

Pengaruh Psikoterapi Transpersonal Terhadap Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS

Nurlaila Effendy
Imogena Consultants & Development

Johana E. Prawitasari dan Thomas Dicky Hastjarjo
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Nasronudin
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Abstract. The aim of this study is to evaluate the effectiveness of a transpersonal psychotherapy using meditation, visualization, and praise method. Subjects ($N = 6$) were HIV and AIDS patients. Results reveal an increase of quality of life with transpersonal psychotherapy and an increase (based on WHO criterion) of CD4 criterion. Subjects of stadium II and III can not rely on the psychotherapy alone to raise their level of CD4, they also need antiretroviral therapy. An increase in physical activity was also apparent in patients who were in stadium II and III, while patients in stadium I of AIDS scored high since the start of the therapy. There is a decreasing level of stress and level of anxiety, an increasing level of self acceptance, and level of activity in community in all subjects, and level of meaning of life in 4 subjects.

Keywords: transpersonal psychotherapy, quality of life, HIV and AIDS

Abstrak. Para penderita HIV & AIDS harus menghadapi penyakit yang mematikan, mengalami diskriminasi, dan stigma dari keluarga maupun masyarakat. Pasien HIV & AIDS memerlukan terapi komprehensif (medikamentosa, nutrisi, dukungan sosial maupun psikoterapi) untuk meningkatkan kualitas hidup. Psikoterapi dalam penelitian ini menggunakan metode visualisasi, meditasi, dan pujian. Penelitian ini melibatkan 6 subjek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi transpersonal dengan metode visualisasi, meditasi, dan pujian meningkatkan kualitas hidup pada aspek fisik/biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Psikoterapi transpersonal meningkatkan jumlah CD4 berdasar kriteria CDC/WHO dan meningkatkan aktivitas pada penderita dengan stadium II dan III. Penderita HIV & AIDS stadium I memiliki skor batas teratas sejak awal. Psikoterapi transpersonal menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, aktivitas dalam kelompok pada seluruh subjek, serta meningkatkan makna hidup pada 4 subjek.

Kata kunci: psikoterapi transpersonal, kualitas hidup, HIV & AIDS

Penyakit kronis seperti HIV & AIDS menjadi masalah global, karena belum ditemukan vaksin untuk mencegahnya. Penyebaran HIV & AIDS sangat cepat, sehingga kematian akibat virus ini masih belum terkendali. Data yang dikeluarkan dari PP & PL (Pengendalian Penyakit & Penyehatan Lingkungan) Depkes RI sampai Desember 2007 menunjukkan secara kumulatif pengidap HIV positif sebanyak 6.066 kasus dan AIDS sebanyak 11.141 kasus di 32 propinsi. Jumlah penderita yang meninggal karena AIDS sebanyak 2.369 kasus. Penderita ter-

banyak pada usia produktif, yaitu 54,77% pada usia 20-29 tahun dan 26,56% pada usia 30-39 tahun.

Grafik jumlah penderita HIV & AIDS meningkat di daerah rawan HIV & AIDS seperti DKI, Jawa Ba-rat, Papua, Riau, Jawa Timur, dan Bali. Data tahun 2005 menunjukkan bahwa jumlah orang berisiko tinggi yang mengikuti konseling pra-tes HIV di klinik Unit Perawatan Intermediet Penyakit Infeksi (UPIPI) di RSU Dr. Sutomo Surabaya adalah 310 orang dan dinyatakan positif HIV adalah 105 orang (34%). Populasi terbanyak adalah laki-laki (55,8%) dan rentang usia tertinggi adalah antara 20-29 tahun (58%).

Terapi yang dilaksanakan selama ini, yaitu adanya program HAART (*Highly Active Antiretroviral Therapy*) diharapkan angka kesakitan karena HIV dan kematian akibat AIDS menurun, namun kenyataannya

Korespondensi mengenai artikel ini ditujukan kepada Dr. Nurlaila Effendy, Imogena Consultants & Development, Jl. Raya Panjang Jiwo 46-48 Ruko Panji Makmur Bl. C/1, (031) 8482643, Surabaya. E-mail: lailaef2002@yahoo.com