

**PENGARUH PSIKOTERAPI POSITIF KELOMPOK
TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI SOSIAL
PADA IBU RUMAH TANGGA DENGAN HIV**

Cory Magdalena

Abstrak

Ibu rumah tangga dengan HIV mengalami kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial sehingga rentan mengalami depresi. Ibu rumah tangga dengan HIV perlu meningkatkan keyakinan diri untuk mampu berinteraksi sosial, yaitu efikasi diri sosial. Tujuan penelitian ini untuk menguji apakah Psikoterapi Positif Kelompok berupa *Program Kelompok ADAPTIF* (Aku Dapat Positif) dapat meningkatkan efikasi diri sosial pada Ibu Rumah Tangga dengan HIV. Hipotesis yang diajukan yaitu Psikoterapi Positif Kelompok berupa *Program Kelompok ADAPTIF* (Aku Dapat Positif) dapat meningkatkan efikasi diri sosial pada Ibu Rumah Tangga dengan HIV. Penelitian ini merupakan suatu studi kuasi eksperimen dengan disain *One-Group Pretest-Posttest Design Using a Double Pretest*. Psikoterapi Positif Kelompok pada penelitian ini terdiri dari 6 sesi yang dilakukan dua kali dalam seminggu. Partisipan penelitian terdiri dari 7 ibu rumah tangga dengan HIV (berusia 28-37 tahun). Peneliti menggunakan Skala Efikasi Diri Sosial hasil modifikasi dari *Perceived Social Self-Efficacy* (PSSE; Smith & Betz, 2000) untuk mengukur efikasi diri sosial partisipan dan *Positive Psychotherapy Inventory* (PPTI) sebagai alat cek manipulasi. Peneliti melakukan analisis statistik menggunakan *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikoterapi Positif Kelompok dapat meningkatkan efikasi diri sosial pada ibu rumah tangga dengan HIV pada penelitian ini ($z = -2,028$, $p < 0,05$, $r = -0,54$). Peningkatan efikasi diri sosial pada partisipan tidak hanya berpotensi mencegah depresi tetapi juga kecemasan sosial, dan meningkatkan peluang mendapatkan dukungan sosial.

Kata kunci : *Efikasi Diri Sosial, Ibu Rumah Tangga, Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), Psikoterapi Positif Kelompok*

Abstract

Housewives living with HIV experience less confidence in social interaction making them vulnerable to depression. They need to improve their social self-efficacy, i.e. confidence in their ability to engage in the social interaction. This study aims to examine whether Group Positive Psychotherapy presented in Program Kelompok ADAPTIF (Aku Dapat Positif) can improve the social self-efficacy of housewives living with HIV. The hypothesis of this study is Group Positive Psychotherapy presented in Program Kelompok ADAPTIF (Aku Dapat Positif) can improve the social self-efficacy of housewives living with HIV. This quasi experimental study using One-Group Pretest-Posttest Design Using a Double Pretest. Group Positive Psychotherapy in this study consists of 6 sessions conducted twice a week. Participants were 7 housewives living with HIV (age 28-37 yr). The researchers used a modified Social Efficiency Scale (PSSE; Smith & Betz, 2000) to measure participants' social self efficacy and used Positive Psychotherapy Inventory (PPTI) as a manipulation check. Researchers conducted statistical analysis using Wilcoxon signed-rank test. The results showed that Group Positive Psychotherapy could improve the social self-efficacy of housewives living with HIV in this study ($z = -2.028$, $p < 0.05$, $r = -0.54$). Improving social self-efficacy in participant has the potential not only to prevent depression but also social anxiety, increase the chances to accept social support.

Keywords : *Group Positive Psychotherapy, Housewives, People Living With HIV (PLWH), Social Self-Efficacy*

Korespondensi mengenai penelitian ini dapat disampaikan kepada peneliti melalui email corysilitonga@gmail.com