

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kualitas Hidup

1. Pengertian Kualitas Hidup

Kualitas Hidup atau dengan nama lain *Quality of life* merupakan pandangan yang dimiliki individu terkait tempat yang dimiliki mereka dalam hidup, yang memiliki kaitan mengenai budaya dan moral, Adapun hal tersebut juga berhubungan dengan tujuan, tahapan, dan perhatian hidup. Atau dengan artian lain memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik kondisi psikologis, tingkat ketergantungan, hubungan sosial, dan hal-hal yang berkaitan tentang lingkungan di sekitar individu.¹

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) memaknai Kualitas Hidup sebagai persepsi atau pemikiran yang dimiliki individu mengenai tingkat kepuasan terhadap situasi kehidupan, yang mana kehidupan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti budaya, sistem nilai yang ada di lingkungan individu atau norma yang ada. Selain itu, konsep Kualitas Hidup juga mencakup aspek sosial, psikologis, dan domain fisik kehidupan, dan berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai, harapan yang dimiliki individu, serta kepedulian individu, dimana hal yang terpenting adalah untuk mencapai suatu kepuasan.²

¹ Sukma & Rahmawati (2020). *Op. cit.*, hl., 12.

² Mutia Putri Galuh and Alfi Purnamasari, "Implikasi Manajemen Stres Dan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Lansia," *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* Vol. 2, No. 2, 2020.

Maka diambil garis besar makna Kualitas Hidup adalah pemikiran yang dimiliki individu dimana mereka diharapkan bisa memiliki tingkat kepuasan dalam hidupnya, yang mana mereka harus bisa beradaptasi dari budaya, norma, harapan, kepedulian, dan hal lainnya. Selain itu, Kualitas Hidup juga merupakan bentuk ketenangan yang dimiliki individu dalam menjalani kehidupan dengan segala kondisi yang mereka alami.

2. Aspek-aspek Kualitas Hidup

Adapun aspek-aspek di dalam Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dalam sudut pandang *World Health Organization* (WTO) , antara lain :³

³ Sukma & Rahmawati (2020) *op.cit.*, hlm. 12.

a. **Kesehatan Fisik**

Aspek dalam domain kesehatan fisik meliputi energi dan kelelahan, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, mobilitas, aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat dan bantuan medis serta kapasitas kerja.

b. **Kesehatan Psikologis**

Aspek dalam domain kesehatan psikologis meliputi citra dan penampilan tubuh, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi, serta agama/spiritualitas dan keyakinan pribadi.

c. **Hubungan Sosial**

Aspek dalam domain hubungan sosial meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial dan aktivitas seksual. Hubungan yang selalu memberikan dampak positif terhadapnya, ataupun hubungan yang bisa membantu untuk mendapatkan kepuasan dalam hidup.

d. **Hubungan dengan Lingkungan**

Aspek dalam domain hubungan dengan lingkungan meliputi sumber daya keuangan, kebebasan, keselamatan dan keamanan fisik, perawatan kesehatan dan sosial, aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, peluang untuk memperoleh informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan peluang untuk rekreasi/waktu luang serta lingkungan fisik (polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim).

3 Faktor-faktor Kualitas Hidup

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), antara lain :⁴

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk rasa yang dapat dirasakan oleh individu sendiri dan juga dapat dirasakan oleh orang lain, perasaan yang dimaksud seperti perasaan dihargai, diperhatikan, kasih sayang, dan motivasi. Hal tersebut berfungsi untuk membuat ODHA merasa bahwa mereka juga merupakan bagian dari masyarakat tempat ia tinggal, tidak merasa dijauhkan atau didiskriminasi, sehingga dapat berdampak baik bagi Orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

b. Kepatuhan Minum Obat dan Lama Terapi ARV

Terapi *Antiretroviral* atau disingkat ARV merupakan salah satu penanganan yang berupa obat, dimana terapi tersebut harus dijalani untuk semua Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) meskipun obat ini tidak dapat menyembuhkan tapi setidaknya dapat menekan jumlah virus yang ada pada dalam tubuh individu. Hal ini juga menunjukkan jika individu memiliki kepatuhan terhadap minum obat *Antiretroviral* (ARV) maka dapat memberi dampak yang signifikan baik terhadap Kualitas Hidup individu.

c. Kriteria Diagnosis dan Infeksi Oportunistik

⁴ Vindy Elok and Latifatul Qolbi, "Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan*, Vol. 4, No. 1, (2022).

Selain dukungan sosial dan pengobatan *Antiretroviral* (ARV), hasil diagnosis dan infeksi oportunistik ikut andil dalam Kualitas Hidup yang dimiliki ODHA, yang mana kriteria diagnosis pada pasien dengan angka CD4 (jenis sel darah putih yang berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh / imunitas tubuh) lebih dari atau sama 200 sel/ml pada awal diagnosis memungkinkan lebih kecilnya orang dengan HIV/AIDS (ODHA) mendapatkan Kualitas Hidup yang baik.

d. Stigma dan Diskriminasi

Stigma sendiri merupakan perilaku yang bersifat negatif dari pengetahuan yang dimiliki seseorang, sedang diskriminasi merupakan bentuk perlakuan yang bersifat negatif terhadap orang lain, yang mana hal tersebut bermula pada pandangan yang dimiliki individu terhadap orang lain, yang mana ia menganggap orang tersebut memiliki suatu hal yang kurang baik, sehingga dengan tekanan secara lisan maupun perlakuan akan sangat mempengaruhi Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

e. Depresi

Depresi sendiri bisa dirasakan orang lain, tidak hanya Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), namun perbedaan diantaranya yakni tingkat depresi yang dialaminya. ODHA cenderung memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibanding dengan orang lain, yang mana hal tersebut akan menanggung kehidupan Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dan menurunkan Kualitas Hidup yang dimilikinya.

B. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Self Compassion bermula dari istilah *compassion*, yang mana kata tersebut bersumber dari Bahasa Latin *patiri* dan Bahasa Yunani *patein*, yang mana memiliki makna menderita, menjalani, atau mengalami. *Self Compassion* merupakan salah satu konsep baru yang diadaptasi dari ajaran filsafat Buddha. Secara garis besar, konsep ini dapat diartikan sebagai sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, hal tersebut didasarkan pada ide welas asih yang diterapkan kepada orang lain, sebagaimana yang dijelaskan pada filsafat Buddha. Maka dalam hal tersebut, *Self Compassion* berkaitan dengan diri sendiri di dalam situasi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi.⁵

Menurut Neff, *Self Compassion* merupakan belas kasihan yang ditujukan kepada diri sendiri dengan melakukan

⁵ Fahada Bagas Karinda. "Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa." *Cognicia*, Vol. 8 No. 2, (2020).

kebaikan sehingga dapat peduli dan memahami diri sendiri, untuk tujuan mengurangi penderitaan yang ada dalam individu. Penderitaan atau biasa dianggap sebagai pengalaman hidup yang bermakna, dimana individu diharapkan tidak menghakimi diri sendiri serta dapat menyelesaikan setiap penderitaan dengan kepala dingin.⁶

Adapun makna *Self Compassion* dalam pandangan lain adalah sebuah alur atau tahapan penyesuaian yang dilakukan dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif yang dimiliki, yakni berbentuk kebaikan, yang mana hal tersebut dapat menjadikan individu bisa memahami dan mengenali perasaan menderita yang sedang diderita, dengan tujuan agar individu dapat lebih mudah bangkit dan menemukan solusi atas segala penderitaan yang dialaminya.⁷

Self Compassion juga merujuk pada kemampuan yang memiliki arti diri pada situasi yang menderita sehingga individu dapat memberi evaluasi pada diri sendiri, mengakui kelebihan yang dimilikinya dengan tidak mempertahankan gambaran diri yang positif. *Self Compassion* juga dapat dijadikan sebagai wadah atau peluang untuk tumbuh dan meningkatkan diri dalam

⁶ Nurlaila Effendy, Maria, dan Denrich Suryadi. “*Psikologi Positif Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan*.” Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala, (2021).

⁷ Maria Monica and Denrich Suryadi. “Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang Di Usia Dewasa Awal,” *Journal of Social and Economics Research* Vol. 5, No. 2, (2023).

menghadapi perasaan negatif, seperti kecewa dan penilaian buruk terhadap diri.⁸

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik garis besar bahwa *Self Compassion* adalah bentuk rasa atau belas kasih yang dimiliki seseorang, dimana rasa tersebut ditujukan pada dirinya sendiri, sehingga dapat mengetahui kelemahan yang dimiliki dan mengakui kelemahan tersebut. Selain itu, individu juga diharapkan bisa berkembang lebih baik atau dapat menemukan solusi atas penderitaan yang dimiliki, penderitaan sendiri muncul berasal dari kelemahan yang dimiliki individu.

2. Aspek-aspek Self Compassion

Menurut Neff, *Self Compassion* terdapat tiga aspek :⁹

a. *Self Kindness vs self judgment*

Self Kindness merupakan suatu kapasitas yang dimiliki individu untuk peduli dan memahami akan dirinya sendiri saat mengalami suatu penderitaan atau kegagalan, dimana bentuk sikap yang dimunculkan berupa sikap yang hangat dan penuh pengertian pada diri. Adapun *Self Kindness* muncul untuk mendukung dan menenangkan individu dalam menerima kenyataan yang ada di dalam hidup.

b. *Common Humanity vs isolation*

⁸ Adia Nabila, dkk. "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis," *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 7, No. 1, (2020).

⁹ Effendy, Maria, & Denrich (2021). *Op. Cit*, Hal. 45-46.

Kemampuan individu untuk menyadari tentang kondisi tiap manusia yang selalu memiliki kelemahan dan perasaan menderita yang dialami juga dirasakan oleh semua individu. Individu diharapkan memandang suatu kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya sebagai bagian dari pengalaman sosial. Hal tersebut juga diharapkan individu dapat menyadari jika orang lain juga mengalami penderitaan yang sama agar individu tidak merasa sendiri dan dapat lebih menerima situasi yang sedang dialami juga dapat menunjukkan rasa belas kasih pada dirinya dan orang lain.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Keahlian yang dimiliki individu untuk memiliki kesadaran dalam menghadapi kenyataan yang terjadi tanpa harus menghindar ataupun merubah kenyataan. *Mindfulness* juga diperlukan untuk menyadari segala sesuatu yang terjadi, tanpa adanya penilaian atau reaksi yang berlebihan, sehingga memberikan wadah bagi diri sendiri untuk menjawab dengan bijaksana. Proses ini juga membuat individu lebih berempati dan penyayang terhadap diri sendiri, khususnya dalam menghadapi situasi yang sulit.

C. Resiliensi

1. Pengertian *Resiliensi*

Secara bahasa atau etimologi, *Resiliensi* dimodifikasi dari kata *resilience* dengan makna daya lenting atau suatu kapasitas untuk kembali pada wujud sebelumnya. Menurut *American Psychological Association (APA)*, *Resiliensi* adalah metode penyesuaian diri dalam menghadapi masalah, kesulitan, trauma, dan hal-hal yang memiliki energi negatif. Hal selaras juga diungkapkan oleh Snyder dan Lopez, penyesuaian diri yang baik dimana individu pada saat itu sedang mengalami penderitaan atau mengalami hal yang merugikan dan tidak menyenangkan.¹⁰

Resiliensi menurut Grotberg mengungkapkan sudut pandang terkait *Resiliensi*, *Resiliensi* merupakan kemampuan umum, yang mana memungkinkan untuk mencegah, mengurangi, atau merusak dimana hal tersebut didasarkan pada situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini juga menjelaskan jika *Resiliensi* sendiri bisa dibangun, karena hal tersebut adalah kemampuan secara umum yang dimiliki tiap individu, maka tiap individu sangat memungkinkan untuk memilikinya.¹¹

Adapun pengertian *Resiliensi* menurut Connor dan Davidson dimana *Resiliensi* merupakan kualitas atau keunggulan yang dimiliki individu pada saat mengalami penderitaan atau menghadapi kondisi yang sulit. Dengan kata lain, *Resiliensi* merupakan cara individu dalam bertahan atau

¹⁰ Nashori & Saputro (2021). *Op. cit.*, hlm. 50.

¹¹ S. P. Hardiyani. "Resiliensi pada Orang dengan HIV/AIDS." (Skripsi : *Universitas Semarang*, 2015).

menyesuaikan diri pada saat menghadapi *stressor*, yang di dalam kehidupan, hal tersebut bisa terjadi karena dipengaruhi oleh faktor protektif, seperti dukungan sosial, keluarga yang harmonis, dan lain sebagainya.¹²

Maka dapat ditarik garis secara lurus, bahwa *Resiliensi* merupakan suatu kemampuan atau kapasitas yang memungkinkan untuk tiap individu memiliki, namun hal tersebut memerlukan adanya faktor protektif untuk meningkatkannya. Adapun *Resiliensi* merupakan bentuk pengembangan diri terhadap permasalahan yang sedang dialaminya atau pada saat individu berada pada keadaan yang sulit dan tidak menyenangkan.

2. Aspek-aspek *Resiliensi*

Adapun Connor dan Davidson memaparkan terdapat lima Aspek *Resiliensi* :¹³

a. **Kompetensi personal, standar yang tinggi, serta keuletan.**

Individu yang *Resilien* melihat kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai peluang untuk menghadapi tantangan, bukan sebagai hambatan. Mereka memiliki keyakinan kuat pada kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, mereka juga terus berupaya meningkatkan target atau standar yang ingin dicapai. Sikap ini membantu mereka tetap fokus

¹² Naulha & Sundari (2021). *Op. cit.*, hlm. 42.

¹³ Nasrani, *Psikologi Positif dan Ketahanan Diri di Era Modern*. Yogyakarta: Deepublish, (2020).

pada pengembangan diri meskipun berada di tengah situasi yang sulit. Dengan dorongan yang besar untuk maju dan keuletan dalam setiap proses, individu yang resilien mampu menjaga kestabilan di tengah badai masalah dan bangkit dengan kekuatan baru dari keterpurukan.

b. Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi terhadap emosi negatif, dan tegar dalam menghadapi *stress*.

Individu yang *Resilien* mampu menghadapi stres dengan sikap tegar dan menerima kenyataan yang ada, termasuk kondisi negatif yang menimpanya. Mereka tetap menjaga toleransi terhadap emosi negatif sambil mencari dukungan dari orang-orang yang dapat membantu memperbaiki keadaan. Dukungan ini, baik berupa emosional, penghargaan, maupun informasi, menjadi kunci untuk membantu mereka bangkit dari keterpurukan. Kehadiran orang lain memberikan kekuatan tambahan yang mendukung proses mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

c. Penerimaan yang Positif terhadap perubahan

Orang yang memiliki *Resiliensi* tinggi pasti dapat menerima perubahan keadaan dengan pikiran yang positif atau dengan melihat kebaikan di dalamnya, melihat

kebaikan bahkan dalam situasi tersulit. Mereka memahami bahwa setiap kesulitan membawa pembelajaran dan hikmah, sehingga mampu melihat keadaan secara seimbang. Dengan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan pribadi maupun kelompok, mereka menjadi lebih percaya pada diri sendiri dan orang di sekitar. Keyakinan ini ditambah dengan relasi yang baik, menciptakan rasa aman dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga potensi diri dapat dimaksimalkan secara optimal.

d. Kontrol diri

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, baik dalam keadaan sulit maupun saat segala sesuatunya berjalan dengan baik. Mereka mampu menjaga emosi negatif agar tetap terkendali dengan cara yang sehat. Selain itu, mereka bersikap realistis terhadap kemampuan mereka sendiri, menyadari bahwa kontrol emosi tidak selalu bisa dilakukan secara sempurna, namun hal tersebut tidak menghalangi mereka untuk terus mencoba dan beradaptasi. Sikap ini membantu mereka tetap stabil di berbagai situasi.

e. Spiritualitas

Kesadaran akan pengaruh spiritual. Jika individu memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka.

Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri sehingga dapat menangani kesulitan yang dihadapinya secara positif.

D. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian yakni :

1. Variabel Bebas atau sering disebut dengan variabel *independen*, merupakan suatu variasi yang memiliki tugas untuk mempengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau mengakibatkan munculnya variabel dependen (terikat).¹⁴ Dalam penelitian ini peneliti memiliki dua variabel bebas (*independen*), yakni :

(X1) *Self Compassion*.

(X2) *Resiliensi*.

2. Variabel Terikat (*dependen*), merupakan bentuk variabel output, kriteria, dan konsekuen, yang mana hal tersebut merupakan bentuk variabel yang ada dikarenakan adanya faktor yang memengaruhi atau faktor penyebab, maka dari itu variabel ini juga dinamakan dengan variabel terikat.¹⁵ Pada penelitian ini, peneliti memiliki variabel terikat (*dependen*), yakni : (Y) Kualitas Hidup.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan dari pentingnya *Self Compassion* dan *Resiliensi* dalam meningkatkan Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), dimana ODHA memiliki keragaman permasalahan yang harus dihadapi, antara lain, permasalahan secara fisik, tekanan secara psikologis, maupun permasalahan yang ada di lingkungan sosial. ODHA akan

¹⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2019), 69.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 72.

mengalami perubahan pada masa produktifitas sehingga berdampak pada kegiatan sehari-hari, seperti mencari pekerjaan, ataupun imunitas yang dimiliki mereka juga sudah berbeda dari orang lain sehingga ODHA lebih mudah terkena penyakit. Hal lain yang mereka hadapi adalah diskriminasi dan stigma yang sudah melekat di masyarakat, sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi mereka.

Kualitas Hidup mencerminkan kesejahteraan individu dalam aspek kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan, yang mana jika dijelaskan secara luas, Kualitas Hidup merupakan persepsi yang dimiliki individu terkait kehidupan mereka, dengan beberapa hal yang memengaruhi seperti budaya dan moral yang mereka percaya. Jika ditarik garis lurus, ODHA memiliki Kualitas Hidup yang rendah karena keragaman permasalahan yang mereka hadapi, sehingga untuk menghadapi segala permasalahan yang ada mereka memerlukan kemampuan psikologi yang berbeda juga.

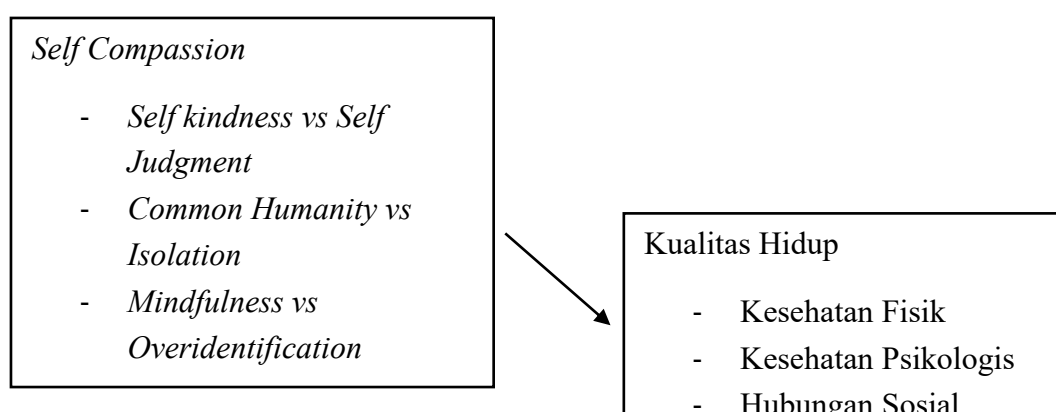
Hal ini mengacu pada konsep *Self Compassion* (Belas kasih), *Self Compassion* sendiri diasumsikan dapat membantu orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dalam menjalani rutinitas kesehariannya karena mengacu pada teori Neff yang menjelaskan 3 aspek *Self Compassion*, antara lain: *pertama, self kindness vs self judgment* yang menjelaskan individu diminta untuk bisa menerima segala kekurangan diri tanpa harus mengkritik hal yang tidak dimilikinya, *kedua, common humanity vs isolation* individu juga diminta untuk merasakan jika banyak orang yang memiliki keadaan yang sama, sehingga tidak perlu untuk menjauh dari lingkungan sosial yang ada, *ketiga, dan yang terakhir mindfulness vs overclaim* menjelaskan jika

mindfulness memiliki peran penting dalam *Self Compassion* agar individu bisa menerima seluruh emosi dan memiliki kesadaran tanpa penghakiman akan dirinya.

Hal lain yang diduga peneliti dapat membantu orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dalam menjalani kesehariannya adalah *Resiliensi*. Jika dilihat dari teori Cannon Davidson sendiri memiliki pandangan jika *Resiliensi* merupakan kemampuan individu untuk mengatasi keadaan yang sulit. Adapun aspek yang mempengaruhi *Resiliensi* yakni; Kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan, kepercayaan dalam nulari seseorang dan toleransi terhadap efek negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain, kontrol diri, dan spiritualitas.

Self Compassion memiliki peran yang penting di dalam dirinya untuk meningkatkan Kualitas Hidup, dengan kata lain dapat membantu ODHA melalui penerimaan diri dari masalah yang muncul melalui persepsi diri maupun orang lain. Sedangkan *Resiliensi* dapat membantu dengan memberi pemahaman jika segala kondisi yang dihadapinya akan berangsur membaik dari waktu ke waktu, yang mana kedua hal tersebut memiliki kaitan dalam meningkatkan Kualitas Hidup ODHA. Penelitian ini menunjukkan jika Kualitas Hidup ODHA dapat ditingkatkan melalui variabel psikologis, yakni *Self Compassion* dan *Resiliensi*.

Gambar 2. 1 Hubungan Self Compassion dan Resiliensi dengan Kualitas Hidup



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan atau prediksi penelitian yang bersifat sementara untuk menyusun teori atau eksperimen dan diuji. Maka peneliti memiliki hipotesis sebagai berikut :¹⁶

1. Ha : Adanya hubungan positif antara *Self Compassion* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

Ho : Tidak Adanya hubungan yang positif antara *Self Compassion* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

2. Ha : Adanya hubungan positif antara *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

Ho : Tidak Adanya hubungan yang positif antara *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

3. Ha : Adanya hubungan positif antara *Self Compassion* dan *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

Ho : Tidak Adanya hubungan yang positif antara *Self Compassion* dan *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.

¹⁶ J. H. Yam & R. Taufik. "Hipotesis penelitian kuantitatif." *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, Vol. 3, No. 2, (2021), 97.