

APPLICATION OF STRESS MANAGEMENT (STRESS COPING) IN PEOPLE WITH HIV/AIDS (PLHIV) THROUGH VENTILATION COMMUNICATION APPROACH IN PATI REGENCY

PENERAPAN MANAJEMEN STRES (COPING STRES) PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) MELALUI PENDEKATAN KOMUNIKASI VENTILASI DI KABUPATEN PATI

Yuli Irnawati¹, Siti Ni'amah², Raina Lola Fauzia³

STIKes Bakti Utama Pati/Sarjana Kebidanan¹, Prodi Pendidikan Profesi Bidan² Sarjana Kebidanan³

E-mail: yulirnawati30@gmail.com¹, sitiniamah6@gmail.com², raina@stikesbup.ac.id³

SUBMITTED : FEB, 2026

ACCEPTED : APR, 2026

PUBLISHED : APR 30, 2026

Abstract

This community service aims to implement stress management for people with HIV/AIDS (PLWHA) in Pati Regency. The method used is in the form of health counseling. This community service is a follow-up to Yuli Irnawati's (2022) research titled Case Study on Coping Stress in PLWHA in Pati Regency. To address the existing problems in Pati Regency, the community service team can make efforts to implement stress management for PLWHA. One effort that can be made is through health education programs and mentoring using a ventilation/exploration communication approach. As a result, PLWHA actively participate in activities, shown by the many questions they ask and their willingness to express their feelings, thoughts, and experiences after being infected with HIV, as well as their willingness to apply stress management (coping stress) in daily life.

Keywords: Coping with stress, ODHA, Ventilation communication

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan manajemen stres pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di kabupaten Pati. Metode yang digunakan yaitu berupa penyuluhan kesehatan. PkM ini merupakan tindak lanjut dari penelitian Yuli Irnawati (2022) yang berjudul Studi Kasus tentang Coping Stress pada ODHA di kabupaten Pati. Untuk mengatasi permasalahan - permasalahan yang ada di kabupaten Pati, tim pengabdian masyarakat dapat mengupayakan suatu usaha untuk menerapkan manajemen stres pada ODHA. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui program pendidikan kesehatan dan pendampingan melalui pendekatan komunikasi ventilasi/ eksplorasi. Hasilnya ODHA aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan dan bersedia menyampaikan perasaan, pikiran dan pengalamannya setelah terinfeksi HIV serta bersedia menerapkan manajemen stress (coping stress) dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Coping stress, ODHA, Komunikasi ventilasi

1. PENDAHULUAN

Komisi Penanggulangan AIDS (KPA) Kabupaten Pati melaporkan, ada sebanyak 171 Orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Dari jumlah tersebut, 57 di antaranya diketahui meninggal dunia. Data tersebut merupakan data yang dihimpun sejak bulan Januari hingga Oktober 2020. Hal ini menunjukkan setiap tahun selalu ada orang yang terpapar virus HIV.

Perubahan aspek hidup yang dialami penderita HIV/AIDS menimbulkan dampak bagi si penderita, beberapa dampak yang ditimbulkan adalah dampak psikis, fisik, maupun sosial.

Mereka akan mengalami stres karena berbagai tekanan tentang bayangan kematian dan derita yang akan dialaminya nanti (Supit. B, 1995).

Saat kita dinyatakan terinfeksi suatu penyakit, banyak hal dalam kehidupan kita dapat berubah. Apalagi jika infeksi itu sifatnya berjangka panjang seperti HIV. ODHA (Orang dengan HIV/AIDS) sebaiknya mengambil sikap sejak awal. ODHA sangat rentan terhadap sikap orang lain yang merendahkan, menghakimi, mengucilkan, dan melanggar hak asasi. Hal ini dapat terjadi sejak menjalani tes sampai hari-hari bahkan tahun-tahun berikutnya. Dalam kehidupan sehari-hari sebagai ODHA, mereka menjadi pasien yang aktif, hal ini dikarenakan karena belum ada penyembuhannya sehingga mereka ikut memikirkan jalan keluar lain agar jiwa dan raga mereka tetap sehat. Mereka mencari berbagai cara hidup sehat, berusaha mengikuti kemajuan obat-obatan, dan dapat menentukan pilihan hidupnya sendiri. Dokter pun dapat kekurangan pengetahuan. Dokter dapat merasakan ketidakpastian mengenai bagaimana seharusnya menangani HIV/AIDS, memantau kesehatan penderita, dan ikut mendampingi perkembangan penderita agar mereka dapat hidup lebih lama.

Perubahan aspek hidup yang dialami penderita HIV/AIDS menimbulkan dampak bagi si penderita, beberapa dampak yang ditimbulkan adalah dampak psikis, fisik, maupun sosial. Mereka akan mengalami stres karena berbagai tekanan tentang bayangan kematian dan derita yang akan dialaminya nanti (Supit. B, 1995).

Banyak penderita HIV/AIDS yang masih belum bisa menerima kondisi seperti itu sehingga mereka mempunyai kecenderungan untuk stres dan bertindak semaunya sendiri, hal itu dilakukannya karena mereka berpikir bahwa hidup mereka tak akan bertahan lama dan mereka akan melakukan apapun yang mereka inginkan. Perasaan sendirian dan terabaikan ini membuat penderita semakin merasa rendah diri dan tidak berharga, penerimaan dari lingkungan akan ikut mempengaruhi bagaimana penderita menerima dirinya. Penolakan-penolakan yang dia alami akan semakin menguatkan penilaian negatifnya terhadap dirinya sendiri. Dari tekanan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan stres pada penderita.

Stres terhadap status AIDS akan menuntut ODHA untuk memiliki ketrampilan mengolah stres akibat dampak yang ditimbulkan saat ODHA menyangang statusnya. Untuk mengurangi dampak dari *stressor* yang mengancam kualitas hidup ODHA, mereka menggunakan *coping* stres. *Coping* stres adalah cara yang dilakukan untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan atau merugikan maupun sebagai ancaman. *Coping* stres memberikan ke mampuan ODHA untuk mengelola stres akibat statusnya. Ketika berhadapan dengan *stressor* yang dapat mengancam hidup, ODHA akan mencoba beradaptasi. Mekanisme *coping* dalam diri ODHA akan mulai berperan, mereka akan menimbang dan menilai berat ringannya *stressor* dan kemampuan diri sendiri. *Coping* stres dapat dilakukan tergantung dari kekuatan kepribadian serta pengalaman belajar yang dimiliki oleh individu tersebut,

dengan itu maka stres dapat dihadapi. Apabila seorang ODHA tidak memiliki kemampuan untuk melakukan *coping* stres, maka *stressor* yang muncul mempunyai kemungkinan yang lebih besar bagi seorang ODHA untuk mengalami stres. Hal itu dikarenakan ODHA tidak mempunyai mekanisme pertahanan agar kualitas hidupnya tetap terjaga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih menitikberatkan pada kemandirian masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat khususnya ODHA. Pemberdayaan (empowerment) pada intinya ditujukan guna membantu klien memperoleh daya untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang akan ia lakukan yang terkait dengan diri mereka, termasuk mengurangi efek hambatan pribadi dan sosial dalam melakukan tindakan. Hal ini dilakukan melalui dan fase percaya diri untuk menggunakan daya yang ia miliki, antara lain melalui transfer daya dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada 5 (lima) ODHA dan koordinator KDS Rumah Matahari pada tanggal 1 November 2022 menunjukkan hasil bahwa seluruh ODHA menyampaikan reaksi awal yang ditunjukkan saat menerima hasil tes HIV ditandai dengan perasaan kaget dan takut terhadap hasil yang diterimanya dan satu ODHA terlintas rencana ingin mengakhiri hidupnya. Stresor atau dampak yang dialami ODHA adalah seluruh ODHA mengalami penurunan kesehatan dan peningkatan pengeluaran untuk berobat. Salah satu ODHA mendapatkan perubahan sikap dari ibunya. Sedangkan upaya yang dilakukan ODHA untuk mengatasi stresnya adalah tiga ODHA mencari dukungan dari orang yang mempunyai pengalaman yang sama, satu ODHA mendekati diri kepada Tuhan dan mencoba untuk pasrah dengan kenyataan, satu ODHA lebih memilih menonton tiktok jika stres, dan seluruh subyek mencari dukungan berupa saran dan informasi tentang HIV melalui LSM. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ODHA belum mengetahui bagaimana cara mengatasi stres pada dirinya. Oleh koordinator Rumah Matahari memberikan tanggapan bahwa sebaiknya ODHA diberikan ketrampilan bagaimana cara mengatasi dan mengelola stres pada dirinya.

Untuk mengatasi permasalahan - permasalahan yang ada di kabupaten Pati, tim pengabdian masyarakat dapat mengupayakan suatu usaha untuk menerapkan manajemen stres pada ODHA. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui program pendidikan kesehatan dan pendampingan melalui pendekatan komunikasi ventilasi/ eksplorasi. Melalui komunikasi ventilasi ini pengabdian akan menerapkan teknik menggali perasaan, pikiran dan pengalaman ODHA. Hal ini penting dilakukan karena sebagian besar ODH lebih menutup diri dan tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Sehingga dengan teknik ini memungkinkan ODHA untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan dan terancam. Tiga jenis teknik komunikasi ventilasi adalah eksplorasi perasaan, eksplorasi pikiran dan eksplorasi pengalaman.

Bahwa dalam rangka pengabdian masyarakat yang merupakan bagian dari jabaran Tri Dharma Perguruan Tinggi, STIKes Bakti Utama Pati melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pendampingan kepada 5 (lima) ODHA tentang bagaimana menerapkan manajemen stres.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah partisipasi *guidence* yaitu lebih mengutamakan partisipasi dari masyarakat dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan yaitu berupa pemberian Pendidikan kesehatan tentang manajemen stres (coping stres) dan strategi manajemen stres (coping stres) serta pendampingan pada ODHA melalui pendekatan komunikasi ventilasi agar ODHA bersedia menerapkan manajemen stres (coping stres). Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode curah pendapat, ceramah, tanya jawab, diskusi dan pendampingan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama empat kali. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 2 Januari 2023 jam 10.00 wib – selesai di *Basecamp* KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 6 orang pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah pra interaksi yaitu melakukan pendekatan pada ODHA agar tercipta kepercayaan antara ODHA dan pengabdi. Hasilnya setelah dilakukan pendekatan selama kurang lebih 4 jam lamanya, Sebagian besar 4 ODHA sudah mulai terbuka dan bersedia menceritakan penyebab tertular HIV. Sedangkan 2 ODHA masih tertutup. Pada kegiatan hari pertama ini ODHA diberikan questioner tentang alat ukur stress *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42). Hasilnya menunjukkan bahwa 4 ODHA mengalami stress ringan, 1 ODHA mengalami stress sedang dan 1 ODHA tidak mengalami stress.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 18 Januari 2023 jam 13.00 wib – selesai di *Basecamp* KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 6 orang pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah tahap interaksi yaitu mendengarkan aktif dan memberikan perhatian terhadap ODHA. Alat dan media yang digunakan adalah buku catatan dan alat perekam. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan antara lain melakukan diskusi dengan pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati untuk mengetahui Riwayat ODHA tertular HIV meliputi sejak kapan tertular, penyebabnya apa, bagaimana reaksi awal setelah tahu hasil tes HIV, apakah rutin minum obat, apakah keluhan yang dirasakan ODHA, alasan tergabung dalam KDS rumah matahari, aktivitas sehari-hari, apakah yang menyebabkan ODHA stress, bagaimana upaya mengatasi stresnya. Dari diskusi tersebut 6 ODHA terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki, dari

perempuan tertular dari suaminya sedangkan 3 pria tertular dari perilaku berhubungan seks dengan sesama jenis (homoseksual). Riwayat tertular sejak 4 bulan sampai dengan 9 tahun. Reaksi awal setelah tahu positif HIV rata-rata kaget dan syok karena menurut pengetahuan mereka HIV adalah penyakit yang mematikan dan belum ada obatnya. Semua ODHA rutin periksa dan minum obat ARV dengan alasan ingin hidup lebih lama. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan komunikasi ventilasi/ eksplorasi. Melalui komunikasi ventilasi ini pengabdian telah menerapkan teknik menggali perasaan, pikiran dan pengalaman ODHA. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan dan bersedia menyampaikan perasaan, pikiran dan pengalamannya setelah terinfeksi HIV. Oleh tim pengabdian menjelaskan bahwa ada beberapa manajemen stress (coping stress) yang dapat diterapkan oleh ODHA dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan komunikasi ventilasi/ eksplorasi. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan karena keingintahuan tentang manajemen stress (coping stress). Selanjutnya diakhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi yang disampaikan

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Februari 2023 jam 14.00 WIB - selesai di *Basecamp* KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 6 orang pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah tahap interaksi yaitu melakukan refleksi pada ODHA. Alat dan media yang digunakan adalah buku catatan dan alat perekam. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan antara lain melanjutkan diskusi dan eksplorasi dengan pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati untuk mengetahui apakah keluhan yang dirasakan ODHA, alasan tergabung dalam KDS rumah matahari, aktivitas sehari-hari, apakah yang menyebabkan ODHA stress, bagaimana upaya mengatasi stresnya.. Dari diskusi tersebut 6 ODHA rata-rata mengeluh badan terasa panas, mual muntah, nafsu makan menurun setelah minum obat waktu pertama kali, tapi setelah berlangsung beberapa bulan keluhan itu menghilang. Rata-rata alasan tergabung dalam KDS Rumah Matahari adalah mendapatkan dukungan dari teman yang senasib dan ingin membantu teman yang baru tergabung dalam KDS Rumah Matahari. Ada satu ODHA yang sampai sekarang belum berani open status ke keluarga dengan alasan takut menghadapi reaksi dari keluarga dan hal ini yang sering mengganggu pikiran dari ODHA. Ada 3 ODHA perempuan yang mengalihkan beban pikiran atau stress dengan pergi belanja dan ada yang mendengarkan musik serta meningkatkan ibadahnya dengan sering mengikuti kajian Islam.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Selasa, 28 Februari 2023 jam 14.00 WIB - selesai di *Basecamp* KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 6 orang pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati. Pada tahap ini kegiatan yang

dilakukan adalah tahap terminasi yaitu melakukan evaluasi pada ODHA. ODHA sudah menerapkan manajemen stress (coping stress) dalam kehidupan sehari-hari. Pada kegiatan hari keempat ini ODHA diberikan questioner tentang alat ukur stress *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42). Hasilnya menunjukkan bahwa 3 ODHA mengalami stress ringan dan 3 ODHA tidak mengalami stress. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stress pada ODHA yang dipengaruhi oleh penerapan coping stress pada ODHA. Di akhir kegiatan diberikan kenang-kenangan sebagai apresiasi partisipasi pengurus dan anggota KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta/ ODHA aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan dan bersedia menyampaikan perasaan, pikiran dan pengalamannya setelah terinfeksi HIV serta bersedia menerapkan manajemen stress (coping stress) dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk *transfer of knowledge* kepada ODHA di kabupaten Pati tentang strategi manajemen stres (coping stress) dan melakukan pendampingan pada ODHA melalui pendekatan komunikasi ventilasi agar ODHA bersedia menerapkan manajemen stres (coping stress).

Upaya yang dilakukan pemerintah melalui Departemen Kesehatan RI dan lembaga-lembaga lainnya dalam mengurangi penderita HIV/AIDS dilakukan melalui edukasi dan promosi yaitu penyuluhan melalui kampanye, media massa, penyebaran leaflet dan kampanye penggunaan kondom.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Christina (2008) tentang Studi Kasus mengenai strategi coping stress pada penderita HIV/AIDS di Yogyakarta menunjukkan bahwa ODHA memiliki kecenderungan untuk melakukan *Emotion focus coping* dan *Problem focus coping* Strategi *Emotion focus coping* yang diantaranya; mengikuti kegiatan di LSM untuk membangun kepercayaan diri dan mencari dukungan dari sesama ODHA sehingga mereka dapat merealisasikan kenyataan yang diterimanya. Selain itu usaha mendekatkan dirinya kepada Tuhan merupakan wujud dalam mencoba pasrah terhadap kondisinya. Strategi kedua yang digunakan berupa *Problem focus coping* yang dilakukan subyek dapat dilihat melalui usaha subyek mencari saran dan informasi tentang HIV/AIDS melalui brosur atau buku dari rumah sakit atau LSM sebagai upaya subyek mengetahui lebih dalam tentang penyakit HIV/AIDS..

4. KESIMPULAN

1. Pengetahuan ODHA tentang pengertian manajemen stres (coping stress) meningkat.
2. Kesadaran diri ODHA tentang strategi manajemen stres meningkat.

3. Pendampingan pada ODHA telah dilakukan melalui pendekatan komunikasi ventilasi agar ODHA bersedia menerapkan manajemen stres (coping stress).
4. Kesadaran diri ODHA tentang penerapan manajemen stres meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada coordinator KDS Rumah Matahari Kabupaten Pati yang telah membantu terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat dan STIKes Bakti Utama yang telah memberikan dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbie, E. (2009). *The Practise of Social Research (12th ed)*. Wadsworth Publishing Co. Belmont.
- Buari. D.P. (2000), *Hubungan antara Kecenderungan Melakukan Prokrastinasi Akademik dengan tingkat stress pada Mahasiswa skripsi di Fakultas Psikologi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Sanata Dharma.
- Carver, C. S., Sceiser, M.F., & Weintraub, J. K.,(1989). *Assesing coping strategies:A theoretically based approach*. *Journal of Personality of Psychology*, 56, 267-283.
- Coombe, C.(1998). *Population Report Man Made Differences : Slowing The Spread of HIV/AIDS*. Vol XXXI. Number 2, Oktober 1998. University of Pretoria. Canada.
- Debus, M. (1995). *Buku Panduan Diskusi Terarah*. Healthcom. Jakarta
- Handoyo., (2001), *Stres Tinjauan Dari Segi Fisik dan Sosio Budaya*. Semarang: Yayasan Widya Dharma
- Thomas Sari, Christina. (2008). *Studi Kasus Mengenai Strategi Coping Stres pada Penderita HIV/AIDS di Yogyakarta*. Universitas Sanadya Daharma : Yogyakarta