

**Hubungan antara *Self-compassion* dan Kualitas Hidup
pada Orang dengan HIV/AIDS**

***Relationship between Self-compassion and Quality of Life
on People with HIV/AIDS***

Nada Nafisah¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: ¹nadanafisah@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstrak: Individu dengan penyakit kronis seperti HIV/AIDS (ODHA) akan terus beradaptasi dan menghadapi berbagai kesulitan terkait dengan masalah fisik, sosial, dan psikologis selama hidupnya. Berbagai kesulitan tersebut dapat berdampak pada rendahnya tingkat kualitas hidup ODHA. Kualitas hidup ODHA dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan konstruk positif dalam diri dikaitkan dengan cara yang penuh kebaikan, perhatian, serta kepedulian terhadap diri sendiri untuk mengatasi kesulitan, rasa sakit, dan penderitaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan kualitas hidup. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif metode survei. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu kuesioner WHOQOL-HIV BREF dan Skala *Self-compassion*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan 88 ODHA yang sedang menjalani perawatan dengan ARV. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan kualitas hidup dengan nilai korelasi sebesar 0,643 ($p>0,05$).

Kata Kunci: *self-compassion, kualitas hidup, orang dengan HIV/AIDS*

Abstract: People with chronic diseases such as PLWHA will continue to adapt and deal with various struggles related to physical, social, and psychological problems during their entire lifetime. These struggles can have an impact on the low quality of PLWHA's life. The quality of life among PLWHA influenced by various factors, one of which is *self-compassion*. *Self-compassion* is a positive self-construct is associated with a kind and caring way for individuals to cope with their struggles, pain, and suffering. This study was conducted with a quantitative approach using survey methods. This research used the *Questionnaire WHOQOL-HIV BREF* and the *Self-compassion Scale* as the measurement instruments. Participants of this study were 88 PLWHA who were currently undergoing ARV treatment. *Product Moment correlation by Pearson* was used to analyze data. The result of this study showed that there was a positive and significant relation between *self-compassion* and quality of life with a correlation score 0.643 ($p>0.05$).

Keywords: *self-compassion, quality of life, people with HIV/AIDS*