

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Friendship Plus Kota Kediri, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *Self Compassion* dengan Kualitas Hidup pada ODHA, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,667 dan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya adanya hubungan positif antara *Self Compassion* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.
2. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang kuat antara *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup ODHA, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,618 dan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya terdapat adanya hubungan positif antara *Resiliensi* dengan Kualitas Hidup orang dalam HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok dukungan sebaya (KDS) *Friendship Plus* Kota Kediri.
3. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai R sebesar 0,695 dengan $R^2 = 0,483$ dan signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *Self Compassion* (x_1) dan *Resiliensi* (x_2) secara bersama-sama dengan Kualitas Hidup (y) pada ODHA. Hal ini dapat diartikan bahwa H_a

diterima dan Ho ditolak, artinya 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.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)

Disarankan untuk mengembangkan sikap *Self Compassion* dengan menerima diri atau menyayangi diri tanpa adanya penghakiman dari diri sendiri. Selain itu juga meningkatkan *Resiliensi* agar mampu menghadapi stigma maupun deskriminasi sosial, karena hal ini dapat membantu ODHA untuk menjalankan pengobatannya secara teratur, maupun membangun hubungan sosial yang bermakna.

2. Bagi Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) atau Konselor

Hasil ini dapat menjadi dasar tolak ukur psikososial yang berfokus pada penguatan *Self Compassion* dan *Resiliensi* ODHA, misalnya dengan melakukan konseling, pelatihan *mindfulness*, manajemen stres, maupun kegiatan kelompok dukungan yang menekankan penerimaan diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain bersifat korelasional, instrument yang hanya divalidasi melalui lembar

judgment, serta sampel yang terbatas pada ODHA di Kota Kediri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen untuk mengetahui dengan jelas hubungan sebab-akibat antara *Self Compassion* dan *Resiliensi* terhadap Kualitas Hidup, melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen secara statistik, memperluas jumlah dan cakupan sampel, serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, religiusitas, stigma, maupun kepatuhan pengobatan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup ODHA.