Lismayanti NPS. Pengaruh Edukasi Health Belief Model Terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberculosis Di PKM Tamansari Kota Tasikmalaya. *Conf Pap*. 2017;(November).
6. Oktarina O, Hanafi F BM. Hubungan Antara Karakteristik Responden, Keadaan Wilayah Dengan Pengetahuan, Sikap Terhadap HIV/AIDS Pada Masyarakat Indonesia. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2017;4:12.
7. Mutahar R NY. Determinants of Indonesian People Attitudes Towards People Living with HIV/AIDS (PLWHA). *Int J Public Heal Res Spec*. 2014.
8. St Xavier's college, ICRW, UNDP S. Integrating a youth based stigma and discrimination reduction curriculum in higher education CASE STUDY St Xavier ' s College. *ICRW*. 2013.
9. Odha Berhak Sehat. Dukungan Sosial pada ODHA. <https://www.odhaberhaksehat.org/2013/dukungan-sosial-pada-odha/>. Published 2013. Accessed May 18, 2019.
10. Cornel T. Pengertian, Prinsip, dan Cara Menumbuhkan Rasa Solidaritas. Ruang Mahasiswa. <https://ruangmahasiswa.com>. Published 2018. Accessed May 18, 2019.
11. Kurniawati ND dan N. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba; 2007.
12. Winerung S. Peranan Dukungan Sosial Terhadap Aktualisasi Diriu Individu Lansia. *J Ilm Psikolog*. 2010;15 No.1:83.
13. Putro Agus Harnowo. Diekspor Hingga ke Mancanegara, Tokek Diklaim Bisa Obati

AIDS. *DetikHealth*. August 2013:1. <https://health.detik.com>.

14. Yudha. Mencegah Berita Hoax Menyebar, Millennials Berkontribusi. *Idtimes*. <https://www.idntimes.com>. Published January 14, 2019.
15. Nasronudin. *HIV & AIDS Pendekatan Biologi Molekuler Klinis, Dan Sosial*. 2nd ed. (prof. Jusuf Barakbah, dr. SK, ed.). Jakarta: Airlangga University Press; 2014.
16. Kemenkes. Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. <http://siha.depkes.go.id>. Published 2016. Accessed May 19, 2019.
17. Lilis Lismayanti NPS. Pengaruh Edukasi Health Belief Model Terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberculosis Di PKM Tamansari Kota Tasikmalaya. *Researchgate*. 2017;(May 2018).
18. Nursalam & Kurniawati ND. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Yang Terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
19. Unnes. Langkah Memotivasi Diri Sendiri Supaya Selalu Semangat. *blog.unnes.ac.id*. <http://blog.unnes.ac.id/pengembangandiri/tips-memotivasi-diri-sendiri-dan-menjadi-pribadi-yang-sukses.html>. Published 2016. Accessed May 19, 2019.
20. Jeff Greenwald. *50 Cara Mengubah Kekurangan Menjadi Kelebihan*. 1st ed. (Isnaini Komarudin, ed.). Jakarta: Penebar Swadaya Grup; 2009.
21. Suyanto. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. 1st ed. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Bagian Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (BP3GSD).; 1997.
22. fimela. Pikirkan Dulu Sebelum Mengambil Keputusan. *fimela*. 2014:1.
23. Ika Y. Tindak Tutur Ekspresif Menolak Bahasa Jawa Dalam Transaksi Jual Beli di Pasar Sine, Kabupaten Ngawi. 2011.
24. Alo L. *Dasar Dasar Komunikasi Antarbudaya*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2003.
25. Agus M H. *Komunikasi Interpersonal & Interpersonal*. 5th ed. Yogyakarta: Kanisius; 2003.
26. Susan B B. *Perawat Sebagai Pendidik*. 1st ed. (Rina Saidah AM, ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2002.
27. Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. 1st ed. Jakarta: Fajar

- Interpratama Mandiri; 2016.
28. Greenberg J. *Comprehensive Stress Management*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 2002.
 29. Tri R. Hubungan Antara Sikap Penyelesaian Masalah dan Kebermaknaan Hidup dengan Somatisasi Pada Wanita Karir. 2008. <http://eprints.ums.ac.id>.
 30. Santrock JW. *Adolescence : Perkembangan Remaja*. 6th ed. (Wisnu C. Kristiaji, ed.). Jakarta: Erlangga; 2003. <https://books.google.co.id>.
 31. Asmani. *Manajemen Pengelolaan Dan Kepemimpinan Pendidikan Profesional*. Yogyakarta: DIVA Press; 2009.
 32. Rosenstock IM, Ph D. Historical Origins of the Health Belief Model. 1960;2(4).
 33. Nemours. Am I ina Health Relationship. Teenhealth. <https://kidshealth.org/>. Published 2019. Accessed May 23, 2019.
 34. Irene D. 10 Cara Membangun Hubungan Baik dengan Teman Kerja. Popbela. <https://www.popbela.com/career/working-life/didy/10-cara-membangun-hubungan-baik-dengan-teman-teman-kerja/full>. Published 2019. Accessed May 23, 2019.
 35. Dr. Ibrahim E. *Terapi Befrpikir Positif: Biarkan Mujizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses Dan Bahagia*. 4th ed. (Havis Nurahman, ed.). Jakarta: Zaman; 2009.
 36. Febi A. 6 Cara Menjaga Hubungan Baik dengan Keluarga. LIFESTYLE. <https://www.fimela.com>. Published 2019. Accessed May 23, 2019.
 37. AJ Harbinger. Signs of a Toxic Person and How to Cut Those Toxic People out of Your Life. The Art of Charm. <https://theartofcharm.com/empowerment/cut-toxic-people-life/>. Published 2018. Accessed May 23, 2019.
 38. Pierce S. 11 Secrets to Choosing the Right Friends. *Huffpost*. 2017;1.
 39. Morin A. 5 Scientific Reasons You Should Choose Your Friends Carefully. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/10/17/5-scientific-reasons-you-should-choose-your-friends-carefully/#bdf53461819e>. Published 2014. Accessed May 23, 2019.
 40. Angryanto. *The Injury Time*. 1st ed. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2008.
 41. Yona Kurnia Sari. Dukungan Sosial dan Tingkat Stres ODHA. *J Keperawatan Indones*. 2017;20:85-93. <https://media.neliti.com>.

42. Bob L. *Kendalikan Stres Anda: Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Di Tempat Kerja*. (Catherine Konggudinata, ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2005.
43. Fausiah,F, Widusry J. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press; 2005.
44. Satria Perdana. Berapa Tidur yang Kita Butuhkan. *hello Sehat*. 2019. <https://hellosehat.com>.
45. Bridget ML. Probing the depression-rumination cycle. *Am Psychol Assoc*. 2005;36. <https://www.apa.org/monitor/nov05/cycle>.
46. Linda Graham. How Self Compassion Beats Rumination. *Gt Good Mag*. 2014. [how_self_compassion_beats_rumination](https://www.gtheadmag.com/how_self_compassion_beats_rumination).
47. Mayo. Healthy Lifestyle: Adult Health. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/forgiveness/art-20047692>. Published 2017. Accessed May 24, 2019.
48. KH. Abdullah G. *Mengatasi Penyakit Hati*. 5th ed. (Tim MQ Publishing, ed.). Jakarta Selatan: Republika; 2003.
49. Gemilang. *Manajemen Stres Dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books; 2013.
50. Muhammad FAB. *Shahih Bukhari Muslim*. Elex Media Koputindo; 2017.
51. Corrigan et al. *Three Strategies for Changing Attributions about Severe Mental Illness*. Vol 2.; 2001.
52. Brigita Tyas et al. *Psikologi Media Massa*. Jatinangor; 2016.

“Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) yang mendapatkan program terapi ARV sepanjang masa tentunya diperlukan tingkat kepatuhan, dan kedisiplinan dalam upaya mencapai keberhasilannya. ODHA seringkali menghadapi permasalahan yang rumit, dimana selain selalu bertarung dengan penyakitnya secara fisik mereka juga memiliki permasalahan-permasalahan non fisik seperti stres, rasa putus asa dihadapkan dengan diskriminasi dan stigma yang negatif di tengah masyarakat. *Life skill* ODHA penting untuk diperhatikan dalam tatanan kesehatan dalam masyarakat hal ini untuk meningkatkan produktifitas ODHA itu sendiri. Baik di dunia maupun di Indonesia upaya-upaya yang dilakukan hanya bersifat preventif terhadap penyebaran, namun masih sangat sedikit yang bersifat pemberdayaan dan mengatasi masalah pada ODHA itu sendiri.”



Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang



Informasi lebih lanjut hubungi:



085317261357 (Yayan Kurniawan)



yayansewar@gmail.com