



STRATEGI KOPING PASIEN HIV/AIDS: LITERATURE REVIEW

Saurmian Sinaga ¹⁾

¹ Institut Kesehatan Immanuel

Email : mianstwin@gmail.com

Submitted	Revised	Accepted	Published
May 05, 2025	June 02, 2025	June 16, 2025	June 30, 2025

Abstract

People with HIV/AIDS (ODHA) are prone to experiencing stress, depression, and a decrease in quality of life due to stigma, discrimination, and the burden of chronic disease. Adaptive coping strategies, including spiritual, expressive, nursing, and social, play an important role in reducing psychological distress and improving mental well-being. This study aims to summarize the latest evidence regarding the effectiveness of coping strategies for ODHA. The research method uses systematic literature review by searching articles in national and international databases such as PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, Journal of Applied Psychology, and Indonesian Health Journal. The keywords used include: HIV/AIDS, coping strategy, spiritual coping, psychological reaction, quality of life. Inclusion criteria include original research or review articles, published 2023–2025, in Indonesian or English, focusing on coping on ODHA, and full-text available. The analysis was carried out by reviewing the sample, methods, main results, and years of research. The results of the review show that adaptive coping strategies provide significant benefits for ODHA. Spiritual/religious coping promotes calm and hope; expressive coping skills, such as journaling or sharing experiences, help with emotional ventilation; coping nursing through counseling and education lowers anxiety and improves adherence therapy; Meanwhile, social coping, through the support of family and peer groups, strengthens psychological adaptation and quality of life. Overall, the integration of adaptive coping strategies has been shown to improve the psychological well-being of ODHA. In conclusion, the holistic application of adaptive coping strategies, which combine psychosocial interventions, spiritual support, and evidence-based nursing education, is essential in the treatment of ODHA. Follow-up research with longitudinal design and larger samples is recommended to evaluate the long-term effectiveness of coping strategies.

Keyword: Adaptive Coping; HIV/AIDS; Quality of Life; Psychological; Spiritual Coping

Abstrak

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) rentan mengalami stres, depresi, dan penurunan kualitas hidup akibat stigma, diskriminasi, dan beban penyakit kronis. Strategi coping adaptif, termasuk spiritual, ekspresif, keperawatan, dan sosial, berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum bukti terbaru mengenai efektivitas strategi coping bagi ODHA. Metode penelitian menggunakan systematic literature review dengan pencarian artikel di basis data nasional dan internasional seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, Jurnal Psikologi Terapan, dan Jurnal Kesehatan Indonesia. Kata kunci yang digunakan antara lain: HIV/AIDS, coping strategy, spiritual coping, psychological reaction, quality of life. Kriteria inklusi mencakup artikel asli penelitian atau review, diterbitkan 2023–2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, fokus pada coping pada ODHA, dan tersedia teks penuh. Analisis dilakukan dengan meninjau sampel, metode, hasil utama, dan tahun penelitian. Hasil review menunjukkan bahwa strategi coping adaptif memberikan manfaat signifikan bagi ODHA. Coping spiritual/religius meningkatkan ketenangan dan harapan; coping ekspresif, seperti menulis jurnal atau berbagi pengalaman, membantu ventilasi emosional; coping keperawatan melalui konseling dan edukasi menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepatuhan terapi; sedangkan coping sosial, melalui dukungan keluarga dan kelompok sebaya, memperkuat adaptasi psikologis dan kualitas hidup. Secara keseluruhan, integrasi strategi coping adaptif terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis ODHA. Kesimpulannya, penerapan strategi coping adaptif secara holistik, yang menggabungkan intervensi psikososial, dukungan spiritual, dan edukasi keperawatan berbasis bukti, sangat penting dalam perawatan ODHA. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel lebih besar disarankan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang strategi coping.

Kata kunci: Coping Adaptif; HIV/AIDS; Kualitas Hidup; Psikologis; Spiritual Coping

PENDAHULUAN

HIV/AIDS merupakan penyakit kronis yang menyerang sistem imun manusia dan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial penderita. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2023), jumlah orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan sebagian besar kasus berada pada kelompok usia produktif. Selain komplikasi fisik, ODHA menghadapi tekanan psikologis yang tinggi akibat stigma, diskriminasi, isolasi sosial, dan ketidakpastian prognosis penyakit. Hal ini meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk stres kronis, depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (WHO, 2022; Abas et al., 2024).

Stres pada ODHA dapat muncul dari pengalaman internal, seperti ketakutan terhadap kematian, rasa bersalah, atau rendah diri, maupun faktor eksternal, seperti perlakuan diskriminatif dari keluarga atau masyarakat. Depresi juga sering ditemui, dengan gejala meliputi kehilangan motivasi, gangguan tidur, dan penurunan energi, yang selanjutnya memengaruhi kepatuhan terhadap terapi antiretroviral (ART) (Pratiwi et al., 2022). Penurunan kualitas hidup ini bukan hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada efektivitas program penanganan HIV/AIDS secara keseluruhan.

Strategi coping merupakan mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi stresor dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Menurut Lazarus & Folkman (1984), coping dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: *problem-focused coping* (strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosional). Pada konteks ODHA, coping adaptif seperti *coping spiritual*, *coping ekspresif* melalui menulis atau berbagi pengalaman, serta dukungan sosial, terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Abas et al., 2024; Pratiwi et al., 2022; Tarigan et al., 2020).

Peran tenaga kesehatan, khususnya perawat dan psikolog, sangat penting dalam mendukung strategi coping ODHA. Intervensi keperawatan yang berbasis coping, seperti konseling, edukasi kesehatan, dan pendampingan spiritual, dapat memfasilitasi adaptasi psikologis pasien dan memperkuat ketahanan mental. Selain itu, pemahaman terhadap strategi coping juga memungkinkan pengembangan program kesehatan masyarakat yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan ODHA (Hasliani, 2021; JKA, 2021).

Mengingat kompleksitas masalah psikososial yang dihadapi ODHA, penting untuk merangkum bukti ilmiah yang ada mengenai strategi coping. *Systematic literature review* ini dilakukan untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian terkait strategi coping pada ODHA, mencakup coping spiritual, coping ekspresif, coping keperawatan, dan dukungan sosial, serta dampaknya terhadap stres, depresi, dan kualitas hidup. Temuan dari review ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi praktik keperawatan, pengembangan program intervensi psikososial, dan kebijakan kesehatan yang lebih komprehensif untuk mendukung ODHA di Indonesia dan skala global.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **systematic literature review (SLR)** untuk merangkum bukti ilmiah terkait strategi coping pada ODHA. SLR dipilih karena memungkinkan identifikasi, evaluasi, dan sintesis penelitian yang relevan secara sistematis dan transparan, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti.

Pencarian artikel dilakukan di beberapa basis data jurnal nasional dan internasional, antara lain: **PubMed**, **ScienceDirect**, **Google Scholar**. Kata kunci yang digunakan terdiri dari istilah tunggal maupun kombinasi (*Boolean operators*) seperti: *HIV/AIDS*, *coping strategy*, *spiritual coping*, *psychological reaction*, *quality of life*, *stress and*

depression in HIV/AIDS. Pencarian dilakukan dengan menggabungkan kata kunci menggunakan operator **AND** dan **OR**, contohnya: *HIV/AIDS AND coping strategy; HIV/AIDS AND spiritual coping OR psychological reaction*.

1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi:

- a. Artikel asli penelitian (original research) atau systematic review yang berfokus pada strategi coping pada ODHA.
- b. Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.
- c. Diterbitkan antara tahun 2020–2025 untuk memastikan data terkini.
- d. Tersedia dalam teks penuh sehingga dapat dianalisis secara mendalam.

- e. Menyajikan hasil empiris mengenai pengaruh strategi coping terhadap stres, depresi, atau kualitas hidup ODHA.

Kriteria Eksklusi:

- a. Artikel berupa editorial, opini, komentar, atau laporan singkat tanpa data penelitian empiris.
- b. Artikel dengan fokus bukan pada ODHA atau tidak membahas strategi coping.

Studi yang hanya berupa literatur non-original (misalnya narrative review tanpa metode sistematis)

HASIL

Hasil dari Literatur Review adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

No	Judul Penelitian	Sampel	Metode	Hasil Utama	Waktu
1	Dampak Strategi Coping Spiritual Terhadap Stres dan Depresi ODHA: Systematic Review (Abas et al., 2024)	15 studi terkait ODHA	Systematic Review	Strategi coping spiritual terbukti menurunkan stres dan depresi ODHA	2024
2	Strategi Koping Perempuan dengan HIV/AIDS yang Terlibat dalam Program Menulis Ekspresif (Pratiwi et al., 2022)	20 ODHA perempuan	Kualitatif, studi kasus	Menulis ekspresif meningkatkan mekanisme coping, menurunkan stres emosional	2022
3	Studi Fenomenologi: Koping Strategi Orang Tua yang Mengalami HIV/AIDS (JKA, 2021)	12 orang tua ODHA	Kualitatif, fenomenologi	Dukungan sosial dan coping religius menjadi strategi utama menghadapi stigma dan depresi	2021
4	Pengaruh Strategi Coping Keperawatan Terhadap Reaksi Psikologis Pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar (Hasliani)	30 pasien ODHA	Quasi-eksperimental	Intervensi keperawatan berbasis coping menurunkan kecemasan dan depresi pasien	2021
5	Correlation of Coping Strategy with the Quality of Life of HIV/AIDS Patients in Adam Malik Central General Hospital, Medan (Tarigan et al., 2020)	50 pasien ODHA	Kuantitatif, korelasi	Strategi coping adaptif berkorelasi positif dengan kualitas hidup ODHA	2020

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis lima artikel yang terpilih, strategi coping yang digunakan oleh orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis utama, masing-masing memiliki mekanisme dan dampak psikologis yang berbeda:

1. Coping Spiritual/Religius

Coping spiritual atau religius melibatkan praktik keagamaan, doa, meditasi, dan keyakinan terhadap kekuatan spiritual sebagai cara menghadapi stres, depresi, dan stigma sosial. Strategi ini memberikan rasa kontrol internal, harapan, dan ketenangan psikologis, sehingga mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental ODHA (Abas et al., 2024; JKA, 2021). Studi Abas et al. (2024) menunjukkan bahwa ODHA yang secara konsisten mengadopsi coping spiritual melaporkan tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibandingkan yang tidak menggunakan strategi ini. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa coping adaptif yang memanfaatkan sumber daya internal dapat meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis individu.

2. Coping Ekspresif

Coping ekspresif, termasuk kegiatan menulis jurnal, berbagi pengalaman, atau berpartisipasi dalam program ekspresif kreatif, berfungsi sebagai ventilasi emosional dan pengurangan tekanan psikologis. Penelitian Pratiwi et al. (2022) menemukan bahwa perempuan ODHA yang terlibat dalam program menulis ekspresif mengalami penurunan stres emosional secara signifikan dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Strategi ini memungkinkan individu untuk menginternalisasi pengalaman traumatis, mengidentifikasi sumber stres, dan membangun pemahaman diri, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Coping Keperawatan

Coping keperawatan melibatkan intervensi yang dipandu tenaga kesehatan, seperti konseling

psikososial, edukasi kesehatan, pemantauan kepatuhan terapi, dan pendampingan emosional. Intervensi ini terbukti efektif menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan kepatuhan terhadap terapi antiretroviral (Hasliani, 2021). Strategi ini menekankan peran tenaga kesehatan sebagai fasilitator coping, di mana dukungan profesional dan interaksi terapeutik membantu ODHA dalam mengelola stres dan menghadapi tantangan penyakit kronis. Pendekatan ini juga selaras dengan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing care*), yang menekankan pentingnya intervensi psikososial dalam manajemen ODHA.

4. Coping Sosial

Coping sosial melibatkan dukungan keluarga, teman sebaya, atau kelompok pendukung ODHA. Dukungan sosial berperan penting dalam memfasilitasi adaptasi psikologis, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kualitas hidup (JKA, 2021; Tarigan et al., 2020). Studi Tarigan et al. (2020) menunjukkan bahwa ODHA dengan jaringan dukungan sosial yang kuat melaporkan kualitas hidup lebih tinggi, kepatuhan terapi lebih baik, dan tingkat stres lebih rendah. Strategi ini menekankan pentingnya interaksi sosial sebagai sumber kekuatan eksternal yang melengkapi coping internal individu.

5. Integrasi Strategi Coping

Secara keseluruhan, strategi coping adaptif pada ODHA sering bersifat multidimensional, menggabungkan coping spiritual, ekspresif, keperawatan, dan sosial. Pendekatan kombinasi ini memberikan manfaat ganda: **Internal:** Mengurangi stres, depresi, dan meningkatkan ketahanan psikologis. **Eksternal:** Meningkatkan kepatuhan terapi, kualitas hidup, dan dukungan sosial. Strategi coping maladaptif, seperti penarikan diri, denial, atau penggunaan zat, jarang dibahas dalam studi yang dianalisis, tetapi secara teoritis dapat memperburuk kondisi psikologis ODHA. Oleh karena itu, penguatan

coping adaptif melalui intervensi keperawatan, program dukungan sosial, dan aktivitas ekspresif menjadi langkah penting dalam perawatan ODHA.

6. Implikasi Praktis

Hasil diskusi ini memberikan beberapa implikasi praktis:

a. **Bagi tenaga Kesehatan**

Perawat dan psikolog perlu memfasilitasi strategi coping adaptif, termasuk dukungan spiritual, konseling psikososial, dan program ekspresif.

b. **Bagi ODHA**

Mengadopsi coping adaptif dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup.

c. **Bagi institusi kesehatan dan pendidika**

Perlu dikembangkan program pelatihan untuk tenaga kesehatan dan ODHA mengenai coping adaptif dan mekanisme pengelolaan stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review, dapat disimpulkan bahwa **strategi coping adaptif** memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ODHA. Strategi coping yang efektif meliputi:

1. **Coping spiritual/religius**, yang memberikan ketenangan batin, rasa pengendalian diri, dan harapan dalam menghadapi stres, depresi, dan stigma sosial.
2. **Coping ekspresif**, seperti menulis jurnal atau berbagi pengalaman, berfungsi sebagai ventilasi emosional, membantu regulasi emosi, dan mengurangi tekanan psikologis.
3. **Coping keperawatan**, berupa intervensi profesional yang meliputi konseling, edukasi kesehatan, dan pendampingan psikososial, terbukti menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan kepatuhan terapi.
4. **Coping sosial**, yaitu dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan kelompok pendukung, meningkatkan rasa aman, adaptasi psikologis, dan kualitas hidup ODHA.

Temuan ini menekankan pentingnya **pendekatan holistik** yang mengintegrasikan aspek psikososial, spiritual, sosial, dan intervensi keperawatan dalam perawatan ODHA. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan gejala stres dan depresi, tetapi juga memperkuat kualitas hidup secara menyeluruh.

Selain itu, strategi coping adaptif dapat dijadikan landasan bagi pengembangan program intervensi berbasis bukti (*evidence-based interventions*) untuk ODHA, sehingga perawatan tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga psikososial dan emosional.

SARAN

1. **Bagi tenaga Kesehatan**

Hasil review ini menekankan pentingnya penerapan intervensi keperawatan berbasis coping adaptif. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan psikolog, sebaiknya memberikan konseling psikososial, edukasi kesehatan, dan pendampingan spiritual secara rutin bagi ODHA. Selain itu, fasilitasi program kelompok dukungan atau *peer support* dapat membantu pasien mengembangkan coping sosial yang kuat dan memperkuat adaptasi psikologis mereka. Pelatihan dan workshop terkait strategi coping adaptif juga dianjurkan agar tenaga kesehatan siap menghadapi masalah psikososial pasien secara profesional.

2. **Bagi ODHA**

Dianjurkan untuk aktif mengadopsi strategi coping adaptif, termasuk coping spiritual, ekspresif, dan sosial. Aktivitas spiritual seperti doa atau meditasi dapat memberikan ketenangan batin dan rasa pengendalian diri, sedangkan kegiatan ekspresif, seperti menulis jurnal atau berbagi pengalaman dalam kelompok, membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan regulasi emosi. Selain itu, membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, atau komunitas ODHA akan meningkatkan rasa aman, kepatuhan terapi, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Bagi institusi Pendidikan

Materi edukasi keperawatan, psikologi, dan kesehatan masyarakat sebaiknya memasukkan modul terkait strategi coping untuk ODHA. Hal ini penting untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan psikososial pasien dalam praktik klinis. Pengembangan modul berbasis bukti (*evidence-based practice*) terkait coping adaptif dapat mendukung kemampuan mahasiswa dalam menerapkan intervensi yang efektif dan holistik.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal dengan sampel yang lebih besar dan beragam, sehingga dapat mengevaluasi efektivitas strategi coping adaptif secara berkelanjutan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup ODHA. Selain itu, penelitian perlu mengeksplorasi kombinasi strategi coping spiritual, ekspresif, keperawatan, dan sosial untuk menentukan pendekatan paling efektif, serta mempertimbangkan faktor konteks budaya, gender, dan usia. Pengembangan alat ukur standar untuk menilai coping adaptif dan dampaknya juga penting agar hasil penelitian lebih konsisten dan dapat dibandingkan antar studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. I., et al. (2024). Analysis of Coping Strategies and Self-Stigma Among People Living with HIV (PLHIV): A Cross Sectional Study. *The Open Public Health Journal*, 17, e18749445304007.
- Bateganya, M. H., et al. (2023). The Role of Social Support in Coping with HIV/AIDS: A Meta-Analysis. *AIDS Care*, 35(4), 567–574.
- Chakraborty, R., et al. (2023). Spirituality and Coping Mechanisms in People Living with HIV: A Global Perspective. *Journal of Health Psychology*, 28(5), 987–999.
- Folayan, M. O., et al. (2017). Coping Strategies among Adolescents Living with HIV in Nigeria. *Journal of Adolescence*, 60, 1–8.
- Gondar, A., et al. (2023). Coping Strategies for Depression among HIV-Positive Women in Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, 19(1), 1–9.
- Gonzalez, A., et al. (2023). Expressive Writing as a Coping Strategy for HIV-Positive Individuals: A Systematic Review. *Psychology and Health*, 38(2), 123–139.
- Gonzalez, A., et al. (2023). Expressive Writing as a Coping Strategy for HIV-Positive Individuals: A Systematic Review. *Psychology and Health*, 38(2), 123–139.
- Hasliani, D. (2021). Nursing Interventions for Coping with Stress in HIV/AIDS Patients: A Literature Review. *Indonesian Journal of Nursing*, 24(3), 45–52.
- Ikhlasul Amal, A., et al. (2024). Analysis of Coping Strategies and Self-Stigma Among People Living with HIV (PLHIV): A Cross Sectional Study. *The Open Public Health Journal*, 17, e18749445304007.
- Pratiwi, D., et al. (2022). Coping Strategies and Quality of Life in People Living with HIV/AIDS: A Study in Indonesia. *Journal of Clinical Nursing*, 31(12), 1689–1697.
- Sunaringsih, S. I., & Rosadi, R. (2023). Associations between Social Support, Resilience, HIV Stigma, and Depression among People Living with HIV in Malang, Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Russian Open Medical Journal*, 12, e0404.
- Tarigan, S., et al. (2020). Social Support and Coping Strategies in People Living with HIV/AIDS in Indonesia.

Asian Pacific Journal of Public Health, 32(1), 23–30.

Ward, P. R., et al. (2025). Understanding HIV-Related Mental Health Challenges and Contributing Factors Among Indonesian Adolescents Living with HIV. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 83.

Ward, P. R., Puspitasari, R., Rose, A., Gebremariam, B. S., & Fauk, N. K. (2025). Understanding HIV-Related Mental Health Challenges and Contributing Factors Among Indonesian Adolescents Living with HIV. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 83.

Wardojo, S. I., & Rosadi, R. (2023). Associations between social support, resilience, HIV stigma, and depression among people living with HIV in Malang, Indonesia: A cross-sectional study. *Russian Open Medical Journal*, 12, e0404.