Agrokreatif
Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat
doi: https://doi.org/10.29244/agrokreatif.12.3.621-632

Juni 2026, Vol 12 (3): 621–632
ISSN 2460-8572, EISSN 2461-095X

Penerapan *Dialectical Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak yang Beresiko Terinfeksi HIV

(The Application of Dialectical Behavior Therapy to Enhance Self-Confidence in Children at Risk of HIV)

Faisal Rahman Nulhak[1], Dea Syalwa Imelda[2], Fera Amanda[3], Nadya Nurul Fatika[2], Fadhil Anwar[4], Syaefudin[1*]

[1] Departemen Biokimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.
[2] Departemen Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.
[3]Departemen Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.
[4] Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.
[*]Penulis Korespondensi: syaefudin01@apps.ipb.ac.id
Diterima Juni 2025/Disetujui Juli 2026

ABSTRAK

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah patogen yang menyerang sistem kekebalan dan melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Di Indonesia, jumlah kasus HIV terus meningkat, termasuk pada anak-anak. Program pengabdian Arch Strength bertujuan meningkatkan kepercayaan diri, pemahaman diri, dan pengetahuan gizi anak yang hidup dengan HIV di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) X. Program ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). Kegiatan dilaksanakan selama April–Agustus 2024 melalui 12 pertemuan yang melibatkan 15 anak usia 5–9 tahun. Intervensi terdiri atas lima subprogram yang terintegrasi dengan keterampilan DBT, yaitu *Strength of Mindfulness* (*mindfulness*), *Strength of Esteem* (*emotional regulation*), *Strength of Understanding* (*distress tolerance*), serta *Strength of Defence* dan *Strength of Action* (*interpersonal effectiveness*). Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *self-confident*, *self-esteem*, *self-understanding*, dan *self-defence* yang dimodifikasi dari instrumen baku, serta observasi perilaku selama kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan kepercayaan diri sebesar 56% berdasarkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, seluruh peserta menunjukkan peningkatan kesadaran pentingnya percaya diri dan keberanian tampil di depan orang lain, sedangkan pemahaman diri dan pengetahuan mengenai pola makan sehat juga mengalami peningkatan setelah program dilaksanakan. Program ini dapat diaplikasikan di komunitas sejenis lainnya dalam menanggulangi permasalahan kepercayaan diri maupun kondisi fisik yang rendah anak-anak dengan HIV.

Kata kunci: *dialectical behavior therapy*, HIV, kelompok dukungan sebaya, kepercayaan diri, zat gizi

ABSTRACT

Human Immunodeficiency Virus (HIV) is a pathogen that attacks the immune system and weakens the body's ability to fight infections. In Indonesia, the number of HIV cases continues to rise, including among children. The community program Arch Strength aims to improve self-confidence, self-understanding, and nutritional knowledge among children living with HIV in Peer Support Group (KDS) X. This program used a pre-test and post-test design with a Dialectical Behavior Therapy (DBT) approach. Activities were conducted from April to August 2024 through 12 sessions involving 15 children aged 5–9 years. The intervention consisted of five subprograms integrated with DBT skills: Strength of Mindfulness (mindfulness), Strength of Esteem (emotional regulation), Strength of Understanding (distress tolerance), as well as Strength of Defence and Strength of Action (interpersonal effectiveness). The evaluation was conducted using instruments measuring self-confidence, self-esteem, self-understanding, and self-defense–modified from standard instruments–as well as behavioral observations during the activities. The results showed a 56% increase in self-confidence based on a comparison of pre-test and post-test scores. In addition, all participants showed an increased awareness of the importance of self-confidence and the courage to appear in front of others, while self-understanding and knowledge of healthy eating habits also improved after the program was implemented. This program can be applied in other

similar communities to address issues of low self-confidence and poor physical condition among children living with HIV.

Keywords: dialectical behavior therapy, HIV, nutrition, peer support group, self-confidence

PENDAHULUAN

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah patogen yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi (Jufaehah *et al*. 2020). Di Indonesia, kasus HIV terus meningkat, termasuk pada anak-anak. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, jumlah kasus HIV di Indonesia telah mencapai lebih dari 500.000 kasus. Jawa Barat menduduki peringkat ke-3 nasional dengan total hingga 48.261 kasus. Kabupaten Bogor menjadi penyumbang nomor 1 dengan total kasus mencapai 4052 orang. Di Kabupaten Bogor sendiri, tercatat 161 kasus anak dengan HIV pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Jawa Barat 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa HIV pada anak masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga psikososial. Dari sekian banyak kasus, penularan HIV dari ibu ke anak (*mother-to-child transmission*) merupakan jalur penularan paling dominan yaitu mencapai 90% dari total kasus HIV pada anak (Rochmawati 2020).

Anak-anak dengan HIV sering kali mengalami masalah terkait stigma dan diskriminasi dari masyarakat. Stigma sosial ini sering didasarkan pada anggapan bahwa HIV adalah penyakit yang berkaitan dengan perilaku menyimpang dan dapat menular dengan mudah, sehingga menimbulkan ketakutan di kalangan masyarakat sekitar (Baroya 2017). Stigmatisasi dan diskriminasi ini memperburuk kondisi psikologis anak-anak, karena mereka merasa terpinggirkan dan diperlakukan secara berbeda. Menurut teori stigma sosial, perlakuan negatif yang diterima secara berulang dapat membentuk penilaian diri yang negatif, menurunkan harga diri, serta menghambat perkembangan kepercayaan diri individu. Pada anak, kondisi ini dapat berdampak lebih besar karena kepercayaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan psikososial, pembentukan identitas diri, kemampuan berinteraksi sosial, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Robinson *et al*. 2023).

Kepercayaan diri merupakan faktor protektif yang membantu anak mengembangkan kemampuan adaptasi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan psikologis akibat penyakit kronis. Anak dan remaja yang hidup dengan HIV diketahui lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat stigma, isolasi sosial, dan kekhawatiran terkait status HIV mereka (Yosep *et al*. 2026). Penelitian Sutrisna (2013) melaporkan bahwa 38 dari 520 anak yang hidup dalam rumah tangga dengan HIV harus berhenti sekolah akibat stigma dan diskriminasi yang mereka terima. Selain stigma sosial, anak-anak dengan HIV juga menghadapi tantangan fisik yang signifikan. Sistem kekebalan yang lemah membuat anak-anak dengan HIV lebih rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit lainnya, sehingga mereka memerlukan perhatian medis yang lebih intensif (Kementerian Kesehatan 2023). Pemenuhan gizi yang baik tidak hanya berkontribusi terhadap kondisi fisik, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis anak. Status gizi yang optimal dapat mendukung pertumbuhan, meningkatkan energi dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari, serta membantu anak membangun persepsi positif terhadap dirinya. Oleh karena itu, intervensi yang ditujukan kepada anak dengan HIV idealnya tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan faktor pendukung kesehatan fisik, termasuk pemahaman mengenai pemenuhan gizi yang tepat.

Berbagai program psikososial telah dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dengan HIV. Sebagai contoh, pendekatan psikososial dilaporkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri anak-anak dengan HIV (Indrawanti *et al*. 2021; Rizki *et al*. 2020). Namun, sebagian besar program masih berfokus pada pemberian dukungan emosional dan sosial, sementara intervensi yang mengintegrasikan peningkatan kepercayaan diri, pengenalan nilai diri, keterampilan regulasi emosi, serta pemahaman mengenai pemenuhan gizi masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya gap pengabdian yang perlu diatasi melalui pendekatan yang lebih komprehensif. Sebagai solusi permasalahan tersebut maka pada program ini digunakan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), pendekatan ini menargetkan faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap

rendahnya kepercayaan diri, khususnya kemampuan regulasi emosi dan keterampilan interpersonal. DBT pernah digunakan pada pasien *bipolar disorder*, penelitian menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi dan permasalahan interpersonal merupakan faktor yang berperan penting dalam memengaruhi fungsi psikososial individu (Afshari *et al.* 2019). Anak dengan HIV diketahui rentan mengalami kesulitan serupa akibat stigma dan diskriminasi yang mereka hadapi, seperti kesulitan mengelola emosi negatif, hambatan dalam interaksi sosial, serta kecenderungan membentuk penilaian diri yang negatif. Mengingat kesamaan karakteristik tersebut, pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dipandang relevan untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri anak dengan HIV.

Program ini menyasar anak-anak dengan HIV yang dibina oleh Kelompok Dukungan Sebaya (KDS X). KDS X merupakan komunitas di daerah Bogor yang didirikan untuk mendukung anak-anak dengan HIV, dengan fokus pada penyediaan dukungan pendidikan, kesehatan, dan sosial. Saat ini, KDS X menampung 73 anak dengan rentang usia 2–18 tahun. Berdasarkan hasil wawancara bersama pengurus dan observasi terhadap anak-anak di KDS X, ditemukan bahwa anak yang hidup dengan HIV memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Berbagai program yang telah diimplementasikan di KDS X belum mampu secara efektif meningkatkan kepercayaan diri mereka, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Oleh sebab itu, dikembangkan program *Arch Strength* sebagai inovasi pengabdian masyarakat berbasis DBT yang mengintegrasikan aspek psikologis dan fisik melalui lima subprogram utama, yaitu *Strength of Mindfulness*, *Strength of Esteem*, *Strength of Understanding*, *Strength of Defence*, dan *Strength of Action*. Program *Arch Strength* menyasar 15 anak dengan HIV pada rentang usia 5-9 tahun, pemilihan sasaran didasarkan pada hasil diskusi bersama mitra dengan mempertimbangkan aksesibilitas peserta, kesehatan, dan kesediaan orang tua. Selain itu, pemilihan usia sasaran juga didasarkan pada penelitian Uce (2015) bahwa anak pada rentang usia 5–9 tahun merupakan masa emas (*golden age*). Pada masa ini terjadi perkembangan yang sangat cepat pada fungsi fisik dan psikis anak. Sehingga, anak pada rentang usia tersebut menjadi masa yang tepat untuk melakukan intervensi yang dapat memacu perkembangan pada diri anak. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan pemahaman mengenai nilai diri, serta meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada anak yang hidup dengan HIV sebagai bekal dalam menghadapi proses pembukaan status HIV dan kehidupan sosial mereka di masa mendatang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Lokasi, Waktu, dan Sasaran Program

Program *Arch Strength* dilaksanakan secara luring di Rumah Singgah KDS X dan Kampus Institut Pertanian Bogor (IPB), Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat Program ini berlangsung dari 20 April hingga 18 Agustus 2024. Adapun jarak antara rumah singgah KDS X dari kampus IPB Dramaga adalah 6,6 km. Pemilihan kedua lokasi tersebut didasarkan pada kemudahan akses bagi peserta, ketersediaan fasilitas yang mendukung pelaksanaan kegiatan, serta efektivitas pelaksanaan program. Rumah Singgah KDS X berfungsi sebagai lokasi pendampingan dan interaksi langsung dengan peserta, sedangkan Kampus IPB digunakan untuk mendukung kegiatan yang memerlukan sarana dan prasarana.

Sasaran program pengabdian ini berjumlah 15 anak, dengan kriteria: anak dengan HIV berusia 5–9 tahun, berasal dari keluarga marginal, mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta memperoleh persetujuan dari orang tua atau pendamping (*informed consent*), sedangkan anak dengan kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan atau tidak memperoleh izin dari orang tua maupun pendamping tidak diikutsertakan pada kegiatan. Jumlah peserta ditentukan berdasarkan jumlah anak pada rentang usia tersebut yang aktif mengikuti kegiatan di rumah singgah. Sebelum pelaksanaan kegiatan, orang tua atau pendamping diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian program yang akan dilaksanakan. Selain itu, identitas peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan dokumentasi, evaluasi, dan pelaporan kegiatan.

Alat dan Bahan

Beberapa alat dan bahan pembelajaran yang digunakan dalam pelaksanaan program meliputi materi sosialisasi, *dream tree,* boneka tangan (Lani, Leon, narator *A'rangers,* dan binatang-binatang pendukung), panggung boneka, naskah cerita ("Si Pemberani dan Si Pemalu" dan

monolog ”Aku Orang Hebat”), *totebag*, cat lukis, kuas, buku saku panduan sehat (rahasia gizi seimbang anak usia 4–9 tahun), *A'plate match*, bahan pangan, *strength card,* buku *monitoring*, kurikulum pembelajaran, video pembelajaran, serta buku pedoman mitra juga digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian.

Tahapan Kegiatan

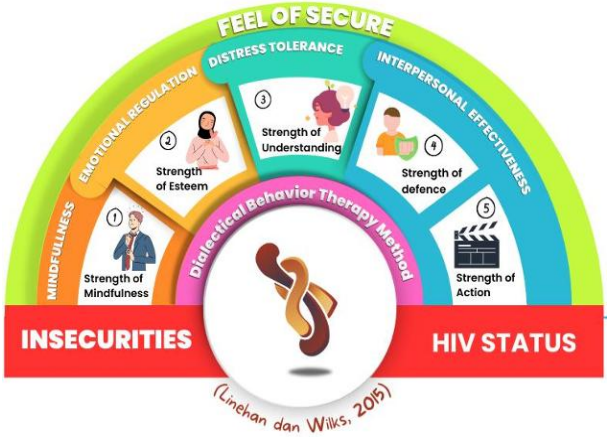
Tahapan program dalam menyelesaikan masalah mitra terdiri atas persiapan pada bulan pertama, implementasi pada bulan kedua dan ketiga, serta *monitoring* dan evaluasi program pada bulan keempat. Persiapan program dilaksanakan melalui diskusi bersama tim untuk menyiapkan buku panduan, instrumen pembelajaran, serta alat dan bahan pendukung program. Selain itu, persiapan juga dilaksanakan melalui diskusi bersama mitra serta melakukan *in-depth interview* dan observasi secara langsung terhadap anak yang hidup dengan HIV di KDS X. Hasil observasi pertama menjadi sumber data untuk proses diskusi berikutnya bersama mitra dalam menghasilkan program *Arch Strength.*

Tahap implementasi program *Arch Strength* mengacu pada metode DBT. Metode ini dipilih karena keterampilan *mindfulness*, *emotional regulation*, *distress tolerance*, dan *interpersonal effectiveness* yang dimilikinya relevan untuk membantu anak yang hidup dengan HIV meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta membangun kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Metode DBT merupakan teori konseling yang dikembangkan oleh seorang psikolog, yaitu Dr. Marsha M. Linehan, yang berfokus pada membantu seseorang dalam menerima kenyataan hidup serta membantu seseorang dalam mengubah hidupnya (Linehan dan Wilks 2015). Program *Arch Strength* mengintegrasikan empat keterampilan utama dalam metode DBT (*mindfulness, emotional regulation, distress tolerance,* dan *interpersonal effectiveness*) dengan setiap kegiatan yang dilaksanakan. *Arch Strength* memiliki lima sub-program utama yang terdiri atas *strength of mindfulness* (*mindfulness*), *strength of esteem* (*emotional regulation*), *strength of understanding* (*distress tolerance*), serta *strength of defence* dan *strength of action* (*interpersonal effectiveness*) (Gambar 1). Pendekatan teknis program yang digunakan dalam pelaksanaan program terdiri atas *storytelling* dan *games* interaktif (*strength of mindfulness*), *show and tell* (*strength of esteem*), *thought stopping* (*strength of understanding*), *edutainment* (*strength of defence*), dan *roleplay* (*strength of action*).

Metode Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data

Data dikumpulkan menggunakan pendekatan *mixed methods* sederhana yang mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif dilakukan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan kegiatan, sedangkan metode kuantitatif dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*. Observasi dilakukan secara langsung terhadap perubahan sikap kepercayaan diri anak yang hidup dengan HIV pada setiap pelaksanaan kegiatan. Untuk memastikan konsistensi pengamatan, observasi menggunakan pedoman berupa buku monitoring kepercayaan diri anak yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek yang diamati. Hasil observasi dicatat secara berkala dalam buku monitoring oleh tim pelaksana, guru les, dan mitra pengurus KDS X yang sebelumnya telah memperoleh pelatihan mengenai prosedur pengamatan dan pengisian instrumen. Aspek yang dipantau dalam buku monitoring kepercayaan diri anak meliputi kemampuan bicara atau tampil di depan umum, kemampuan bertanya, kemampuan menjawab pertanyaan, serta kemampuan dalam menger-jakan tugas sendiri. Aspek-aspek yang dipantau dalam buku monitoring merujuk pada penelitian Kurniasih *et al*. (2021) yang telah dimodifikasi.

Rentang nilai pengukuran *pre-test* dan *post-test* dikategorikan menjadi tiga, yaitu cukup (0–69), baik (70–75), dan sangat baik (>75). Adapun empat pilihan jawaban yang dapat dipilih pada *pre-test* dan *post-test* adalah SS (sangat setuju) diberi skor 4, S (setuju) diberi skor 3, TS (tidak setuju) diberi skor 2, dan STS (sangat tidak setuju) diberi skor 1.



Gambar 1 Konsep program *Arch Strength.*

Pre-test dan *post-test* terdiri atas *self confident* untuk mengukur perubahan kesadaran anak mengenai pentingnya kepercayaan diri (Tohir 2015), *self esteem* untuk mengukur perubahan pemahaman dan pengetahuan anak yang hidup dengan HIV mengenai konsep diri dan kemampuan apresiasi diri (*Rosenberg self esteem scale*), *self understanding* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman mengenai jati diri (Hibriyah 2019), serta *self defence* untuk mengukur pemahaman anak yang hidup dengan HIV mengenai pola makan sehat (Swarjana 2022). Analisis data hasil *pre-test, post-test,* dan survei diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk grafik dan gambar untuk memvisualisasikan temuan secara jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Mitra

KDS X merupakan kelompok nonprofit yang menyediakan layanan pendidikan, kesehatan, dan kebutuhan sosial bagi anak dengan HIV. KDS X berlokasi di Kabupaten Bogor. KDS X pertama kali didirikan pada tahun 2018 yang saat itu memberikan pengetahuan tentang edukasi seksual, HIV, dan kasus narkoba kepada masyarakat. Setelah itu, KDS X resmi dibentuk pada tahun 2020. KDS X memiliki 6 orang pengurus dan 5 orang pendukung sebaya, serta 73 anak peserta pendampingan dengan rentang usia 2–18 tahun. Dari sejumlah peserta tersebut, 90% di antaranya termasuk kategori anak yatim, piatu, atau yatim piatu. KDS X dipilih sebagai mitra karena memiliki fokus pendampingan pada anak yang hidup dengan HIV dan berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa sebagian anak binaan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang dapat mendukung perkembangan psikososial anak sekaligus memperkuat kapasitas pendampingan yang dilakukan oleh KDS X.

Implementasi Pilar Pembelajaran *Mindfulness*

Mindfulness merupakan tahap pembelajaran pertama dalam metode DBT yang diterapkan ke dalam program *strength of mindfulness* dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak yang hidup dengan HIV mengenai pentingnya kepercayaan diri. Pendekatan teknis yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *stroytelling* dan *games* interaktif. *Storytelling* merupakan pendekatan atau sarana untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada anak secara verbal dalam bentuk cerita (Aisyah *et al*. 2022). Adapun *games* interaktif dirancang untuk menarik minat anak agar tidak bosan saat mempelajari hal baru, sekaligus mewujudkan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan (Candra & Rahayu 2021).

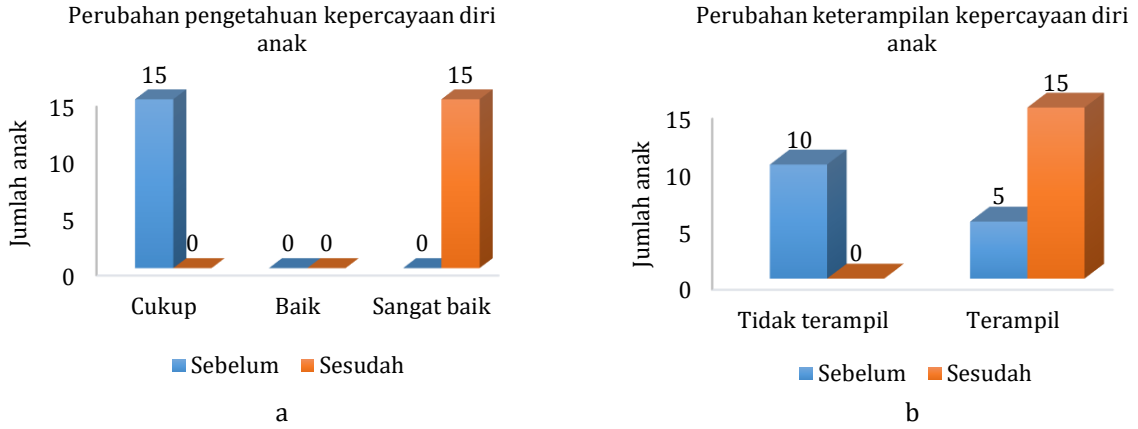
Pemahaman anak yang hidup dengan HIV mengenai pentingnya kepercayaan diri meningkat setelah mengikuti kegiatan *storytelling* "Si Pemberani dan Si Pemalu" dengan membawakan cerita jenis fabel (dunia hewan) yang dilengkapi dengan instrumen pembelajaran HAWS (*Heroic Adventure with a Strength*) berupa boneka tangan (yang diberi nama Lani, Leon, narator *A'rangers,* serta binatang-binatang pendukung), panggung boneka, dan naskah cerita (Gambar 2). Anak yang hidup dengan HIV tidak hanya diajak untuk menyaksikan cerita, melainkan juga dilatih kepercayaan dirinya melalui *games Play at the Zoo.* Melalui *games Play at the Zoo*, anak yang hidup dengan HIV harus memperagakan hewan yang ditugaskan di depan teman-temannya dengan percaya.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan, tingkat pemahaman anak mengenai pentingnya kepercayaan diri setelah kegiatan *storytelling* meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 15 anak memiliki tingkat kesadaran mengenai kepercayaan diri yang sangat baik dibandingkan dengan sebelum pelaksanaan kegiatan. Hal ini didukung oleh aspek keterampilan anak yang hidup dengan HIV yang dinilai meningkat dan terampil memainkan *games Play at the Zoo* dengan peningkatan sebesar 67%. *Storytelling* dan *games* interaktif merupakan pendekatan yang digunakan dalam kegiatan *strength of mindfulness*. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya kepercayaan diri (Gambar 3).



a b

Gambar 2 Pelaksanaan kegiatan: a) *Storytelling* dan b) *Play at the Zoo.*



a b

Gambar 3 Perubahan tingkat kepercayaan diri anak yang hidup dengan HIV dari aspek a) Pengetahuan dan b) Keterampilan.

Hasil tersebut sejalan dengan pernyataan Lestari (2019) yang menyatakan bahwa anak dengan perkembangan kepercayaan diri yang baik dapat ditunjukkan dengan keberanian dan kemampuan menyelesaikan tugas sesuai tahapan serta mampu untuk meningkatkan prestasinya sendiri.

Implementasi Pilar Pembelajaran *Emotional Regulation*

Emotional regulation merupakan tahap pembelajaran kedua dalam metode DBT. *Emotional regulation* diterapkan ke dalam program *strength of esteem.* Adapun pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *show and tell*. *Show and tell* merupakan kegiatan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dasar sehingga partisipan bebas mengekspresikan kemampuan, perasaan, serta keinginan (Nazla & Fitria 2020). Pada kegiatan ini, anak yang hidup dengan HIV diajak memahami konsep nilai diri melalui kegiatan *tell about value* berupa penyampaian monolog "Aku Orang Hebat". Selain itu, anak diberikan kesempatan untuk menyampaikan emosi yang sedang dirasakan di depan teman-temannya melalui kegiatan *show about emotion. Strength of esteem* terbukti berhasil meningkatkan pemahaman anak yang hidup dengan HIV mengenai konsep nilai diri dan pentingnya apresiasi terhadap diri sendiri (Gambar 4).

Tingkat pemahaman mengenai nilai diri anak yang hidup dengan HIV setelah kegiatan *Tell About Value* meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 14 anak masuk ke dalam kategori sangat baik dan 1 anak dalam kategori baik apabila ditinjau dari tingkat pemahaman mengenai nilai diri. Hal ini juga didukung dengan aspek keterampilan anak yang hidup dengan HIV yang menjadi terampil dalam menyampaikan



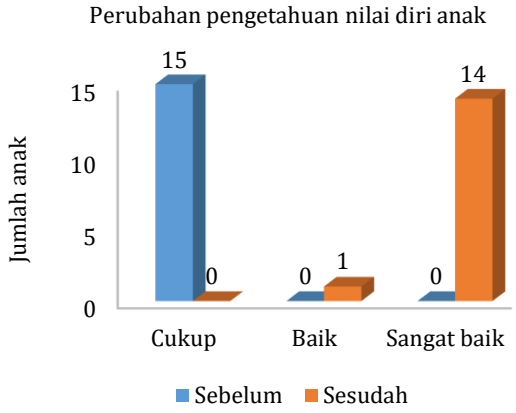
a b

Gambar 4 Pelaksanaan kegiatan a) *Tell about value* dan b) *Show about emotion.*

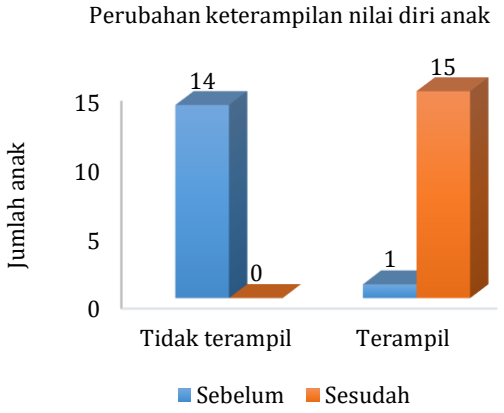
emosi yang sedang dirasakan di depan teman-temannya dengan peningkatan sebesar 93% (Gambar 5). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan *Tell About Value* berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep nilai diri dan kemampuan mengekspresikan perasaan secara positif. Hasil tersebut sejalan dengan pernyataan Asqia & Musakkir (2023) bahwa anak yang memiliki konsep diri yang baik ditandai dengan inisiatif, ketahanan, juga rasa percaya pada diri sendiri.

Implementasi Pilar Pembelajaran *Distress Tolerance*

Distress tolerance merupakan tahap pembelajaran ketiga dalam metode DBT. *Distress tolerance* diterapkan ke dalam program *strength of understanding.* Adapun pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *thought stopping*. Pendekatan *thought stopping* merupakan pendekatan konseling yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang dengan mengubah cara berpikir, bertindak, dan mengatur perasaan untuk memandang positif persepsi orang terhadap diri sendiri (Badriyah *et al*. 2020). Dalam program ini, pendekatan tersebut digunakan untuk membantu anak yang hidup dengan HIV



a



b

Gambar 5 Perubahan tingkat nilai diri anak yang hidup dengan HIV dari aspek a) Pengetahuan dan b) Keterampilan.

mengenali, memahami, dan menerima dirinya secara lebih positif sebagai bagian dari pembentukan konsep diri.

anak yang hidup dengan HIV diajak untuk mengenal dan memahami diri sendiri melalui kegiatan *Dialogue with Me*. Anak yang hidup dengan HIV dapat menyampaikan dan menceritakan semua tentang dirinya secara mendalam dan tim pelaksana berusaha menggali jati diri setiap individu anak yang hidup dengan HIV melalui prinsip keterbukaan. Selain itu, anak diberikan kesempatan untuk menggambarkan buah sebagai bentuk representasi diri dan anak harus menjelaskan alasan mengapa menggambar buah tersebut sebagai dirinya sendiri dalam kegiatan *draw with fruitful*. *Strength of understanding* terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai jati diri anak yang hidup dengan HIV (Gambar 6). Kedua kegiatan ini dirancang untuk mendorong refleksi diri dan membantu anak mengenali kelebihan serta karakteristik yang dimilikinya.

Hasil asesmen menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai jati diri setelah mengikuti kegiatan *Strength of Understanding*, yaitu sebanyak 11 anak berada pada kategori sangat baik dan 3 anak pada kategori baik (Gambar 7). Hal ini juga didukung dengan aspek keterampilan anak yang hidup dengan HIV yang menjadi terampil dalam mengutarakan isi hati dan menggambarkan buah sebagai bentuk representasi dirinya dengan peningkatan sebesar 87%. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan yang diberikan berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai dirinya sendiri. Pendekatan *thought stopping* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak yang hidup

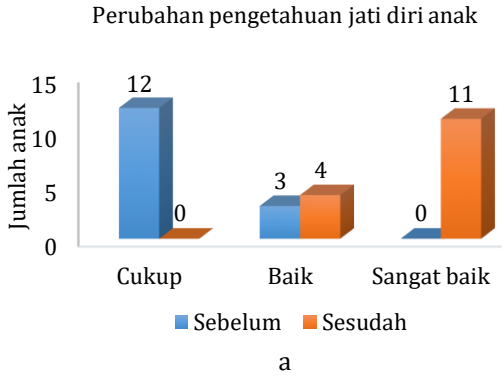


a

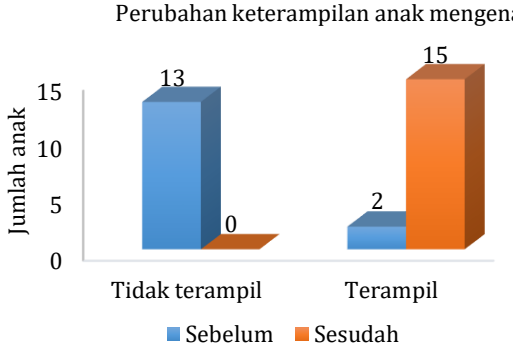


b

Gambar 6 Pelaksanaan kegiatan a) *Dialogue with me* dan b) *Draw with fruitful.*



a



b

Gambar 7 Perubahan tingkat pemahaman jati diri anak yang hidup dengan HIV dari aspek a) Pengetahuan dan b) Keterampilan.

dengan HIV mengenai dirinya sendiri. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lase (2017) yang menyatakan bahwa individu yang dapat mengenal dirinya dengan baik akan lebih bisa menerima kondisi diri sendiri.

Implementasi Pilar Pembelajaran *Interpersonal Effectiveness*

Interpersonal effectiveness merupakan tahap pembelajaran keempat dalam metode DBT. *Interpersonal effectiveness* diterapkan ke dalam program *strength of defence* dan *strength of action.* Adapun pendekatan yang digunakan pada kegiatan *strength of defence* adalah *edutainment.* Pendekatan *edutainment* merupakan pendekatan yang menggabungkan *education* (pendidikan) dengan *entertainment* (hiburan). Pendekatan ini didesain untuk memberikan kesempatan kepada anak agar terlibat aktif dalam pembelajaran serta menciptakan pembelajaran yang kreatif, inovatif, menarik, dan menyenangkan (Santoso 2018).

Melalui kegiatan *strength of defence* anak yang hidup dengan HIV diajak untuk memahami zat gizi yang baik melalui kegiatan *know your food* berupa penyampaian materi "Aku Sehat dengan Gizi Seimbang". Selain itu, anak yang hidup dengan HIV juga diajak bermain *A'plate Match* dengan mengombinasikan makanan yang sesuai dengan pedoman isi piringku. Pedoman isi piringku tidak hanya mengatur makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi setiap makan, melainkan juga memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam satu hari (Kementerian Kesehatan 2022). *Strength of defence* terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak mengenai pemenuhan zat gizi yang baik (Gambar 8).

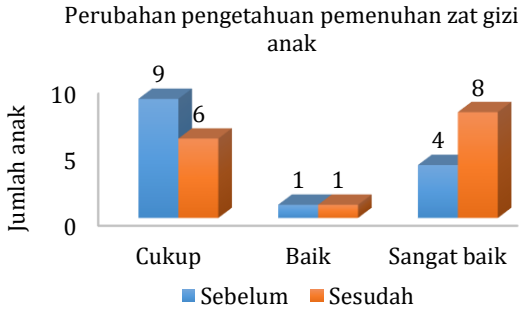
Tingkat pemahaman mengenai zat gizi yang baik setelah kegiatan *strength of defence* meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 13 anak masuk ke dalam kategori sangat baik, 1 anak dalam kategori baik, dan 1 anak dalam kategori cukup apabila ditinjau dari tingkat pengetahuannya (Gambar 9). Hal ini juga didukung dengan aspek keterampilan anak yang hidup dengan HIV yang menjadi terampil dalam membuat kombinasi makanan yang sesuai Pedoman Isi Piringku dengan peningkatan sebesar 100% (Gambar 9). Pendekatan *edutainment* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak yang hidup dengan HIV mengenai pemenuhan zat gizi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Dinalar *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa pemahaman anak dapat dikatakan baik dalam menggunakan instrumen pembelajaran, apabila anak dapat memperhatikan penjelasan instruktur dengan baik, melakukan langkah permainan dengan benar, terlibat dalam diskusi dan mengajukan jawaban, serta aktif dalam kegiatan bermain dan menunjukkan antusias.

Strength of action merupakan kegiatan implementasi dari rangkaian program *Arch Strength* yang telah dilaksanakan sebelumnya. Adapun pendekatan yang digunakan pada kegiatan *Strength of action* adalah *roleplay.* Pendekatan *roleplay* adalah bentuk pembelajaran yang melibatkan imajinasi dan penghayatan. Melalui pendekatan ini, anak mampu mengekspresikan perasaan mereka secara bebas tanpa dibatasi oleh kata-kata atau gerakan (Junaidah 2022). Anak yang hidup dengan HIV

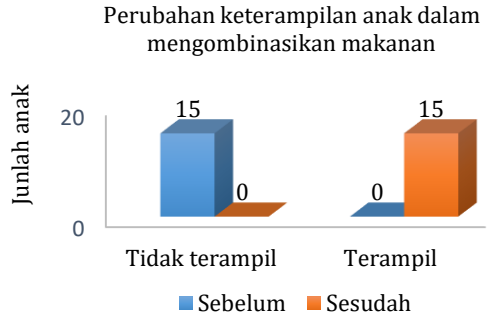


a b

Gambar 8 Kegiatan a) *Know your food* dan b) Permainan *A'Plate match.*



a



b

Gambar 9 Perubahan tingkat pemahaman mengenai zat gizi yang baik bagi anak yang hidup dengan HIV, dari aspek a) Pengetahuan dan b) keterampilan

diajak untuk menampilkan kreasi seni, seperti bernyanyi, menari, dan *fashion show* di depan umum. *Strength of action* terbukti berhasil meningkatkan kemampuan anak untuk berani tampil di depan umum dengan baik (Gambar 10).

Perubahan kemampuan tampil di depan umum setelah kegiatan *strength of action* meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 15 anak masuk ke dalam kategori terampil dengan peningkatan sebesar 73% (Gambar 11). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Auliani *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa melalui kreasi seni seperti bernyanyi dan menari, kepercayaan diri dapat meningkat karena anak dapat mengekspresikan diri dan emosi dengan menampilkannya di depan umum.

Efektivitas Metode *Dialectical Behavior Therapy* pada Program *Arch Strength*

Program *Arch Strength* secara keseluruhan memberikan kesan yang positif bagi seluruh pihak yang terlibat dan tentunya memberikan aspek keberlanjutan bagi KDS X untuk terus melaksanakan program *Arch Strength*. Hasil keseluruhan program *Arch Strength* berhasil meningkatkan kepercayaan diri anak sebesar 56% yang diperoleh dari pengamatan sikap anak melalui buku *monitoring* kepercayaan diri anak (Gambar 12). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan DBT berpotensi mendukung pengembangan kepercayaan diri anak yang hidup dengan HIV melalui penguatan kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

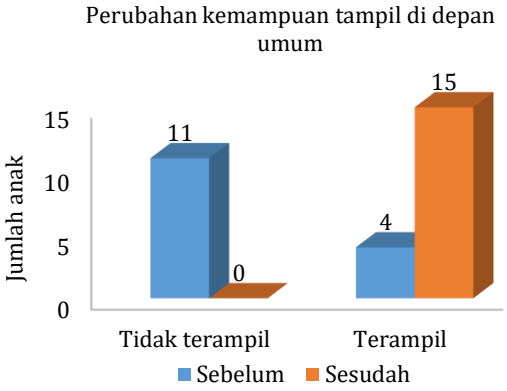
Melalui keterampilan *mindfulness*, *emotional regulation*, *distress tolerance*, dan *interpersonal effectiveness*, anak dilatih untuk memahami dirinya secara lebih positif, mengelola emosi yang muncul akibat stigma, serta lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan kajian ilmiah sebelumnya yang menyatakan bahwa metode DBT efektif diterapkan untuk terapi orang dengan *bipolar disorder* selama 12 sesi dengan durasi 90 menit (Afshari *et al*. 2019).

Dampak Kegiatan dan Upaya Keberlanjutan Program

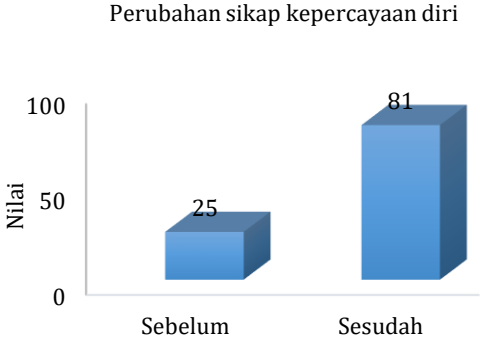
Program *Arch Strength* memiliki potensi keberlanjutan dalam aspek pendidikan, kesehatan, dan sosial. Keberlanjutan program dilaksanakan oleh mitra melalui penyusunan surat pernyataan kerja sama. Hal tersebut didukung dengan pelaksanaan *training of trainers*, penyerahan instrumen dan kurikulum pembelajaran, serta penyerahan buku pedoman mitra sebagai acuan pelaksanaan program untuk meningkatkan kapasitas mitra dalam melaksanakan program secara mandiri setelah periode pengabdian berakhir. Selain itu, untuk mewujudkan keberlanjutan program *Arch Strength* secara lebih luas, telah dikembangkan skema *quadruple helix*. Skema *quadruple helix* meliputi kolaborasi berbagai *stakeholder* penting, seperti pemerintah, komunitas, akademisi, dan media (Saepuloh *et al.* 2020; Roman *et al.* 2020). Dari aspek *stakeholder*



Gambar 10 Pelaksanaan kegiatan penampilan kreasi seni anak.



Gambar 11 Perubahan tingkat kemampuan tampil di depan umum.



Gambar 13 Perubahan sikap kepercayaan diri.

pemerintah, program *Arch Strength* telah mendapatkan respon positif dari berbagai instansi terkait, seperti Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia, Dinas Sosial, Dinas Kesehatan, dan DP3AP2KB Kabupaten Bogor. Instansi-instansi tersebut merekomendasikan program *Arch Strength* kepada organisasi atau komunitas lain yang memiliki permasalahan serupa. Dari aspek akademisi, program telah berhasil menggandeng Departemen Biokimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam serta Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor dalam pendampingan program dan penyelenggaraan *training of trainers* sebagai wujud *continuous improvement*. Dari aspek komunitas, program telah didiskusikan bersama Yayasan Vina Smart Era Foundation, yakni yayasan serupa yang menaungi ADHIV (Anak dengan HIV). Yayasan tersebut berkomitmen dan telah melaksanakan program *Arch Strength* di komunitas yang mereka kelola. Dari aspek media, program *Arch Strength* telah menjalin kerja sama dengan media promosi kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor untuk terus membantu menyebarluaskan program *Arch Strength* melalui media sosial instagram, tiktok, dan publikasi media massa lainnya.

SIMPULAN

Program *Arch Strength* yang menerapkan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri anak yang hidup dengan HIV, dengan peningkatan sebesar 56% berdasarkan hasil pemantauan selama program berlangsung. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai nilai dan jati diri serta pengetahuan tentang pemenuhan gizi yang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa integrasi penguatan aspek psikologis dan edukasi gizi berpotensi mendukung perkembangan kepercayaan diri dan kesiapan anak dalam menghadapi kehidupan sosialnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Ditbelmawa) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemendikbudristek Dikti) atas bantuan pendanaan melalui Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Pengabdian Masyarakat (PKM-PM) 2024. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Direktorat Kemahasiswaan Institut Pertanian Bogor serta Kelompok Dukungan Sebaya X atas dukungan kebijakan dan kolaborasi selama pelaksanaan Program *Arch Strength*.

DAFTAR PUSTAKA

Afshari B, Omidi A, Ahmadvand A. 2019. Effects of dialectical behavior therapy on executive functions, emotion regulation, and mindfulness in bipolar disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 50(2): 123–131. https://doi.org/10.1007/s10879-019-09442-7

Aisyah AN, Aristiani DE, Ariqoh H, Muhid A. 2022. Penerapan metode bercerita untuk mengembangkan kepercayaan diri anak pra sekolah: sebuah *systematic review*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*. 9(2): 41–48. https://doi.org/10.21107/pgpaudtrunojoyo.v9i2.14518

Asqia N, Musakkir H. 2024. Dampak pengasuhan orang tua terhadap *self esteem* anak remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan.* 6(3): 806–2814. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6974

Auliani R, Tasya L, Sitohang RAF, Lani M, Lubis HZ. 2024. Analisis kepercayaan diri untuk anak usia dini melalui kegiatan menari. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(2): 27031–27027.

Azizah SN, Pramana JN, Parasti MP, Aryanti RS, Rustandi PR, Masrifatul N, Azkiana Z, Hasan NM, Rahman HA. 2023. Learning methods to boost the motivation of elementary school students in Belitung. *Empowering Humanity*. 1(2): 1–11. https://doi.org/10.58765/emhum.v1i2.118

Badriyah S, Sugiharto DYP, Purwanto E. 2020. Efektifitas konseling dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 6(1): 19–25. https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111

Baroya, N. 2017. Prediktor stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan HIV dan AIDS (ODHA) di Kabupaten Jember. *Jurnal*

Ilmu Kesehatan Masyarakat. 12(2): 117–127. https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i2.7032

Candra AM, Rahayu TS. 2021. Pengembangan media pembelajaran berbasis *game* interaktif untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah tematik di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*. 5(4): 2311–2321. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1212

Dinalar WD, Sulandjari S, Purwidiani N, Bahar A. 2020. Pengaruh media permainan sehat yuk! sebagai pengenalan slogan isi piringku pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Tata Boga*. 9(2): 784–794.

Dinas Kesehatan Jawa Barat. 2024. *Jumlah Kasus HIV Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat.* [Internet]. [Diakses tanggal 23 Januari 2024]. Tersedia pada: https://opendata.jabarprov.go.id/.

Hibriyah F. 2019. Kuisioner Penerimaan Diri. [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Indrawanti R, Arguni E, Laksanawati IS, Puspitasari D, Husada D. 2021. Status gizi dan gambaran klinis penyakit pada pasien HIV anak awal terdiagnosis. *Jurnal Gizi Klinis Indonesia*. 17(3): 125. https://doi.org/10.22146/ijcn.62154

Jufaehah A, Paramita S, Kosala K, Gunawan CA, Yuniarti. 2020. Gambaran karakteristik pasien HIV/AIDS yang mendapat *antiretroviral therapy* (ART). *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*. 5(1): 1–11. https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.114

Junaidah. 2022. Penerapan metode *role playing* dalam proses pembelajaran. *Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*. 2(19): 94–104. https://doi.org/10.58645/jurnalazkia.v17i1.172

Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. 2011. Effect of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Journal Clinical Psychology*. 31(6): 1-34. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kementerian Kesehatan. 2022. *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. [Internet]. [Diakses tanggal 24 Januari 2024]. Tersedia pada: https://ayosehat.kemkes.go.id/.

Kementerian Kesehatan. 2023. *Mengenal HIV dan AIDS serta tanda-tanda gejalanya*. [Internet]. [Diakses tanggal 24 Januari 2024]. Tersedia pada: https//ayosehat.kemkes.go.id/.

Kementerian Kesehatan. 2023. *Persentase Jumlah Kasus HIV di Indonesia Berdasarkan Kelompok Usia (Januari-September 2023)*. [Internet]. [Diakses tanggal 24 Januari 2024]. Tersedia pada: https://databoks.katadata.co.id/.

Kurniasih, Supena S, Nurani Y. 2021. Peningkatan kepercayaan diri anak usia dini melalui kegiatan jurnal pagi. *Jurnal Obsesi*. 5(2): 2250–2258. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1109

Lase F. 2017. Hakikat Pendidikan berdasarkan kebutuhan usia. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*. 12(1): 102–121.

Lestari HW. Kepercayaan diri anak dalam bermain di TK kelompok A gugus PAUD VII Kecamatan Sleman. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 6(8): 549–560.

Linehan MM, Wilks CR. 2015. The course and evolution of dialectical behavior therapy. *The American Journal of Psychotherapy*. 69(2): 97–110. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97

Nazla T, Fitria N. 2020. Pengembangan kepercayaan diri melalui metode *show and tell* pada anak. *Jurnal AUDHI.* 3(1): 31–35. https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.590

Rizki S, Sutiaputri LF, Heryana W. 2020. Stigma masyarakat terhadap orang dengan *human immunodeficiency virus* dan *acquired immune deficiency syndrome* (HIV dan AIDS) di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*. 2(1): 39–59. https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.255

Robinson A, Cooney A, Fassbender C, McGovern DP. 2023. Examining the relationship between HIV-related stigma and the health and wellbeing of children and adolescents living with HIV: a systematic review. *AIDS and Behavior*. 27(9): 3133-3149. https://doi.org/10.1007/s10461-023-04034-y

Rochmawati R, Effendi JS, Susanto H. Susiarno H, Widjadjakusumah T, Anwar AD. 2020. Pengaruh program pencegahan penularan HIV (*human immunodeficiency virus*) dari ibu

ke anak terhadap kejadian HIV pada anak di RSUD R. Syamsudin, SH Kota Sukabumi. *UG Jurnal*. 14(3): 7–15.

Roman M, Varga H, Cvijanovic V, Reid A. 2020. Quadruple helix models for sustainable regional innovation: engaging and facilitating civil society participation. *Economies*. 8(48): 1–15. https://doi.org/10.3390/economies8020048

Saepuloh D, Firmansyah D, Susetyo DP, Suryana A. Quadruple helix collaboration concept as an economic recovery solution after Covid-19. *Journal of Economic and Economic Education.* 10(2): 1–14. https://doi.org/10.22202/economica.2022.v10.i2.4636

Santoso. 2018. Penerapan konsep *edutainment* dalam pembelajaran di pendidikan anak usia dini (PAUD). *Inopendas Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 1(1): 61–68. https://doi.org/10.24176/jino.v1i1.2376

Sutrisna A. 2013. Dampak HIV pada pendidikan anak di Indonesia. *Prosiding Child Poverty and Social Protection Conference*. 10–11 September, Jakarta, Indonesia. pp.1–24.

Swarjana IK. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.

Tohir, D. 2015. Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa. [Skripsi]. Bandung (ID): Universitas Pendidikan Indonesia.

Uce L. 2015. The golden age: masa efektif merancang kualitas anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*. 1(2): 78–92. https://doi.org/10.22373/bunayya.v1i2.1322

Yosep I, Hikmat R, Mardhiyah A, Kurniawan K, Tumanggor RD, Novera M. 2026. Mental health issues and related psychosocial factors among children and adolescents living with HIV: a scoping review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 25(101087): 1–9. https://doi.org/10.1016/j.ijans.2026.101087