

Strengthening the Subjective Well-being of People Living with HIV Through Gratitude Intervention in the Mahakam Plus Peer Support Group in Samarinda City

Diajeng Laily Hidayati*, Lharasati Dewi, Dewi Indriani, Andi Muhammad Abdi

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

Email : diajeng.laily@uinsi.ac.id

Article Info

Received: 15/05/2025

Revised: 28/07/2025

Accepted: 08/08/2025

Published: 09/08/2025

Keywords: gratitude; PLHIV;
subjective well-being



Copyrights © Author(s).
This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License (CC BY-NC
4.0). All writings published in
this journal are personal views
of the author and do not
represent the views of this
journal and the author's
affiliated institutions.

Abstract

People Living with HIV (PLHIV) often find themselves trapped in negative emotional states, such as feelings of distress and loss of life purpose. They frequently experience shame, marginalization, and a lack of motivation due to the stigma attached to their condition. These circumstances tend to hinder the achievement of optimal subjective well-being for PLHIV. Gratitude intervention is one program that can be implemented to enhance the subjective well-being of PLHIV. This community service program aims to improve the subjective well-being of PLHIV who are part of the Mahakam Plus peer support group in Samarinda City through a gratitude-based intervention. The method used in this activity is Participatory Action Research (PAR), involving the active participation of 30 participants, including stakeholders, the Mahakam Plus KP team, and PLHIV at every stage of the program, from building rapport, conducting a needs assessment, planning the program, implementing it, assigning tasks, and evaluating outcomes. The intervention sessions include introductions, material presentations, video viewing, and gratitude journaling. The results showed that after participating in the gratitude intervention, PLHIV reported feeling more grateful and more accepting of their condition. A total of 100% of participants stated that the program was beneficial and increased their motivation, while 90% said it helped reduce their mental burden. These findings indicate improvements in emotional and psychological aspects, suggesting that such programs should be implemented continuously to consistently support the subjective well-being of PLHIV.

Penguatan Kesejahteraan Subjektif Orang Dengan HIV (ODHIV) Melalui *Gratitude Intervention* Pada Kelompok Dukungan Sebaya Mahakam Plus Kota Samarinda

Kata kunci: Kesejahteraan
Subjektif; Kebersyukuran;
ODHIV

Abstrak

Orang dengan HIV (ODHIV) sering kali terjebak dalam situasi emosional yang negatif, seperti perasaan tertekan dan kehilangan makna hidup. Mereka kerap merasa malu, tersisihkan, dan kehilangan motivasi karena stigma yang melekat pada diri mereka. Kondisi-kondisi ini cenderung menghambat tercapainya kesejahteraan subjektif yang optimal bagi ODHIV. Intervensi kebersyukuran merupakan salah satu program yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ODHIV. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV yang tergabung dalam kelompok dukungan sebaya Mahakam Plus di Kota Samarinda melalui intervensi kebersyukuran. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan partisipasi aktif 30 peserta yang terdiri

dari stake holder, tim KP Mahakam plus Kota Samarinda dan ODHIV pada setiap tahapan program mulai dari membangun kedekatan, need assessment, perencanaan program, implementasi, penugasan, dan evaluasi. Pelaksanaan intervensi meliputi sesi pengenalan, penyampaian materi, menonton video, dan menulis jurnal syukur. Hasil menunjukkan bahwa setelah mengikuti program intervensi kebersyukuran, ODHIV merasa lebih bersyukur dan dapat menerima kondisi mereka. Sebanyak 100% peserta menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan menambah motivasi, dan 90% peserta menyatakan kegiatan ini membantu mengurangi beban pikiran. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan pada aspek emosional dan psikologis, sehingga program ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk terus mendukung kesejahteraan subjektif ODHIV.

1. PENDAHULUAN

HIV/AIDS merupakan salah satu penyakit menular serius yang telah tersebar dan terus menjadi fokus di berbagai negara (Cai et al., 2020; Silvi, 2018). Hal ini memiliki sejumlah konsekuensi penting yang melibatkan banyak elemen; pemerintah, swasta, dan *civil society*. Hingga tahun 2024, data Direktorat Pencegahan Dan Penanganan Penyakit Menular menyebutkan bahwa pengobatan dan penanganan HIV/AIDS mengalami peningkatan yang signifikan dengan 62% penyintas telah mengetahui status mereka dan mengikuti pengobatan *antiretroviral* (Kemenkes, 2024). Meski demikian, sejumlah tantangan masih perlu mendapatkan perhatian serius. Stigma, diskriminasi, bahkan ketidakmerataan akses dasar ke fasilitas kesehatan masih menjadi kendala yang menghantui orang dengan HIV/AIDS di Indonesia dan di berbagai negara berkembang lain di *global south*. Kondisi ini merefleksikan kebutuhan akan strategi yang holistik serta dukungan global untuk menghadapi epidemi ini. Dalam konteks ini negara perlu hadir dan menjadi *leading sector* yang dapat meningkatkan kualitas hidup dari ODHIV melalui sejumlah intervensi yang dirasa perlu (Hutahaean et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi HIV/AIDS telah lama menjadi perhatian serius, terutama di wilayah-wilayah tertentu, seperti wilayah Kalimantan Timur yang merupakan salah satu wilayah dengan angka prevalensi HIV/AIDS yang tinggi (Hidayati et al., 2024). Dalam menangani penyintas HIV/AIDS, tidak hanya aspek medis yang harus diperhatikan, tetapi juga aspek psikososial yang juga sangat berpengaruh dengan kondisi individu yang hidup HIV/AIDS. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mendukung aspek psikososial adalah pelibatan *peer educator*, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang berhasil memfasilitasi perubahan perilaku dan peningkatan pemahaman HIV melalui edukasi sebaya (Kusumaningrum et al., 2021).

Depresi merupakan salah satu masalah psikis paling besar yang menimpa orang dengan HIV (Amare et al., 2018). Kondisi ini sering kali dipicu oleh stigmatisasi sosial, isolasi, ketidakpastian terkait kondisi kesehatan, serta dampak emosional dari diagnosis tersebut. Kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan perawatan medis yang kompleks dan risiko penolakan oleh masyarakat dapat memperburuk gejala depresi dan menimbulkan hambatan dalam pengelolaan HIV secara efektif. Bagi sebagian masyarakat, HIV dianggap sebagai sebuah aib yang perlu ditutupi sehingga orang yang mengidapnya perlu dijauhi. Oleh sebab itu, tidak mengherankan apabila tingkat penyakit mental di antara orang yang mengidap HIV atau AIDS (ODHIV) lebih tinggi dari rata-rata secara umum (Research & 2009, 2009). Untuk itu, penting untuk mendukung individu yang hidup dengan HIV dalam mengatasi tantangan psikologis mereka melalui layanan dukungan psikososial yang holistik, termasuk konseling, terapi, dan dukungan kelompok. Melalui pendekatan yang terintegrasi antara perawatan medis dan dukungan psikososial, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental bagi individu yang terkena HIV (Saputra et al., 2024).

Sayangnya, dalam konteks Indonesia, akses terhadap terapi psikologis yang berkelanjutan masih belum merata di setiap wilayah. Di sebagian besar wilayah pedesaan di Indonesia terapi psikologis sendiri bahkan diasosiasikan dengan hal-hal negatif yang berkaitan dengan “sakit jiwa”, sebuah istilah kuno yang memiliki

konotasi makna negatif. Oleh karena itu, ODHIV memiliki peluang lebih besar untuk hidup terisolasi karena tidak memiliki sumberdaya yang cukup untuk membantu mereka menghadapi masalah psikologis yang dapat mengganggu hubungan mereka dengan orang-orang di tengah masyarakat di mana mereka berada (Fauk et al., 2023). Oleh karena itu, integrasi layanan kesehatan mental dalam perawatan HIV menjadi suatu hal yang penting untuk diterapkan secara sistematis (Cai et al., 2020b).

Pada penelitian Hidayati, dilakukan analisis terhadap empat variabel yang memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis ODHIV di Kalimantan Timur. Hasil menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial, kecerdasan emosi, dan kebersyukuran memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis ODHIV. Hal ini bermakna semakin tinggi variabel-variabel tersebut, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kebersyukuran merupakan variabel dengan tingkat hubungan paling tinggi dibandingkan dengan dua variabel lainnya (Hidayati et al., 2024). Dengan mengetahui bahwa kebersyukuran berperan sebagai mediator, intervensi yang mengarah pada pengembangan kebersyukuran dapat dirancang dan diuji untuk melihat apakah hal itu dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Efek positif dari *gratitude interventions* terhadap kesejahteraan subjektif telah banyak dilakukan. Meski demikian, Sebagian besar dari studi-studi tersebut dilakukan pada konteks negara-negara barat yang secara budaya tidak dapat disepadankan dengan negara-negara di Asia ataupun Asia Tenggara (Boggio et al., 2020; Iqbal & Dar, 2022; Kerry et al., 2023; Kong et al., 2015). Berdasarkan hal tersebut perlu untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang dampak kebersyukuran pada kesejahteraan subjektif kelompok rentan di negara Asia, termasuk Indonesia.

Dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa kebahagiaan atau kepuasan hidup pada prinsipnya dipengaruhi oleh usaha dan aktifitas sadar seseorang untuk mencapainya dibandingkan dengan situasi dan kondisi eksternal yang berada di luar kendali seseorang (Kerry et al., 2023). Hal ini berarti bahwa seseorang memiliki peran aktif dalam menentukan tingkat kebahagiaan atau kepuasan hidupnya melalui pengelolaan pikiran, emosi, serta tindakan yang mendukung kesejahteraan. Contohnya, praktik bersyukur, menetapkan tujuan hidup, atau membangun hubungan sosial yang positif dapat memberikan kontribusi besar terhadap kebahagiaan, meskipun individu menghadapi tantangan dari faktor eksternal. Lebih lanjut, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Anggraini & Palupi, 2020; Asmarani & Sugiasih, 2020; Carmen & Boçu, 2019; Devy & Sugiasih, 2018; Hizbullah & Mulyati, 2022). Pasien dengan penyakit kronis seperti halnya HIV dipengaruhi oleh kecenderungan sikap positif seseorang seperti kebersyukuran dan pemaafan (Eaton et al., 2014).

Implikasi dan kontribusi dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV yang tergabung dalam kelompok dukungan sebaya Mahakam Plus. Kelompok Penggagas Mahakam Plus merupakan komunitas yang memberikan dukungan kepada pengidap HIV/AIDS di Kalimantan Timur. Komunitas ini terdiri dari penyintas HIV/AIDS dan non penyintas. Intervensi kebersyukuran mampu mengurangi tingkat depresi, dan meningkatkan kualitas hidup individu dalam berbagai konteks. Dengan adanya program ini, diharapkan individu dengan HIV/AIDS dapat merasa lebih didukung, berdaya, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif.

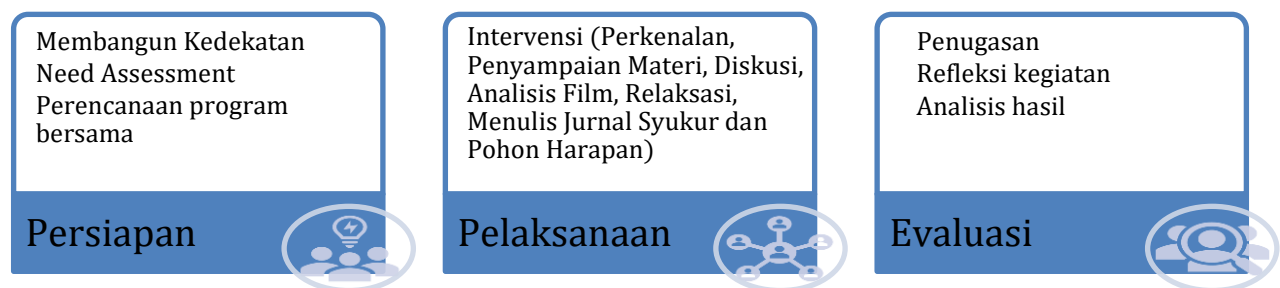
2. METODE

Metode pengabdian yang dipilih untuk melaksanakan proyek ini adalah Riset Aksi Partisipatoris (*participatory action research -PAR*). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan dari proyek ini, yaitu meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan kelompok marginal orang dengan HIV/AIDS (ODHIV). Metode PAR dianggap paling sesuai sebab metode ini dibangun di atas fondasi keinginan untuk mencapai sebuah perubahan sosial yang bermakna dan positif (Gray et al., 2012). Metode ini sangat tepat untuk digunakan karena

memprioritaskan nilai pengetahuan pengalaman untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh sistem sosial yang tidak setara dan merugikan. PAR melibatkan partisipasi dan kepemimpinan orang-orang yang mengalami masalah, yang mengambil tindakan untuk menghasilkan perubahan sosial yang emansipatoris, melalui pelaksanaan penelitian sistematis untuk menghasilkan pengetahuan baru (Cornish et al., 2023).

Melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR), kegiatan pengabdian ini menempatkan subjek sebagai aktor utama dalam proses perubahan sosial, bukan sekadar objek intervensi. Keterlibatan aktif dari para klien panti sosial memungkinkan munculnya pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari. Dengan demikian, setiap langkah dalam kegiatan ini, mulai dari identifikasi hingga evaluasi, dilaksanakan berdasarkan perspektif dan aspirasi mereka sendiri.

Karakteristik partisipan yang dapat terlibat dalam program ini adalah terdiagnosis HIV/AIDS, berusia 18-30 tahun, mengikuti terapi *antiretroviral* (ARV), mendapatkan pendampingan dari KP Mahakam Plus, berdomisili di Kota Samarinda provinsi Kalimantan Timur, mampu membaca dan menulis. Toal peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah 15 orang pada need assessment dan 15 orang pada intervensi kebersyukuran. Kegiatan ini memberikan penguatan kebersyukuran dengan tahapan kegiatan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang disajikan dalam diagram bagan 1 berikut:



Bagan 1. Tahapan Program Pengabdian

Program pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan secara kolaboratif antara dosen dan mahasiswa UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda dengan kelompok penggagas Mahakam Plus Kota Samarinda. *Gratitude intervention* yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHA dilakukan dalam beberapa rencana aksi, yakni:

1. **Membangun kedekatan** dengan kelompok sasaran. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024. Pada tahapan ini tim pengabdian mencoba untuk membangun hubungan dengan pengenalan terlebih dahulu kepada kelompok sasaran. Kelompok sasaran adalah pengurus inti dari KP Mahakam Plus dan pendamping sebaya yang berjumlah 17 orang. Tahapan ini merupakan tahapan yang penting untuk membangun hubungan yang kuat dengan memahami karakteristik kelompok sasaran, nilai-nilai, dan kebutuhan unik kelompok tersebut. Tim pengabdian memperkenalkan diri dengan menjelaskan maksud dan tujuan program. Interaksi akan dibuat secara terbuka dengan mengakomodir ide-ide dari kelompok sasaran.
2. **Need Assesment.** Tahapan ini berkaitan dengan aspek yang perlu dikembangkan dalam penguatan kesejahteraan subjektif orang dengan HIV. Tahapan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dimana tim pengabdian bertemu dengan kelompok sasaran serta stakeholder untuk mendiskusikan masalah yang kerap dihadapi oleh ODHIV. Perwakilan KP Mahakam yang hadir berjumlah 15 orang dan stakeholder yang hadir berasal dari Dinas Kesehatan dan Komisi Penagnggulangan AIDS Kota Samarinda. Tim melakukan diskusi untuk memahami tantangan dan kebutuhan mereka secara lebih mendalam. Tim menggunakan kuesioner terbuka untuk menjaring permasalahan psikologis yang dihadapi oleh ODHIV. Permasalahan psikologis yang

muncul dari hasil kuesioner dijadikan dasar dalam merumuskan tema-tema yang nantinya akan digunakan dalam membuat *gratitude intervention* sesuai dengan karakteristik kelompok sasaran.

3. Perencanaan Bersama. Setelah tema-tema masalah psikologis terkumpul, tim pengabdian melaksanakan pertemuan dengan ahli psikologis dan pengelola inti Mahakam Plus untuk bersama-sama merencanakan intervensi yang sesuai dengan karakteristik ODHIV. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2024. Dalam tahapan ini, tim merumuskan format metode *gratitude intervention* yang cocok dengan konteks kelompok dan budaya lokal
4. Implementasi intervensi. Tahap ini merupakan kegiatan inti pelaksanaan program yang dilaksanakan pada 26 November 2024. Intervensi ditujukan untuk memperkuat aspek kebersyukuran individu dengan paparan materi (lisan, audio, atau visual). Tahap ini juga memberikan ruang kepada anggota kelompok untuk dapat menempatkan diri sesuai dengan pengalaman yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Proses intervensi kebersyukuran dibagi dalam enam sesi. Diawali dengan memberikan edukasi kegiatan intervensi juga memberikan bekal kepada ODHIV untuk dapat melakukan intervensi kebersyukuran secara mandiri dan menghadapi trigger yang kerap kali mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Penugasan. Tahap ini merupakan tahapan dimana peserta diminta untuk mempraktekkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Penugasan dilaksanakan pada 26 November – 6 Desember 2024. Pada penugasan ini peserta telah mendapatkan arahan untuk menulis catatan syukur setiap hari nya pada buku catatan yang telah dibagikan. Hal ini dimaksudkan agar peserta mampu mengimplementasikan hasil pelatihan secara mandiri sehingga lebih berdaya ketika dihadapkan pada permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.
6. Evaluasi Kegiatan Pengabdian. Tahap ini dilakukan untuk melihat proses keberhasilan pelatihan yang dilakukan dengan melakukan diskusi bersama KP Mahakam Plus. Kegiatan ini dilaksanakan setelah proses implementasi intervensi pada 26 November 2024 dengan meminta peserta memberikan *feedback*. Evaluasi kegiatan juga dilakukan melalui diskusi dengan pengelola KP Mahakam Plus terkait dampak dari program ini pada 6 Desember 2024.
7. Terminasi/Pengakhiran Pengabdian. Pada tahap pengakhiran program, kelompok sasaran diminta melakukan refleksi bersama dan menentukan langkah lanjutan berdasarkan temuan refleksi yang nantinya dapat diterapkan kepada ODHIV lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV di bawah naungan KP Mahakam Plus dilaksanakan sejak bulan Mei-Desember 2024. Peserta yang terlibat dalam program ini adalah 15 peserta pada tahapan *need assessment* yang terdiri dari tim KP Mahakam plus dan *stakeholder* yang berasal dari Dinas kesehatan, Komisi Penanggulangan AIDS, tokoh agama, dan konselor. Selanjutnya, tahapan intervensi melibatkan 15 orang ODHIV yang berada dalam binaan KP Mahakam Plus.

ODHIV merupakan kelompok rentan dengan karakteristik eksklusif. Mayoritas ODHIV sering kali menyembunyikan identitas mereka sebagai penyintas HIV. Mereka kerap kali menutup diri karena stigma yang mereka terima dari lingkungan. Hal tersebut membuat mereka tidak mudah untuk menerima orang baru dalam kelompok nya. Pada tahap awal tim telah terlebih dahulu membangun kedekatan dengan penelitian yang melibatkan ODHIV. Dalam membangun kedekatan (sebagaimana tergambar pada Gambar 1), tim telah terlebih dahulu menjalin kegiatan bersama dengan melibatkan koordinator KP Mahakam Plus dan tim pendamping yang kemudian secara bertahap memberikan jembatan untuk membangun hubungan dengan ODHIV. Melalui proses

diskusi ini, tim berhasil membangun relasi awal yang kondusif dengan pihak KP Mahakam Plus gambar 1, sehingga mempermudah pelaksanaan tahapan berikutnya.



Gambar 1. Diskusi Awal Membangun Kedekatan dengan KP Mahakam Plus

Pada tahap kedua, *need assessment* dilakukan dengan melibatkan koordinator kelompok pendamping ODHIV dari KP Mahakam Plus, Komisi Penanggulangan AIDS, Dinas Kesehatan Kalimantan Timur, Tokoh Agama, Konselor, dan Psikolog. Kegiatan dilakukan dengan *focus group discussion*. Diawali dengan psikoedukasi oleh Lharasati Dewi, S.Psi., M.Psi sebagai pemantik, para peserta menyampaikan beberapa masalah psikologi yang sering terabaikan dan kemudian diminta mengeksplorasi pengalaman di masyarakat yang berkaitan dengan kondisi psikologis ODHIV. Selain itu, tim juga menyebarkan kuesioner terbuka untuk mendapatkan data awal terkait kondisi psikologis ODHIV.

Hilangnya harapan terhadap masa depan juga menjadi tema yang paling banyak muncul dalam kuesioner terbuka. Beberapa responden mengatakan bahwa mereka merasa, "*Tidak ada tujuan hidup lagi*," "*seperti mau mati saja*", "*masa depan suram*", "*hilang harapan*" yang menunjukkan dampak diagnosis HIV terhadap persepsi mereka mengenai makna hidup. Ketakutan akan stigma sosial menjadi tantangan utama yang dihadapi responden, terutama dalam menjalin hubungan baru. Beberapa responden melaporkan rasa takut akan penolakan dari orang lain jika status HIV/AIDS mereka diketahui. Pernyataan seperti "*Takut orang lain tahu dan tidak bisa menerima saya*" mencerminkan bahwa stigma sosial menjadi hambatan dalam kehidupan sosial mereka.

Dari hasil diskusi didapatkan tema utama penerimaan diri dan *self blame* sebagai permasalahan yang banyak terjadi di kalangan ODHIV. Kemudian para *stakeholder* saling memberikan perspektif terkait solusi yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV. Berdasarkan hasil diskusi, kebersyukuran dipandang mampu memberikan solusi untuk meminimalisir permasalahan psikologi pada ODHIV untuk kemudian membentuk kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.



Gambar 2. Proses *Need Assessment*

Gambar 2 memperlihatkan suasana pelaksanaan *need assessment* yang dilakukan secara kolaboratif antara tim pengabdian, *stakeholder*, dan perwakilan komunitas. Kegiatan tersebut menjadi langkah awal untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis ODHIV secara langsung melalui diskusi terbuka dan partisipatif. Dokumentasi ini menunjukkan pentingnya keterlibatan lintas pihak dalam merumuskan intervensi yang tepat sasaran dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

Pada tahap ketiga, Tim pengabdian melaksanakan pertemuan di KP Mahakam Plus Guna merumuskan fokus materi yang akan diberikan kepada ODHIV. Tim pengabdian telah terlebih dulu menyusun modul intervensi kebersyukuran yang disusun berdasarkan hasil *need assessment*. Hasil diskusi kemudian digunakan untuk menjadi landasan dalam memperbaiki modul intervensi yang nantinya digunakan dalam kegiatan. Modul intervensi terdiri dari pembukaan, pengenalan, *ice breaking*, materi 1 penerimaan diri, sesi diskusi, *ice breaking* 2, materi 2 kebersyukuran, sesi diskusi 2, menonton dan diskusi film, relaksasi, penugasan berupa menulis jurnal syukur, dan menulis pohon harapan.



Gambar 3. Diskusi Rencana Intervensi

Gambar 3 menampilkan suasana diskusi yang dilakukan antara tim pengabdian dan pihak KP Mahakam Plus dalam menyusun rencana intervensi yang sesuai dengan hasil *need assessment*. Pertemuan ini menjadi bagian krusial dalam memastikan bahwa materi dan metode yang disusun benar-benar relevan dengan karakteristik psikologis ODHIV yang menjadi sasaran program.

Pada tahapan inti intervensi, kegiatan dibagi dalam 6 sesi. Diawali dengan memberikan edukasi kegiatan intervensi juga memberikan bekal kepada ODHIV untuk dapat melakukan intervensi kebersyukuran secara mandiri dan menghadapi *trigger* yang kerap kali mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan sesi satu hingga sesi tiga adalah ceramah, curah pendapat, tanya jawab, dan mini games.

Pada sesi empat yakni relaksasi, peserta belajar untuk menerapkan teknik relaksasi *Butterfly Hug*, pernapasan, dan sensasi tubuh. Proses diawal dengan meminta peserta duduk dengan posisi yang nyaman lalu memejamkan mata. Kemudian, peserta diminta mengungkapkan rasa syukur pada sumber pemberi karunia. Selanjutnya peserta diminta membayangkan orang yang paling berjasa dalam hidup mereka dan peserta diminta untuk mengungkapkan rasa terimakasih kepada orang tersebut. Pada sesi ini peserta juga diminta merefleksikan perjuangan hidupnya serta diminta untuk berterimakasih pada diri sendiri. Selanjutnya peserta mendapatkan tugas untuk menulis catatan syukur dan harapan yang kemudian akan digantungkan pada pohon harapan yang telah disiapkan. Selain itu, peserta juga diarahkan untuk menulis jurnal syukur setiap hari untuk memperkuat rasa syukur dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.



Gambar 4. Pohon Syukur dan Harapan

Gambar 4 mendokumentasikan hasil akhir dari sesi refleksi, di mana peserta menuliskan ungkapan syukur dan harapan mereka secara simbolik pada pohon harapan. Visualisasi ini menjadi representasi konkret dari proses internalisasi nilai kebersyukuran yang dibangun selama intervensi. Praktik ini juga membantu peserta mengekspresikan emosi positif dan membangun harapan baru sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis.

Setelah selesai kegiatan, tim pengabdian meminta peserta untuk membahas rencana tindak lanjut secara mandiri untuk selalu bersyukur guna meningkatkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, panitia meminta masukan kepada peserta apa-apa saja yang perlu untuk ditingkatkan. Pada sesi evaluasi, tim pengabdian bersama dengan KP Mahakam Plus melakukan diskusi untuk evaluasi hal-hal yang perlu diperbaiki dari kegiatan ini. Program intervensi kebersyukuran secara umum menunjukkan dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif ODHIV. Penilaian terhadap dampak tersebut diperoleh melalui angket umpan balik serta Skala Kesejahteraan Subjektif oleh Dewi et al., (2020) yang dibagikan kepada peserta setelah seluruh kegiatan selesai. Untuk mengevaluasi pengalaman peserta secara lebih mendalam, tim pengabdian juga menyebarkan lembar evaluasi terbuka.

Data pada Tabel 1 berikut menggambarkan tanggapan peserta terhadap kebermanfaatan program, peningkatan motivasi, kebersyukuran, serta dampak pelaksanaan intervensi dari perspektif mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa 100% peserta merasa kegiatan ini bermanfaat dan meningkatkan motivasi, serta 90% menyatakan kegiatan ini membantu mengurangi beban pikiran. Beberapa respon positif lainnya juga tercantum sebagai berikut:

Tabel 1. Umpan Balik Peserta

No	Umpan Balik Peserta	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Kegiatan ini bermanfaat dan menambah motivasi.	30	100%
2	Penambahan waktu dengan peserta lebih banyak.	23	77%
3	Diadakan secara berkelanjutan.	28	93%
4	Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan semangat untuk hidup.	21	70%
5	Kegiatan ini membuat lebih bahagia dan bersemangat.	24	80%
6	Kegiatan ini dapat mengurangi beban pikiran.	27	90%

Kegiatan intervensi kebersyukuran ini mendapatkan respons positif dari para peserta yang merasakan manfaatnya dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mayoritas peserta mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan memberikan motivasi baru untuk menjalani hidup. Mereka merasa senang bisa meluapkan emosi, mengurangi beban pikiran, dan mendapatkan pelajaran hidup yang bermakna. Beberapa peserta menyarankan agar durasi kegiatan diperpanjang sehingga memungkinkan lebih banyak waktu untuk berbagi cerita antar peserta. Selain itu, mereka berharap kegiatan serupa dapat diadakan dengan jumlah peserta yang lebih banyak sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak orang.

Peserta juga mengungkapkan rasa bahagia dan semangat yang meningkat setelah mengikuti kegiatan ini. Salah satu umpan balik menyebutkan bahwa kegiatan ini membantu meningkatkan semangat hidup dan memberikan makna serta pelajaran penting. Keseluruhan, para peserta berharap agar program ini dapat dilanjutkan secara rutin dan lebih sering diadakan, karena dampak positifnya tidak hanya dirasakan secara individu tetapi juga memberikan semangat kepada komunitas mereka.

Hasil program pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kelompok dukungan sebaya Mahakam Plus melalui intervensi rasa syukur berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada orang dengan HIV/AIDS (ODHIV). Selama proses pengabdian terlihat dampak positif dari intervensi *gratitude*, dimana intervensi ini dapat membantu ODHIV untuk lebih menghargai hal-hal positif dalam hidup mereka, sehingga meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Intervensi berbasis rasa syukur telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Kirca et al., (2023) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa intervensi mengekspresikan rasa syukur memiliki efek terhadap peningkatan kepuasan hidup, afek positif yang didalamnya termasuk kebahagiaan. Selain itu pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, yang sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan kronis seperti HIV/AIDS, Intervensi rasa syukur juga berhasil meningkatkan afek positif, kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup (Adhiningtyas & Utami, 2020; Cregg & Cheavens, 2021; Cunha et al., 2019).

Dukungan sebaya juga memainkan peran krusial dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan kondisi kesehatan kesehatan kronis. Thompson et al., (2022) dalam tinjauan sistematisnya menyatakan bahwa dukungan sebaya dapat mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu dengan kondisi kronis. Dalam penelitian ini kelompok dukungan sebaya "Mahakam Plus" berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ODHIV untuk berbagi pengalaman dan membangun rasa saling percaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi umumnya memiliki durasi konsumsi obat antara 2-3 tahun, sementara subjek dalam kategori sedang memiliki durasi konsumsi obat yang lebih bervariasi, yakni antara 5 bulan hingga 8 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial

dari kelompok sebaya dapat memperkuat dampak intervensi *gratitude*. Cooper et al., (2024) menekankan bahwa dukungan sebaya dalam konteks kesehatan mental dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan pemberdayaan, yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kelompok dukungan sebaya secara efektif mengurangi isolasi sosial dan stigma, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif (Earnshaw et al., 2013; Lai et al., 2022; Wu & Lee, 2022)

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas bahwa menariknya durasi konsumsi obat *antiretroviral* tidak selalu berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif, terbukti dari hasil pengabdian ini bahwa responden yang sudah mengkonsumsi obat selama 8 tahun memiliki tingkat kesejahteraan subjektif sedang cenderung rendah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Mutumba et al., (2015) yang menunjukkan bahwa meskipun durasi terapi ART yang lebih lama sering dikaitkan dengan penurunan viral load dan peningkatan kesehatan fisik, individu tetap menghadapi tantangan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Sebuah penelitian lain juga ditemukan hasil tingkat kepatuhan ART yang rendah, yaitu di bawah tingkat kepatuhan yang direkomendasikan serta studi ini menyoroiti bahwa kepatuhan terhadap terapi ART berperan penting dalam meningkatkan hasil pengobatan dan kesejahteraan subjektif pada remaja dan pemuda yang hidup dengan HIV (Zurbachew et al., 2023).

Kepatuhan terhadap terapi ARV merupakan perilaku psikososial yang kompleks dan merupakan fungsi dari beberapa faktor yang menentukan seberapa baik klien ART dapat menyesuaikan diri untuk mencapai kepatuhan ARV yang optimal (Oladunni Taiwo & Bickersteth, 2017). Hasil ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ODHIV, yang tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga pada intervensi psikososial (Lazarus et al., 2016).

Faktor tambahan seperti pengalaman alergi dan trauma masa lalu juga memiliki relevansi penting dalam pembahasan ini. Penelitian oleh Emlet dan Brennan-Ing (2020) menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebelumnya, baik yang bersifat fisik maupun emosional dapat membentuk kesejahteraan subjektif individu. Dalam konteks ini, ODHIV dengan pengalaman masa lalu, seperti hubungan keluarga yang tidak mendukung atau pengalaman ketakutan di masa kecil, dapat memperburuk stigma internal dan menghambat proses penerimaan diri. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ODHIV, pemberdayaan kelompok dukungan sebaya melalui intervensi rasa syukur merupakan pendekatan yang strategis. Program seperti ini dapat membantu ODHIV untuk fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup mereka, mengelola emosi negatif, dan memperkuat hubungan sosial.

Keberhasilan intervensi rasa syukur dalam konteks pemberdayaan kelompok dukungan sebaya juga menjadi poin penting. Praktik rasa syukur membantu ODHIV menggeser fokus mereka dari aspek negatif menuju aspek positif dalam hidup mereka. (2010) menekankan pentingnya dukungan sosial yang terstruktur untuk membantu individu dengan HIV mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hal ini diperkuat dengan penelitian Li et. al bahwa membina kesejahteraan subjektif berpotensi mendorong perkembangan rasa syukur mereka (Li et al., 2024).

Dalam kegiatan pengabdian ini, peserta melaporkan bahwa keterlibatan mereka dalam praktik syukur meningkatkan rasa penerimaan diri, membangun rasa optimisme, dan memberikan kekuatan untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Program pengabdian kepada masyarakat melalui kelompok sebaya "Mahakam Plus" memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi stigma sosial, membangun kembali rasa percaya diri, dan meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV.

Intervensi berbasis kebersyukuran, seperti *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT), telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan HIV/AIDS. Adhiningtyas & Utami (2020) menunjukkan bahwa G-CBT tidak hanya meningkatkan kualitas hidup secara umum, tetapi juga membantu individu mengelola emosi negatif dan memperkuat emosi positif seperti rasa syukur, harapan, dan optimisme.

Intervensi ini mencakup langkah-langkah restrukturisasi kognitif untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran syukur, serta latihan-latihan seperti menulis jurnal syukur, doa syukur, dan *symbolic modeling*.

Temuan tersebut menyoroti bahwa pendekatan berbasis kognitif perilaku yang menekankan pengembangan kebersyukuran mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dari kualitas hidup, meskipun dilakukan dalam waktu singkat. Partisipan melaporkan peningkatan suasana hati, pengurangan beban emosional sebagai ODHA, dan keberlanjutan praktik kebersyukuran meski intervensi telah selesai. Hal ini menunjukkan bahwa efeknya berlanjut hingga setelah program berakhir.

Selain intervensi kebersyukuran, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kebermaknaan hidup individu dengan HIV/AIDS. Utama (2023) menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif signifikan terhadap kebermaknaan hidup, di mana individu dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki kebermaknaan hidup yang lebih baik. Dukungan sosial dari kelompok sebaya berperan penting dalam peningkatan ini, dengan korelasi yang lebih kuat dibandingkan rasa syukur.

Dukungan sebaya tidak hanya menawarkan empati dan pemahaman, tetapi juga memberikan validasi yang sulit diperoleh dari sumber sosial lainnya. Praktik kebersyukuran membantu individu menerima kondisi mereka dengan lebih positif, mendukung pemulihan dari pengalaman negatif, dan memperbaiki penilaian mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan. Penemuan Utama ini memperkuat pentingnya kombinasi dukungan sosial dan intervensi kebersyukuran untuk mengoptimalkan kualitas hidup PLWHA melalui peningkatan aspek psikologis dan sosial mereka (Utama, 2023).

4. SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil dari program intervensi kebersyukuran (*gratitude intervention*) yang dilakukan pada kelompok penggagas Mahakam Plus di Kota Samarinda, diperoleh beberapa temuan penting. Intervensi kebersyukuran terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif orang dengan HIV/AIDS (ODHIV). Peserta melaporkan peningkatan motivasi, kebahagiaan, serta kemampuan untuk meluapkan emosi dan mengurangi beban pikiran. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan meningkatkan motivasi, serta 90% peserta menyatakan kegiatan ini membantu mengurangi beban pikiran. Selain itu, kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, yang turut mendukung terciptanya rasa syukur, keberdayaan, serta hubungan sosial yang lebih empatik dan suportif. Secara keseluruhan, intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV, sehingga program serupa dapat direkomendasikan untuk diterapkan lebih luas dengan skala dan cakupan yang lebih besar.

5. PERSANTUNAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada para pemangku kepentingan yang telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap program ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda yang telah memberikan dukungan penuh dan fasilitas selama pelatihan berlangsung. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi Orang dengan HIV yang didampingi oleh KP Mahakam Plus. Kami berharap program ini dapat berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif ODHIV di Kalimantan Timur.

KONTRIBUSI PENULIS

Pelaksanaan kegiatan: DLH, LD, DI, AMA; Penyusunan artikel: DLH, LD, DI, AMA; Analisis dampak layanan: DLH, LD; Penyajian hasil layanan: DLH, LD; Revisi artikel: DLH, LD, DI.

Conflict of Interest

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penulis menjelaskan sumber pendanaan untuk program dan publikasi.

REFERENSI

- Adhiningtyas, N. P., & Utami, M. S. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Perempuan dengan HIV/AIDS. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 92. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.54234>
- Amare, T., Getinet, W., Shumet, S., & Asrat, B. (2018). Prevalence and associated factors of depression among PLHIV in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis, 2017. *Wiley Online Library*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/5462959>
- Anggraini, D., & Palupi, L. (2020). Relationship between gratitude and psychological well-being around Lapindo Mudflow resident. *E3S Web of Conferences*, 153, 3005. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202015303005>
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(0), Article 0. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783–794. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651893>
- Cai, S., Liu, L., Wu, X., Pan, Y., Yu, T., & Ou, H. (2020a). Depression, anxiety, psychological symptoms and health-related quality of life in people living with HIV. *Taylor & FrancisS Cai, L Liu, X Wu, Y Pan, T Yu, H OuPatient preference and adherence, 2020•Taylor & Francis, 14, 1533–1540.* <https://doi.org/10.2147/PPA.S263007>
- Cai, S., Liu, L., Wu, X., Pan, Y., Yu, T., & Ou, H. (2020b). Depression, anxiety, psychological symptoms and health-related quality of life in people living with HIV. *Taylor & FrancisS Cai, L Liu, X Wu, Y Pan, T Yu, H OuPatient preference and adherence, 2020•Taylor & Francis, 14, 1533–1540.* <https://doi.org/10.2147/PPA.S263007>
- Carmen, C., & Boțu, G. (2019). Associations Between Prosocial Behaviours, Gratitude, and Psychological Well-Being in Vulnerable Adolescents with Mild Intellectual Disabilities. *Educatia* 21, 8. <https://doi.org/10.24193/ed21.2019.17.08>
- Cooper, R. E., Saunders, K. R. K., Greenburgh, A., Shah, P., Appleton, R., Machin, K., Jeynes, T., Barnett, P., Allan, S. M., Griffiths, J., Stuart, R., Mitchell, L., Chipp, B., Jeffreys, S., Lloyd-Evans, B., Simpson, A., & Johnson, S. (2024). The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: A systematic umbrella review. *BMC Medicine*, 22(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y>
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers* 2023 3:1, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s43586-023-00214-1>
- Coursaris, C. K., & Liu, M. (2009). An Analysis of Social Support Exchanges in Online HIV/AIDS Self-Help Groups. *Computers in Human Behavior*, 25(4), 911–918. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.006>
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>

- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–52.
- Dewi, L., Tentama, F., & Diponegoro, A. M. (2020). Analysis of Validity and Reliability of the Subjective Well-being Scale. *American Research Journal of Humanities Social Science (ARJHSS)*, 3(6), 122–131.
- Earnshaw, V. A., Bogart, L. M., Dovidio, J. F., & Williams, D. R. (2013). Stigma and racial/ethnic HIV disparities: Moving toward resilience. *American Psychologist*, 68(4), 225–236. <https://doi.org/10.1037/a0032705>
- Eaton, R. J., Bradley, G., & Morrissey, S. (2014). Positive predispositions, quality of life and chronic illness. *Psychology, Health & Medicine*, 19(4), 473–489.
- Emlet, C. A., & Brennan-Ing, M. (2020). Is There no Place for Us? The Psychosocial Challenges and Rewards of Aging with HIV. *Journal of Elder Policy*, 1(1), 69–95. <https://doi.org/10.18278/jep.1.1.4>
- Fauk, N. K., Gesesew, H. A., Mwanri, L., Hawke, K., & Ward, P. R. (2023). Understanding the quality of life of people living with HIV in rural and urban areas in Indonesia. *journals.plos.orgNK Fauk, HA Gesesew, L Mwanri, K Hawke, PR WardPloS one, 2023•journals.plos.org, 18(7 July)*. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0280087>
- Gray, Mel., Webb, S. A., & Midgley, J. O. (2012). *The SAGE Handbook of Social Work*. 1–808.
- Hidayati, D. L., Purwandari, E., Ridho, M., & Hidayanti, N. (2024). Gratitude as a Mediator of the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Support on Psychological Wellbeing Among People Living with Human Immunodeficiency Virus (HIV). *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1).
- Hizbullah, K., & Mulyati, R. (2022). The Role of Gratitude and Family Support on Psychological Well-Being of Mothers with Autistic Children. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>
- Hutahaean, B. S. H., Stutterheim, S. E., & Jonas, K. J. (2023). Barriers and facilitators to HIV treatment adherence in Indonesia: Perspectives of people living with HIV and HIV service providers. *Tropical Medicine and Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.3390/tropicalmed8030138>
- Iqbal, N., & Dar, K. A. (2022). Gratitude Intervention and Subjective Well-Being in Indian Adolescents: Examining the Moderating Effects of Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 15(1), 263–278.
- Jiang, H., Chen, G., & Wang, T. (2017). Relationship Between Belief in a Just World and Internet Altruistic Behavior in a Sample of Chinese Undergraduates: Multiple Mediating Roles of Gratitude and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences*, 104, 493–498. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.005>
- Kemenkes. (2024). *Laporan Ekstektuv Pengembangan HIV, AIDS, dan PIMS*.
- Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). Being Thankful for What You Have: A Systematic Review of Evidence for the Effect of Gratitude on Life Satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4799–4816. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432>
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Kusumaningrum, T. A. I., Kusumawati, Y., Indriawan, T., Saputri, M. W., Pebrianti, S., & Liswanti, A. L. (2021). Pembentukan Peer Educator dalam Upaya Diseminasi Informasi Pencegahan Perilaku Berisiko HIV pada Siswa. *Warta LPM: Media Informasi dan Komunikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(4), 677–686.

- Lai, S., Zhou, J., Xu, X., Li, S., Ji, Y., Yang, S., Tang, W., Zhang, J., Jiang, J., & Liu, Q. (2022). Subjective well-being among AIDS orphans in southwest China: The role of school connectedness, peer support, and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 197. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03833-2>
- Lazarus, J. V., Safreed-Harmon, K., Barton, S. E., Costagliola, D., Dedes, N., Del Amo Valero, J., Gatell, J. M., Baptista-Leite, R., Mendão, L., Porter, K., Vella, S., & Rockstroh, J. K. (2016). Beyond viral suppression of HIV – the new quality of life frontier. *BMC Medicine*, 14(1), 94, s12916-016-0640-0644. <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0640-4>
- Li, Q., Liu, M., Wang, H., Chen, Y., & Fu, Z. (2024). Longitudinal Associations of Gratitude with Subjective Well-Being and Psychological Well-Being: A Two-Wave Study. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10406-w>
- Litwin, H. (2010). Social Networks and Well-being: A Comparison of Older People in Mediterranean and Non-Mediterranean Countries. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(5), 599–608. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp104>
- Mutumba, M., Bauermeister, J. A., Musiime, V., Byaruhanga, J., Francis, K., Snow, R. C., & Tsai, A. C. (2015). Psychosocial Challenges and Strategies for Coping with HIV Among Adolescents in Uganda: A Qualitative Study. *AIDS Patient Care and STDs*, 29(2), 86–94. <https://doi.org/10.1089/apc.2014.0222>
- Oladunni Taiwo, M., & Bickersteth, F.-T. (2017). Association between Psychological Wellbeing and Antiretroviral Therapy Adherence in North-Central, Nigeria. *American Journal of Applied Psychology*, 5(1), 18–24. <https://doi.org/10.12691/ajap-5-1-4>
- Research, R. B.-A. J. of A., & 2009, undefined. (2009). The mental health of people living with HIV/AIDS in Africa: A systematic review. *Taylor & Francis*, 8(2), 123–133. <https://doi.org/10.2989/AJAR.2009.8.2.1.853>
- Saputra, R., Waluyo, A., & Edison, C. (2024). The Relationship between Distress Tolerance and Spiritual Well-Being towards ARV Therapy Adherence in People Living with HIV/AIDS. *mdpi.com R Saputra, A Waluyo, C Edison Healthcare, 2024•mdpi.com*. <https://doi.org/10.3390/healthcare12080839>
- Silvi, R. (2018). Analisis Cluster dengan Data Outlier Menggunakan Centroid Linkage dan K-Means Clustering untuk Pengelompokan Indikator HIV/AIDS di Indonesia. *Jurnal Matematika MANTIK*, 04(01). <https://doi.org/10.15642/mantik.2018.4.1.22-31>
- Thompson, D. M., Booth, L., Moore, D., & Mathers, J. (2022). Peer support for people with chronic conditions: A systematic review of reviews. *BMC Health Services Research*, 22(1), 427. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07816-7>
- Utama, W. D. (2023). The Relationship of Peer Social Support and Gratitude Towards the Meaningfulness of Life of People with HIV / AIDS (PLWHA). *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(2), 55–60. <https://doi.org/10.11594/banrj.04.02.01>
- Wu, Y.-J., & Lee, J. (2022). The most salient global predictors of adolescents' subjective Well-Being: Parental support, peer support, and anxiety. *Child Indicators Research*, 15(5), 1601–1629. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09937-1>
- Zurbachew, Y., Hiko, D., Bacha, G., & Merga, H. (2023). Adolescent's and youth's adherence to antiretroviral therapy for better treatment outcome and its determinants: Multi-center study in public health facilities. *AIDS Research and Therapy*, 20(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s12981-023-00588-y>