

Cultivating Self-Acceptance: A Study on the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the ODHIV Community

Memupuk Penerimaan Diri: Sebuah Studi tentang Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Komunitas ODHIV

Sani Sutansyah¹, Christin Wibhowo², Siswanto³

^{1,2,3}Department of Psychology, Soegijapranata Catholic University, Indonesia
Email: ¹sutansyahsani@gmail.com, ²christine@unika.ac.id, ³siswanto@unika.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 08/07/2025 Revisi 10/10/2025 Diterima 29/10/2025	People with HIV/AIDS (PWH), particularly from the Men who have Sex with Men (MSM) group, often face double stigma which negatively impacts their self-acceptance. Low self-acceptance can hinder treatment adherence and quality of life. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a psychotherapeutic approach hypothesized to improve self-acceptance. This study aimed to examine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention in improving self-acceptance among PWH from the MSM group. The study used a one group pre-test post-test design. Participants were five MSM PWH selected by purposive sampling. The ACT intervention was delivered in six individual sessions. The measurement instrument used was the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ). Data were analyzed statistically using the Wilcoxon Signed Rank Test and supported by qualitative analysis from observations and interviews. The statistical test results showed a significant increase ($Z = -2.032$; $p = 0.042$) between the pre-test scores (Mean = 33.8; low category) and post-test scores (Mean = 57.2; moderate category). Qualitatively, participants reported reduced anxiety and negative thoughts, as well as an increased ability to accept their condition and openness to socialize. Although significant, no participant reached a "high" level of self-acceptance. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) was proven effective in improving self-acceptance among MSM PWH, although the achieved improvement has not yet reached an optimal level. Long-term intervention or a combination with other approaches is recommended to strengthen the outcomes.
Keyword: Acceptance and Commitment Therapy, Self-Acceptance, PLWH, MSM, Stigma	
ABSTRAK	Kata Kunci
Orang dengan HIV/AIDS (ODHIV), khususnya dari kelompok Laki-laki Seks Laki-laki (LSL), sering menghadapi stigma ganda yang berdampak buruk pada penerimaan diri. Penerimaan diri yang rendah dapat menghambat kepatuhan pengobatan dan kualitas hidup. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan pendekatan psikoterapi yang dihipotesiskan dapat meningkatkan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV kelompok LSL. Penelitian menggunakan desain one group pre-test post-test. Partisipan berjumlah lima orang ODHIV LSL yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi ACT diberikan dalam enam sesi individu. Instrumen pengukuran menggunakan Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ). Data dianalisis secara statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan ($Z = -2,032$; $p = 0,042$) antara skor pre-test (Mean = 33,8; kategori rendah) dan post-test (Mean = 57,2; kategori sedang). Secara kualitatif, partisipan melaporkan penurunan kecemasan, pikiran negatif, serta peningkatan kemampuan untuk menerima kondisi dan keterbukaan untuk bersosialisasi. Meskipun signifikan, tidak ada partisipan yang mencapai tingkat penerimaan diri "tinggi". Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV LSL, meskipun peningkatan yang dicapai belum mencapai tingkat optimal. Disarankan intervensi jangka panjang atau kombinasi dengan pendekatan lain untuk memperkuat hasil.	Acceptance and commitment therapy, penerimaan diri, ODHIV, LSL, Stigma
Copyright (c) 2025 Sani Sutansyah, Christin Wibhowo, Siswanto	
Korespondensi:	
Sani Sutansyah Soegijapranata Catholic University Email: sutansyahsani@gmail.com	

LATAR BELAKANG

HIV adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh, sedangkan AIDS adalah kumpulan gejala akibat penurunan kekebalan tubuh yang disebabkan oleh HIV dan dapat berakibat fatal (Audina & Tobing, 2023). Selain dampak kesehatan, ancaman risiko kematian, perilaku seksual berisiko, penurunan kualitas hidup, dan munculnya stigma (terkait dengan perilaku yang salah secara moral sehingga layak mendapatkan hukuman akibat perilakunya) yang melekat pada ODHIV (Dalmida et al., 2013). Stigma berdampak pada penerimaan diri, yang merupakan komponen penting dalam kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan. Rendahnya penerimaan diri dapat menyebabkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan terapi antiretroviral (ARV), serta upaya pencegahan penularan HIV (Anggraeni & Budiarto, 2020). Salah satu kelompok yang rentan terhadap infeksi HIV adalah laki-laki yang melakukan hubungan seks sesama jenis atau yang disebut MSM (Men Sex Men) atau LSL (Laki Seks Laki). ODHIV dari kelompok LSL seringkali menghadapi tantangan stigma ganda dari masyarakat, baik sebagai bagian dari penyuka sesama jenis yang dinilai masyarakat melakukan penyimpangan maupun stigma sebagai ODHIV. Stigma negatif terhadap LSL dan sebagai ODHIV sangat kuat di masyarakat, sehingga hal ini membuat ODHIV LSL merasa terisolasi, takut untuk mengungkapkan statusnya, dan sulit untuk mendapatkan dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial seperti dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membuat ODHIV LSL merasa sendirian dan tidak terdukung, sehingga ODHIV merasa dirinya tidak berharga karena statusnya, merasa status mereka sebagai ODHIV membuat sulit untuk menjalani hidup, selalu melihat diri mereka buruk tanpa ada harapan, dan merasa diri mereka sudah tidak berarti dalam hidup ini.

Penerimaan diri merupakan aspek krusial bagi ODHIV untuk beradaptasi dengan kondisi mereka. Penerimaan diri adalah suatu proses psikologis di mana individu mampu menerima kondisi diri secara utuh, termasuk aspek-aspek yang dianggap negatif atau stigmatisasi sosial (Rogers, 1995). Penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan diri sendiri (Hasmalawati, 2017). Penerimaan diri merupakan sikap positif individu dalam menerima kondisi dirinya. Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri guna membangun hubungan yang baik dengan lingkungan berkaitan erat dengan penerimaan diri, seseorang yang memiliki penerimaan diri yang positif cenderung mampu beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sekitar, sedangkan penerimaan diri yang negatif dapat menghambat kemampuan adaptasi (Maharani & Adriansyah, 2021). Menurut (Al-Muti'ah et al., 2021), individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan aktivitas akademik, meniru perilaku orang lain agar tampak serupa dengan lingkungan sekitarnya, merasa sangat terpuruk saat

menghadapi kegagalan, sulit menerima kritik, mengalami hambatan dalam berkomunikasi, enggan keluar dari zona nyaman, serta memiliki pola pikir yang kurang konstruktif. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri adalah mereka yang tidak memiliki konflik internal atau beban emosional terhadap dirinya, sehingga lebih leluasa dan terbuka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Oktaviani, 2019). Ketika seseorang dengan HIV (ODHIV) memandang penyakitnya sebagai tantangan, hal ini dapat memunculkan reaksi positif dalam tubuh. Pandangan tersebut mencerminkan penerimaan diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan (Victoria et al., 2025). ODHIV yang mampu menerima diri sendiri menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup dengan HIV. Bila ODHIV kurang memiliki penerimaan diri dapat berdampak pada kesejahteraan hidup individu tersebut karena mereka akan sulit bersosialisasi dengan orang lain dan sulit mencapai kebermaknaan hidup (Putri & Tobing, 2016). Gejala kurangnya penerimaan diri adalah stres, tidak mampu menerima keadaan, merasa tidak layak hidup, dan rendahnya harga diri (Audina & Tobing, 2023). Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya secara menyeluruh dan tanpa syarat, terlepas dari pandangan atau penilaian orang lain terhadap dirinya. Adapun aspek penerimaan diri meliputi: individu menerima diri tanpa syarat, individu menyadari bahwa manusia memiliki kelemahan, individu menyadari adanya hal positif dan negatif dalam diri, serta individu menyadari diri sebagai pribadi yang berharga (Chamberlain & Haaga, 2001).

Menurut (Harris, 2019), untuk dapat membantu menerima pengalaman emosional yang sulit, mengurangi penghindaran, dan meningkatkan komitmen terhadap tindakan yang selaras dengan nilai-nilai hidup diperlukan adanya intervensi berupa ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan pendekatan psikoterapi berbasis mindfulness yang berfokus pada penerimaan pengalaman internal dan perubahan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai hidup (Roemer et al., 2013). ACT merupakan salah satu terapi yang fokus mengubah cara berpikir seseorang dengan perasaan mereka, sehingga dapat memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan tidak terjebak dalam pola berpikir yang didasarkan pada ketakutan (Forman et al., 2007). ACT adalah pendekatan terapi yang menitikberatkan pada penerimaan, kesadaran diri, kemampuan berpikir untuk melakukan perubahan, pengambilan keputusan, serta nilai-nilai pribadi dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup (Dewi & Yudiarto, 2023).

(Hayes et al., 2006) menjelaskan bahwa ACT (Acceptance and Commitment Therapy) terdiri dari enam komponen utama, yaitu penerimaan (acceptance), defusi (defusion), kesadaran sebagai pengamat (sense of self as observer), diri sebagai konteks (self as context), nilai-nilai (values), dan tindakan berkomitmen (committed action). Pada tahap penerimaan, individu diarahkan untuk menerima pengalaman internal tanpa berusaha menghindarinya. Pada tahap defusi, individu dibantu untuk menciptakan jarak

psikologis dari pikiran negatif guna mengurangi pengaruhnya. Tahap kesadaran sebagai pengamat bertujuan untuk membantu individu lebih fokus pada pengalaman hidup saat ini. Selanjutnya, pada tahap diri sebagai konteks, individu diajak untuk memahami diri mereka dalam cakupan yang lebih luas. Tahap nilai-nilai membantu individu dalam mengenali nilai-nilai pribadi yang dianggap penting dan bermakna. Terakhir, pada tahap tindakan berkomitmen, individu didorong untuk mengambil langkah nyata yang selaras dengan nilai-nilai tersebut.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Acceptance and Commitment Therapy (ACT) memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan aspek psikologis individu, terutama dalam hal penerimaan diri. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maria Orizani, 2015) Terapi Acceptance and Commitment (ACT) terbukti efektif dalam membantu meningkatkan penerimaan diri. Selain itu, berdasarkan hasil analisis (Sabrina Etika Utami, 2022) intervensi ACT juga berhasil meningkatkan penerimaan diri. Penelitian lainnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal penerimaan diri, yang mengindikasikan bahwa ACT memberikan pengaruh nyata terhadap penerimaan diri pada responden penderita HIV/AIDS (Widijati et al., 2014). Temuan-temuan ini menguatkan bahwa ACT merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada berbagai kelompok populasi dengan latar belakang permasalahan psikologis yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan karena tingginya tantangan penerimaan diri yang dihadapi oleh Orang dengan HIV/AIDS (ODHIV). Stigma dan diskriminasi masih menjadi penghalang utama dalam penanganan komprehensif. ODHIV LSL mengalami stigma ganda yang sering dinilai negatif oleh masyarakat, sekaligus sebagai pengidap HIV yang kerap dikaitkan dengan moralitas buruk. Namun, efektivitas ACT khusus untuk ODHIV LSL di Indonesia masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus mengkaji: “Bagaimana efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV di Kota Semarang?”. Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT), diharapkan klien mampu mengubah persepsi kearah yang lebih positif, sehingga dapat menerima kondisi mereka dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki dampak praktis dalam mendukung program penanggulangan HIV/AIDS. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT) efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHIV).

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode eksperimen, yaitu suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam situasi yang terkontrol (Rudini, 2016). Jenis eksperimen yang diterapkan adalah Pre-eksperimental Design, karena dalam desain ini masih terdapat pengaruh dari variabel luar terhadap terbentuknya variabel independen.

Dengan demikian, variabel dependen sebagai hasil dari eksperimen tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh variabel independen. Kondisi ini disebabkan oleh ketiadaan variabel kontrol dan pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dan variabel dependen adalah penerimaan diri.

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahapan tersebut meliputi kegiatan sebagai berikut: penerimaan (acceptance), defusi (defusion), kesadaran sebagai pengamat (sense of self as observer), diri sebagai konteks (self as context), nilai-nilai (values), dan tindakan berkomitmen (committed action). Deskripsi dari tahapan prosedur tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tahapan Prosedur Acceptance and Commitment Therapy

Nama Sesi	Durasi	Kegiatan
Acceptance	90 menit	Dalam sesi ini, klien diarahkan untuk memberi tempat bagi perasaan tidak nyaman, sensasi tubuh, dan dorongan yang kuat, alih-alih mencoba menghindarinya atau menekannya.
Defusion	90 menit	Di sesi ini, klien akan memandang pikirannya dengan cara yang berbeda, sehingga pengaruhnya terhadap diri menjadi lebih ringan.
Sense of Self as Observer	90 menit	Pada sesi ini membantu klien untuk mulai menghubungkan dan memahami bagian-bagian tertentu dari dirinya sendiri.
Self as Context	90 menit	Dalam sesi ini, klien dilatih untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung tanpa terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kecemasan akan masa depan.
Values	90 menit	Di sesi ini, klien diajak untuk menghubungkan dirinya dengan nilai-nilai pribadi yang diyakininya, sebagai langkah penting untuk menciptakan kehidupan yang bermakna.
Committed Action	90 menit	Pada sesi ini, klien dibantu untuk menyadari bahwa kehidupan yang penuh makna dibangun melalui tindakan yang selaras dengan nilai, bukan sekadar bertindak tanpa arah.

Desain dalam penelitian ini disesuaikan dengan karakteristik penelitian serta permasalahan yang ingin dianalisis. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penulis memilih desain One Group Pre-test – Post-test sebagai rancangan penelitian. Desain ini merupakan bentuk eksperimen yang melibatkan satu kelompok tanpa adanya

kelompok kontrol. Dalam pelaksanaannya, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pre-test sebelum menerima perlakuan atau treatment. Setelah perlakuan diterapkan, subjek kemudian diberikan post-test guna mengetahui dampak dari perlakuan yang telah diberikan. Setelah data dari tes awal dan tes akhir diperoleh, langkah selanjutnya adalah menyusun, mengolah, dan menganalisis data tersebut secara statistik. Proses ini dilakukan untuk mengevaluasi hasil dari perlakuan yang telah diberikan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pre-test – Post-test Design. Adapun alur pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

O₁: Pengumpulan data pre-test

O₂: Pengumpulan data post-test

X: Treatment (ACT)

Partisipan dalam penelitian ini adalah lima pasien ODHIV berusia 22-30 tahun di bawah naungan Yayasan Sehat Peduli Kasih. Partisipan termasuk dalam kelompok LSL yang masih mengalami kurangnya penerimaan diri. Kelima pasien ODHIV tersebut juga belum pernah terlibat dalam kegiatan atau kasus kelompok selama kehadiran mahasiswa atau siswa yang menjalani praktik di Yayasan Sehat Peduli Kasih, sehingga dianggap tepat untuk dilakukan asesmen dan intervensi terhadap mereka.

Evaluasi terhadap intervensi yang diberikan kepada partisipan dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan membandingkan perubahan sebelum dan sesudah terapi diberikan. Perbandingan dilakukan melalui pelaporan partisipan dengan proses observasi dan wawancara. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan menggunakan Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) dengan skor validitas 0,718 dan nilai reabilitas 0,766, instrumen pengukuran yang digunakan merupakan adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Chamberlain dan Haaga (2001). Instrumen ini terdiri atas 20 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat penerimaan diri. Skor dari kuesioner USAQ ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah (20–60), sedang (61–100), dan tinggi (101–140). Pemilihan instrumen ini dilakukan karena dianggap relevan dan sesuai dengan konsep penerimaan diri yang diacu dalam penelitian, yang mencakup kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh dan tanpa syarat, menyadari adanya aspek positif maupun negatif dalam diri, serta mengakui nilai diri sebagai pribadi yang berharga. Peneliti juga melakukan penyesuaian pada skala respons dengan menetapkan empat kategori pilihan, yaitu: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektivitas program Acceptance and Commitment Therapy untuk meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV menggunakan teknik analisis non parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada program SPSS 25. Analisis non parametrik Wilcoxon Signed

Rank Test dipilih dalam penelitian ini karena jumlah partisipan penelitian yang sedikit, sehingga diasumsikan data tidak normal. Uji beda dilakukan dengan membandingkan data pretest dan posttest.

HASIL PENELITIAN

Sebelum intervensi, klien menunjukkan gejala psikologis yang cukup berat, seperti perasaan tidak tenang, ketakutan berlebih akan penilaian orang lain, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Klien merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki masa depan, serta mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan. Pikiran klien dipenuhi oleh ketakutan, rasa bersalah, dan keputusan, bahkan muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Namun, setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan positif pada diri klien. Klien mulai menunjukkan penerimaan terhadap dirinya dan kondisinya, menjadi lebih tenang, serta siap untuk kembali bersosialisasi. Klien juga mulai menghargai dirinya, berpikir lebih positif, memiliki harapan, serta menunjukkan motivasi untuk menata masa depan. Ketakutan yang sebelumnya mendominasi pikiran klien mulai berkurang, dan klien tampak lebih fokus serta semangat dalam menjalani hidup dan memperbaiki keadaan.

Sebelum dan setelah intervensi dilakukan, peneliti memberikan pre-test dan post-test berupa kuesioner USAQ kepada para klien. Hasil perbandingan antara pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Klien	Pre-Test	Ket	Post-Test	Ket	Kesimpulan
MF	32	Rendah	48	Rendah	Naik
SW	40	Rendah	62	Sedang	Naik
RS	34	Rendah	50	Rendah	Naik
MB	29	Rendah	61	Sedang	Naik
AW	34	Rendah	65	Sedang	Naik
Rata-rata					
	Sebelum			33.8	Rendah
	Sesudah			57.2	Sedang

Keterangan:

20-60 : Rendah

61-100 : Sedang

101-140 : Tinggi

Hasil dari uji analisis yang menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank untuk menentukan efektivitas ACT dalam meningkatkan penerimaan diri pada ODHA diperoleh hasil seperti yang tercantum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

	Z	Asymp. Sig. (2-Tailed)	Annotation	Conclusion
Test Statistics	-2.032	.042	<.05	Significant

Berdasarkan analisis statistik uji Wilcoxon untuk pre-test dan post-test, diperoleh nilai Z sebesar -2.032 dengan tingkat signifikansi .042 (<.05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri yang dialami peserta sebelum dan setelah intervensi yang dilakukan

PEMBAHASAN

Penerimaan diri merupakan aspek krusial bagi ODHIV dalam proses adaptasi terhadap kondisi mereka. Penerimaan diri mencerminkan sikap positif individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelemahan dan aspek-aspek yang distigmatisasi secara sosial. Ketika ODHIV mampu memandang penyakitnya sebagai tantangan, hal ini mendorong munculnya respon positif, seperti peningkatan kualitas hidup, harga diri, dan kemampuan bersosialisasi. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat memunculkan stres, rasa tidak layak hidup, hingga kesulitan menemukan makna hidup. Penerimaan diri juga berarti menerima diri tanpa syarat, menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan, serta tetap menganggap diri sebagai pribadi yang berharga (Chamberlain & Haaga, 2001).

Salah satu intervensi psikologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV adalah Acceptance and Commitment Therapy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ACT efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada ODHIV LSL. Proses-proses utama dalam ACT, seperti defusion dan acceptance, terbukti mampu membantu Partisipan memisahkan diri dari pikiran negatif dan menerima pengalaman emosional tanpa menghindari. Penerimaan diri meningkat karena Partisipan belajar menyadari bahwa pikiran negatif mereka hanyalah kata-kata, bukan kenyataan absolut. Keterlibatan dalam kelompok juga membantu mengurangi perasaan isolasi sosial. Interaksi dalam kelompok menciptakan lingkungan aman yang mendorong Partisipan untuk saling terbuka dan mendukung satu sama lain. Dengan dukungan sebaya dan intervensi yang terstruktur, stigma internal dapat ditekan, dan Partisipan dapat mulai mengembangkan fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan pernyataan Hayes et al. (2006) bahwa ACT merupakan terapi yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara adaptif terhadap perubahan yang sedang terjadi. Penerimaan diri adalah sikap yang ditandai dengan rasa puas terhadap kemampuan dan kualitas yang dimiliki, serta kesediaan untuk mengakui keterbatasan diri (Hasmalawati, 2017). Dalam sesi ACT, hal ini tercermin saat responden diminta mengenali permasalahan dan keterbatasan yang mereka hadapi.

Setelah mengikuti serangkaian sesi Acceptance and Commitment Therapy (ACT), kelompok lima ODHIV ini menunjukkan perubahan dalam penerimaan diri dan kondisi psikologis mereka. Awalnya, mereka diliputi rasa putus asa dan menganggap hidup mereka tidak berarti, kini mereka mulai belajar menerima kondisi HIV-positif sebagai bagian dari hidup tanpa terus-menerus menyalahkan diri. Melalui teknik mindfulness dalam ACT, mereka berlatih mengamati pikiran dan perasaan negatif tanpa terperangkap di dalamnya. Hal ini membantu mengurangi kecemasan berlebihan tentang masa depan dan stigma sosial.

ACT juga berdampak pada solidaritas dalam kelompok yang menjadi semakin kuat, dan mereka mulai membentuk dukungan sebaya untuk saling menguatkan. Perubahan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan terapi yang tepat,

ODHIV bisa mencapai penerimaan diri yang lebih baik. Perasaan takut ketahuan oleh orang lain perlahan berkurang karena mereka mulai memahami bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh status HIV. ACT membantu mereka membedakan antara "diri yang sebenarnya" dan "stigma yang dipaksakan masyarakat" sesuai dengan tujuan dari sesi values yang diungkapkan oleh Hayes et al. (2006). Melalui pendekatan nilai-nilai hidup dalam ACT, mereka menyadari bahwa masih ada hal-hal yang layak diperjuangkan, seperti hubungan dengan keluarga, orang terkasih, atau kontribusi kecil kepada sesama ODHIV.

Partisipan juga menjadi lebih terbuka dalam bersosialisasi, meskipun tetap selektif. Mereka mulai mengerti bahwa tidak semua orang harus mengetahui status mereka dan mereka juga mulai memiliki pemikiran siapa saja yang perlu tahu dan tidak perlu tahu akan hal ini. Rasa ketakutan ketahuan juga mulai berkurang karena partisipan mulai menyadari bahwa semua itu hanya ada dipikiran mereka saja. Kelompok ini juga mulai mendukung satu sama lain dan merasa mereka tidak sendiri lagi. Rasa malu dan ketakutan akan penolakan tidak lagi mengganggu sekuat dulu.

Salah satu teknik ACT yang paling berpengaruh adalah defusi kognitif. Teknik defusi kognitif berusaha mengubah fungsi-fungsi yang tidak diinginkan dari pikiran dan peristiwa-peristiwa pribadi lainnya, daripada mencoba mengubah bentuk, frekuensi, atau sensitivitas situasionalnya. Dengan kata lain, ACT berusaha mengubah cara seseorang berinteraksi atau berhubungan dengan pikiran dengan menciptakan konteks di mana fungsi-fungsi yang tidak membantu tersebut berkurang. Ada banyak teknik semacam itu yang telah dikembangkan untuk berbagai presentasi klinis (Hayes et al., 2004), sehingga partisipan belajar untuk tidak mengidentikkan diri sepenuhnya dengan pikiran negatif. Sebaliknya, mereka mulai melihat pikiran-pikiran itu hanya sebagai kata-kata dalam pikiran, bukan kebenaran mutlak. Hal ini mengurangi beban emosional dan membuat mereka lebih fokus pada tindakan yang memiliki arti. Sebelumnya, mereka merasa hidup akan segera berakhir, tetapi kini beberapa anggota mulai merencanakan masa depan dengan lebih optimis. ACT membantu mereka berkomitmen pada tindakan yang selaras dengan nilai-nilai mereka, meskipun ketakutan dan keraguan masih ada. Misalnya, satu peserta mulai aktif mencari informasi tentang pengelolaan HIV jangka panjang, sementara yang lain mencoba kembali menjalani hobi yang ditinggalkannya. Mereka menyadari bahwa hidup dengan HIV bukanlah akhir segalanya.

Meskipun intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) menunjukkan peningkatan dalam penerimaan diri, hasilnya belum sepenuhnya efektif mencapai tingkat optimal. Hal ini terlihat dari skor akhir Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) yang tetap berada pada kategori rendah-sedang, menunjukkan bahwa penerimaan diri belum sepenuhnya tertanam kuat pada partisipan. Skor penerimaan diri belum mencapai kategori tinggi. Menurut (Tania & Hernawaty, 2018), salah satu faktor yang dapat memengaruhi efektivitas intervensi ACT adalah persepsi

negatif tentang gambaran diri yang dapat menghambat peningkatan penerimaan diri secara optimal.

Namun, ACT tetap memberikan dampak positif dalam membantu partisipan mengembangkan fleksibilitas psikologis. Teknik-teknik seperti defusi kognitif dan penerimaan (acceptance) membantu mereka mengurangi identifikasi berlebihan dengan pikiran negatif. Mereka mulai memahami bahwa pikiran seperti "Saya tidak berharga karena HIV" hanyalah konstruksi mental, bukan kebenaran absolut. Selain itu, pendekatan nilai-nilai hidup (values) dalam ACT membantu partisipan menemukan makna baru, sehingga mereka lebih termotivasi untuk menjalani kehidupan meskipun dengan status HIV.

Beberapa penelitian lain dengan temuan serupa menyatakan bahwa ACT mampu meningkatkan penerimaan diri. Studi yang dilakukan oleh (Setiawan et al., 2023) menunjukkan bahwa intervensi ACT berhasil meningkatkan self-acceptance secara signifikan pada pasien kanker payudara pasca pasc mastektomi. Penelitian oleh Orizani (2015) juga menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada wanita menopause, berdasarkan hasil analisis statistik setelah diberikan terapi ACT. Selain itu, penelitian oleh (Nabil, 2025) pada kelompok santriwati dari keluarga bercerai menunjukkan bahwa konseling ACT berhasil meningkatkan penerimaan diri, sehingga ACT dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi yang layak dipertimbangkan.

Hasil penelitian ini menjadi bukti baru dalam bidang psikologi bahwa intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat meningkatkan penerimaan diri pada Orang dengan HIV (ODHIV), namun masih diperlukan intervensi jangka panjang, pendampingan secara berkala, serta integrasi dengan metode lain (seperti terapi kelompok yang bersifat suportif atau konseling secara individu) guna memperkuat efek intervensi ini. Melalui proses terapi, klien didorong untuk menerima kondisi dirinya secara utuh tanpa menghindari atau menolak kenyataan, sehingga mampu membangun sikap positif terhadap diri sendiri. Peningkatan penerimaan diri ini berkontribusi pada pengurangan beban psikologis yang dirasakan klien, termasuk kecemasan, rasa tidak berharga, dan kehilangan harapan. Dengan demikian, ACT terbukti dapat menjadi salah satu pendekatan yang bermanfaat dalam membantu ODHIV menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat meningkatkan penerimaan diri pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHIV), namun belum sepenuhnya efektif membawa perubahan ke tingkat tinggi. Hasil uji statistik (Wilcoxon, $p = 0.042$) menunjukkan peningkatan yang signifikan, tetapi skor akhir USAQ tetap berada pada kategori rendah-sedang, mengindikasikan bahwa penerimaan diri partisipan belum optimal.

Faktor-faktor seperti durasi intervensi yang singkat, kedalaman stigma internal, dan pengaruh lingkungan sosial mungkin menjadi penghambat tercapainya penerimaan diri

yang lebih tinggi. ACT dapat menjadi langkah awal yang baik, oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan perlu dilanjutkan dengan intervensi jangka panjang, pendampingan berkelanjutan, atau kombinasi dengan pendekatan lain (seperti terapi kelompok suportif atau konseling individu) untuk memperkuat hasil.

Meskipun demikian, temuan ini tetap memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi klinis, khususnya dalam penanganan ODHA. ACT terbukti membantu mengurangi beban psikologis dan membuka jalan menuju penerimaan diri, meskipun masih perlu penguatan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

REFERENSI

- Al-Muti'ah, B. K., Kristanto, A. A., & Putri, E. T. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri terhadap Orientasi Pernikahan pada Individu yang Melakukan Pernikahan Dini. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 744. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6570>
- Anggraeni, J., & Budiarto, S. (2020). Menurunkan tingkat depresi melalui acceptance and commitment therapy (ACT) pada ODHA. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 111. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.21071>
- Audina, P. W., & Tobing, D. H. (2023). Penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS: Literature Review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 195–212. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6722>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Dalmida, S. G., Koenig, H. G., Holstad, M. M., & Wirani, M. M. (2013). The Psychological Well-Being of People Living with HIV/AIDS and the Role of Religious Coping and Social Support. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 46(1), 57–83. <https://doi.org/10.2190/PM.46.1.e>
- Dewi, N. P. L., & Yudiarto, A. (2023). ACTive: Fighting Stress with Acceptance and Commitment. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12491>
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hasmalawati, N. (2017). PENGARUH CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA WANITA. 2.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy*:

- Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., & Bergan, J. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578.
- Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 909. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6872>
- Maria Orizani, C. (2015). PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DAN GAMBARAN DIRI WANITA MENOPAUSE DENGAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY. *Adi Husada Nursing Journal*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v1i1.4>
- Nabil, A. F. S. (2025). KEEFEKTIFAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SANTRIWATI DARI DIVORCE PARENT MTS 02 PP AMANATUL UMMAH PACET. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 248–257.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Putri, I. A. K., & Tobing, D. H. (2016). Gambaran penerimaan diri pada perempuan Bali pengidap HIV-AIDS. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(9), 395–406.
- Roemer, L., Williston, S. K., Eustis, E. H., & Orsillo, S. M. (2013). Mindfulness and Acceptance-Based Behavioral Therapies for Anxiety Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 15(11), 410. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0410-3>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rudini, R. (2016). Peranan statistika dalam penelitian sosial kuantitatif. *Jurnal Saintekom: Sains, Teknologi, Komputer Dan Manajemen*, 6(2), 53–66.
- Sabrina Etika Utami. (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal*, 99–104. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.168>
- Setiawan, M. A. P., Qadariah, S., & Halimah, L. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Self-Acceptance Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 8(1), 16–21.
- Tania, M., & Hernawaty, T. (2018). Penggunaan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: 2.
- Victoria, A. Z., Kristiyanti, T. D., & Tanujiarso, B. A. (2025). HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN HIV DI KLINIK VCT. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 3(2), 1–9.
- Widijati, W., Wahyuningsih, D., & Fitriyani, A. (2014). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) application toward self acceptance and commitment to prevent the transmission of HIV/AIDS. *LINK*, 10(1), 716–722.