

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN HIDUP
DRIVER OJEK ONLINE SELAMA MASA *NEW NORMAL* DI
KOTA PALEMBANG**



SKRIPSI

OLEH :

ULLY ASTRI

04041281621065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2021**

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN HIDUP
DRIVER OJEK ONLINE SELAMA MASA *NEW NORMAL* DI
KOTA PALEMBANG**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai prasyarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

ULLY ASTRI

04041281621065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN HIDUP *DRIVER*
OJEK *ONLINE* SELAMA MASA *NEW NORMAL* DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
ULLY ASTRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 30 April 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



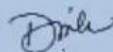
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Penguji I



Dewi Anggraini, S.Psi., MA
NIP 198311022012092201

Penguji II



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 1981108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
tanggal 30 April 2021



Savang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

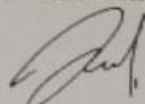
**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN
SKRIPSI**

Nama : Ulyy Astri
NIM : 04041281621065
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Self-Compassion* terhadap Kepuasan Hidup
Driver Ojek Online selama Masa *New Normal* di Kota
Palembang

Inderalaya, 30 April 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Maribiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Ulfy Astri, dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di dalam perguruan tinggi yang berada dimanapun. Dan sepanjang pengetahuan saya sebagai peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali secara jelas telah tertulis dalam naskah ini dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka. Apabila terjadi hal yang tidak sesuai dalam isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Inderalaya, 30 April 2021

nyatakan,


Ulfy Astri
NIM 04041281621065

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Allah SWT. yang telah memberi rahmat, pertolongan, kesehatan dan karunia-Nya melalui orang-orang yang membimbing dan mendukung peneliti dengan berbagai jalan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua tercinta, Mama dan (Alm.) Papa, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan baik moril maupun materil sehingga peneliti akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk Mama yang telah sabar menunggu peneliti menyelesaikan studi hingga akhir dan memberikan semangat di kala peneliti ingin menyerah, serta selalu mendoakan peneliti di setiap kesempatan. Terimakasih untuk Papa yang telah menjaga dan menyayangi peneliti sejak kecil. Maaf selama ini belum bisa memberikan yang terbaik selama Papa masih ada. Semoga Allah SWT selalu menjaga dan memberikan kebahagiaan untuk Mama serta memberikan tempat yang terbaik untuk Papa di sisi-Nya.
2. Kakak dan abang tersayang, Ayuk dan Tata yang selalu menghibur peneliti di kala peneliti sedang sedih dan menjadi salah satu penyemangat dalam hidup peneliti. Terimakasih untuk selalu mendukung peneliti selama masa perkuliahan dan memahami kesulitan yang peneliti alami serta memberikan bantuan materil untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul **“Peran *Self-Compassion* terhadap Kepuasan Hidup *Driver Ojek Online* Selama Masa *New Normal* di Kota Palembang”**.

Selama penyusunan tugas skripsi ini, peneliti banyak menemui hambatan. Namun dengan bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak peneliti mampu mengatasi hambatan tersebut. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus serta penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Indra Prpto Nugroho, S. Psi., M. Si, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, serta dengan sabar membimbing dan mengarahkan peneliti dalam proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Ibu Yenni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan serta masukan dalam proses penyelesaian skripsi peneliti.

7. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Kedua orang tua dan saudara tercinta atas doa, bimbingan, kasih sayang, serta dukungan yang tidak putus-putusnya pada peneliti.
9. Seluruh *driver* ojek *online* di Palembang yang telah bersedia menjadi responden selama proses pengambilan data serta baik hati mengajak rekan-rekan lain untuk mengisi skala peneliti.
10. Sahabat-sahabat dan teman seperjuangan selama masa kuliah, Yulia, Mesra, Hesti, Fadhillah, dan Bellin yang selalu memberikan tawa, mendukung, menghibur, serta menjadi tempat peneliti berkeluh kesah. Terimakasih atas waktunya untuk lima tahun yang berharga ini.
11. Teman-teman Owlster Fortune, yang telah membantu peneliti dan menjadi teman yang baik serta memberikan banyak hiburan selama perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Hormat saya,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kepuasan Hidup	16

1. Pengertian Kepuasan Hidup	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup	17
3. Aspek Kepuasan Hidup.....	22
B. <i>Self-Compassion</i>	25
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	25
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	26
3. Komponen <i>Self-Compassion</i>	28
C. Peran <i>Self-Compassion</i> terhadap Kepuasan Hidup	30
D. Kerangka Berpikir	32
E. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. Kepuasan Hidup	33
2. <i>Self-Compassion</i>	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	37
D. Metode Pengumpulan Data.....	37
1. Skala Kepuasan Hidup.....	38
2. Skala <i>Self-Compassion</i>	39
3. Skala Stres.....	40

E. Validitas dan Reliabilitas	40
1. Validitas	40
2. Reliabilitas.....	41
F. Metode Analisis Data	42
1. Uji Asumsi	42
2. Uji Hipotesis.....	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kancas Penelitian.....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	47
C. Hasil Penelitian	58
D. Analisis Tambahan	66
E. Pembahasan.....	75
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
 DAFTAR PUSTAKA	86
 LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	32
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologis	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Kepuasan Hidup	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala <i>Sef-Compassion</i>	39
Tabel 3.3 Skoring Frekuensi Stres.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kepuasan Hidup Setelah Uji Coba	49
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Kepuasan Hidup	49
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 4.5 Tabel Penyebaran Skala Uji Coba.....	54
Tabel 4.6 Tabel Penyebaran Skala Penelitian	56
Tabel 4.7 Deskripsi Berdasarkan Usia Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4.8 Deskripsi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	58
Tabel 4.9 Deskripsi Berdasarkan Status Pernikahan Subjek Penelitian	58
Tabel 4.10 Deskripsi Berdasarkan Masa Kerja Subjek Penelitian	59
Tabel 4.11 Formulasi Kategorisasi	60
Tabel 4.12 Deskripsi Berdasarkan Penghasilan Subjek Per Hari.....	61
Tabel 4.13 Deskripsi Berdasarkan Frekuensi Stres Subjek Penelitian	61
Tabel 4.14 Deskripsi Data Penelitian.....	62
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi	63
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Kepuasan Hidup	63
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	64
Tabel 4.18 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	65

Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4.20 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	65
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	66
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir	67
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pernikahan	68
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Masa Kerja	69
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Penghasilan Per Hari	70
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Frekuensi Stres	71
Tabel 4.27 Deskripsi <i>Multiple Comparison</i> Hasil Perbedaan <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Frekuensi Stres	72
Tabel 4.28 Hasil Perbedaan Mean <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Frekuensi Stres.....	73
Tabel 4.29 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	74
Tabel 4.30 Uji Sumbangan Efektif <i>Self-Compassion</i> Terhadap Kepuasan Hidup.....	74
Tabel 4.31 Tingkat Mean Aspek Kepuasan Hidup.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba Penelitian.....	90
B. Skala Penelitian.....	99
C. Tabulasi Data Penelitian.....	107
D. Reliabilitas dan Validitas Skala Penelitian.....	133
E. Deskripsi Data Penelitian.....	138
F. Hasil Penelitian.....	146
G. Hasil Analisis Tambahan.....	149

**PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP KEPUASAN HIDUP
DRIVER OJEK ONLINE SELAMA MASA NEW NORMAL DI KOTA
PALEMBANG**

Ully Astri¹, Indra Prpto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang. Hipotesis dari penelitian yaitu ada peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang.

Responden pada penelitian ini berjumlah 150 orang *driver* ojek *online* di kota Palembang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala utama sebagai alat ukur, yakni skala Kepuasan Hidup yang mengacu pada aspek dari Neugarten, Havighurst, & Tobin (1982) dan skala *self-compassion* yang mengacu pada komponen dari Neff (2003).

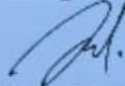
Hasil analisis regresi menunjukkan nilai *R square* = 0,179 dan *p* = 0,000 (*p*<0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kepuasan Hidup, Driver Ojek Online*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Pembimbing II



Ycni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

**THE ROLE OF SELF-COMPASSION ON LIFE SATISFACTION OF
ONLINE MOTORCYCLE DRIVERS DURING NEW NORMAL
PERIOD IN PALEMBANG CITY**

Ully Astri¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a role of self-compassion on life satisfaction of online motorcycle taxi drivers during the new normal period in Palembang. The hypothesis of this research is that there is a role of self-compassion on life satisfaction of online motorcycle taxi drivers during the new normal period in Palembang.

Respondents in this study amounted to 150 online motorcycle taxi drivers in the city of Palembang. The sampling technique used was purposive sampling. This study uses two main scales as a measuring tool, namely the Life Satisfaction scale which refers to the aspects of Neugarten, Havighurst, & Tobin (1982) and the self-compassion scale which refers to the components of Neff (2003).

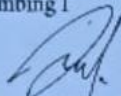
The results of the regression analysis showed that the value of R square = 0.179 and p = 0.000 (p < 0.05). The results of the analysis indicate that self-compassion has a significant role on life satisfaction. Thus, the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Life Satisfaction, Online Motorcycle Taxi Drivers*

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lecturers of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



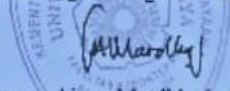
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *coronavirus disease 2019* atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 memasuki Indonesia pada awal tahun 2020. Covid-19 termasuk ke dalam penyakit menular jenis baru yang diakibatkan oleh *corona virus*. Penyakit ini menyerang sistem pernapasan yang ditunjukkan dengan berbagai gejala ringan hingga berat yang dapat berdampak pada kematian (Kemenkes, 2020). Covid-19 telah menyebar ke berbagai daerah di Indonesia terutama di kota-kota besar termasuk Palembang, di mana angka kematian akibat Covid-19 di kota Palembang hingga Januari 2021 mencapai 279 orang (Febriansyah, 2021).

Jumlah angka kematian tersebut meningkat sejak pemerintah menetapkan untuk memasuki fase *new normal* atau Adaptasi Kebiasaan Baru yang dimulai sejak Juni 2020 (Rasyid, 2020). Adaptasi Kebiasaan Baru membuat masyarakat bisa beraktivitas kembali secara produktif di tengah masa pandemi dengan membudayakan perilaku disiplin di lingkungan sosial sesuai protokol kesehatan. Fase ini diterapkan untuk memulihkan kembali berbagai aspek kehidupan, terutama aspek ekonomi yang terdampak sejak meningkatnya kasus penularan Covid-19 di Indonesia (Kemendagri RI, 2020).

Dampak ekonomi tersebut mempengaruhi para pekerja di sektor nonformal, terutama yang bergantung pada penghasilan harian, mobilitas orang, dan aktivitas orang-orang yang bekerja pada sektor formal (Elena, 2020).

Mayoritas masyarakat yang bekerja pada sektor nonformal mengalami penurunan pendapatan dengan adanya pembatasan kegiatan pada beberapa sektor tertentu, seperti sekolah, tempat kerja, tempat beribadah, dan tempat umum lainnya sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan baik (Nasruddin & Haq, 2020).

Salah satu sektor pekerjaan nonformal yang cukup terkena dampak dari adanya pandemi adalah ojek *online*. Menurut Rosyida (2020), sejak diterapkannya PSBB pendapatan dari profesi ojek *online* mengalami penurunan yang sangat drastis hingga 70-80 persen per harinya. Hasil penelitian yang dilakukan LD FEB UI (2020) terhadap mitra salah satu perusahaan ojek *online* menunjukkan bahwa, sebanyak 63% *driver* ojek *online* hampir tidak memiliki penghasilan akibat diberlakukannya masa PSBB dan sebanyak 36% merasa penghasilannya berkurang jika dibandingkan sebelum masa Covid-19.

Meskipun larangan ojek online untuk membawa penumpang mulai ditiadakan sejak Juni 2020 seiring dengan diberlakukannya fase Adaptasi Kebiasaan Baru, namun pendapatan yang diperoleh masih belum stabil. Ketua asosiasi ojek online Indonesia mengatakan bahwa sejak masa Adaptasi Kebiasaan Baru hingga saat ini, pemasukan *driver* ojek online setidaknya baru mencapai 50 persen jika dibandingkan sebelum masa pandemi. Hal ini karena pelajar dan juga beberapa pekerja kantoran yang merupakan sumber utama pemasukan masih menerapkan sistem daring (Shafly, 2020).

Situasi pandemi yang terjadi saat ini dan tingkat pendapatan yang menurun tersebut dapat berdampak terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online*. Menurut Diener (1984), beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup individu diantaranya adalah peristiwa yang terjadi dalam kehidupan dan tingkat pendapatan.

Suatu peristiwa dapat dikontrol atau tidak merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan bagaimana dampak yang akan diterima oleh individu itu sendiri (Diener, 1984). Pandemi Covid-19 merupakan sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat dikendalikan situasinya sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif yang mengurangi kepuasan hidup *driver* ojek *online*.

Sebelum masa pandemi, hasil pengukuran kepuasan hidup yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Lembaga Demografi FEB Universitas Indonesia terhadap 3.886 mitra salah satu perusahaan ojek *online* menemukan bahwa skor rata-rata kepuasan hidup mitra mencapai 24,3 dari skala maksimal 35, yang artinya mayoritas merasa cukup puas dengan hidupnya yang menjadi lebih baik dan merasa bahagia sejak menjadi *driver* ojek *online* (Rizkia, 2019).

Akan tetapi sejak pandemi terjadi, kepuasan hidup *driver* ojek *online* menurun sebagai akibat dari penurunan penghasilan, kemampuan menabung, dan daya beli mitra ojek *online*. Menurut Diener (1984), tingkat pendapatan individu yang rendah cenderung diikuti dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah pula. Penghasilan yang tinggi memiliki efek yang lebih besar terhadap individu dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, sehingga semakin besar penghasilannya,

maka individu akan semakin mudah merasa puas dengan kehidupannya (Ananda, 2013).

Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan *Jobstreet*, perusahaan penyedia informasi lowongan kerja, mengenai tingkat kepuasan kualitas hidup pekerja di Indonesia mengatakan bahwa 92% pekerja merasa puas dengan kehidupannya sebelum adanya pandemi Covid-19. Namun setelah terjadi Covid-19, kepuasan terhadap kualitas hidup menurun secara drastis dari 92% menjadi 38% yang terjadi karena penurunan pendapatan akibat pandemi Covid-19 (Jelita, 2020).

Kepuasan hidup merupakan evaluasi atau penilaian individu tentang keadaan kehidupannya baik di masa sekarang maupun masa lalunya, di mana individu tersebut merupakan satu-satunya penilai yang harus menentukan sendiri bagaimana tingkat kesejahteraannya (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1982). Individu akan melihat kehidupannya secara positif jika ia menyukai kehidupan yang dijalannya saat ini (Veenhoven, 1996).

Untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup *driver* ojek *online*, peneliti melakukan wawancara dengan dua orang *driver* ojek *online* di kota Palembang. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 19 Februari 2021 dengan subjek berinisial F yang berusia 36 tahun dan sudah bekerja menjadi *driver* ojek *online* selama 3,5 tahun. F menyukai pekerjaannya sebagai *driver* ojek *online* karena pekerjaannya yang fleksibel dan tidak terikat. Meskipun menyukai pekerjaannya sekarang, F tetap ingin mendapatkan pekerjaan dengan penghasilan yang tetap.

F mengatakan perubahan di masa *new normal* seperti sekarang tidak begitu dirasakannya. Meskipun lebih baik dibandingkan ketika di masa PSBB, penghasilan yang didapat F masih kurang memuaskan. Sebelum masa pandemi, F bisa mendapatkan hingga 300 ribu dalam sehari, namun di masa *new normal* sekarang pendapatan F berkisar 100 - 150 ribu per harinya. Walaupun dengan pendapatan yang sedikit seperti sekarang, F tidak berusaha mencari penghasilan lain karena ia merasa tidak ada gunanya. F hanya bergantung dari penghasilannya sebagai ojek *online* sambil berharap bahwa situasi pandemi akan segera berakhir.

Jika sebelum masa pandemi F lebih bisa bersantai mencari orderan, namun F mau tidak mau harus berusaha memanfaatkan masa *new normal* sekarang dengan semakin sering keluar ngojek demi keluarganya. F juga mengaku masih banyak keinginan-keinginan yang belum tercapai dalam hidupnya, seperti mempunyai usaha sendiri namun terhalang karena keterbatasan dana. Keadaan yang terjadi saat ini membuat F merasa sedih karena F mengkhawatirkan kondisi keluarganya.

Wawancara lainnya juga dilakukan pada tanggal 20 Februari 2021 dengan subjek berinisial R yang berusia 39 tahun dan sudah bekerja sebagai *driver* ojek *online* selama 3 tahun. R mengatakan bahwa hidupnya menjadi kekurangan sejak masa pandemi, meskipun begitu R bersyukur keuangannya membaik di masa *new normal* sekarang. R mengaku tetap kesulitan mendapat orderan di masa *new normal* karena penumpang yang berkurang dan masih harus bersaing dengan sesama *driver* beda aplikasi, ditambah lagi R merasa fisiknya tidak sekuat dulu yang bisa tahan mencari orderan dari pagi hingga malam.

R memiliki keinginan menjadi orang kaya agar keluarganya bisa hidup berkecukupan. Namun, pekerjaan yang dijalannya sekarang membuat R menyesal menjadi ojek *online* karena penghasilannya yang tidak menentu di masa sekarang dan tidak menjamin bisa senang di hari tua. Meskipun begitu, R tidak merasa tertekan dengan situasi *new normal* sekarang karena dengan begitu R tetap bisa mencari nafkah dan tidak ada paksaan maupun tuntutan dari istri dan anaknya yang memahami situasi pandemi yang terjadi.

Peneliti melakukan survei pada tanggal 6-24 Januari 2021 untuk mendukung hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 15 orang *driver* ojek *online* di kota Palembang dengan latar belakang tingkat usia dan pendidikan yang berbeda. Survei yang dilakukan menggunakan aspek-aspek dari Neugarten et al., (1982), yaitu *zest*, *resolution and fortitude*, *congruence between desired and achieved goals*, *positive self-concept*, dan *mood tone*.

Hasil survei menunjukkan bahwa pada aspek *zest*, sebanyak 9 responden (60%) merasa kurang bersemangat dan selalu khawatir saat harus berinteraksi dengan penumpang. Kemudian, pada aspek *resolution and fortitude*, sebanyak 8 responden (53,3%) merasa ingin berhenti dari pekerjaannya sebagai *driver* ojek *online* akibat adanya pandemi dan 9 responden (60%) merasa kecewa dengan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah di masa *new normal*.

Pada aspek *congruence between desired and achieved goals*, sebanyak 13 responden (86,7%) merasa belum mendapatkan harapan yang diinginkan dalam hidupnya dan 11 responden (73,3%) merasa pekerjaannya saat ini tidak sesuai

dengan keinginannya. Selanjutnya, pada aspek *positive self-concept*, sebanyak 11 responden (73,3%) merasa sebagai kepala keluarga tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga dengan baik di masa *new normal* sekarang, dan pada aspek *mood tone*, sebanyak 8 responden (53,3%) merasa tidak berdaya karena penghasilan yang menurun akibat pandemi.

Berdasarkan hasil dari wawancara dan survei yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh *driver* ojek *online* di masa *new normal*, terkhususnya di kota Palembang. Salah satu penyebab utamanya diakibatkan masalah penghasilan yang menurun sebagai akibat dari pandemi yang terjadi yang kemudian berdampak pada seluruh aspek dalam kehidupan *driver* ojek *online* dan mempengaruhi kepuasan hidupnya.

Menurut Neff (2011), kepuasan hidup dipengaruhi oleh *self-compassion*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung merasa lebih sedikit mengalami depresi, kecemasan, dan kelelahan sehingga merasa lebih puas terhadap hidupnya (Abaci & Arda, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Yang, Zhang, & Kou (2016) terhadap 320 orang dewasa di China menemukan bahwa individu yang mempertahankan sikap positif dan baik terhadap diri mereka sendiri, serta tidak menghakimi dengan keterbatasan dan kesulitan mereka menunjukkan evaluasi global terhadap kehidupan yang lebih baik.

Self-compassion merupakan belas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam

dirinya serta menyadari bahwa kekurangan, kegagalan, dan penderitaan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. *Self-compassion* mencegah stres dan depresi ketika sesuatu berjalan tidak sesuai harapan atau standar sehingga individu tidak menyalahkan kekurangan dirinya sendiri akibat ketidakberuntungan yang dialami (Neff, 2003).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Januari 2021 pada subjek F yang berusia 36 tahun, diketahui bahwa F merasa prihatin dengan keadaan keluarganya karena merasa tidak mampu mencukupi kebutuhan keluarga dengan baik. F merasa gagal karena sebenarnya ingin mendapatkan pekerjaan yang penghasilannya tetap namun sampai sekarang tidak mendapat satu pun pekerjaan dan terpaksa menjadi *driver* ojek *online*.

Sejak pandemi terjadi, F merasa seolah-olah masalah tidak ada habis-habisnya mulai dari biaya kebutuhan hidup dan pendidikan anak yang terus bertambah hingga masalah rumah tangga lainnya. Meskipun di masa *new normal* kesulitan tersebut berusaha F atasi, namun F mulai merasa jenuh dengan keadaan pandemi yang tidak berkesudahan.

Wawancara lainnya juga dilakukan peneliti pada tanggal 20 Februari 2021 dengan subjek berinisial R yang berusia 39 tahun. R mengatakan bahwa ia merasa bersalah pada istri dan anak-anaknya karena menurutnya ia masih kurang dalam memenuhi kebutuhan materi keluarganya. R sebenarnya sangat ingin beralih pekerjaan namun R pesimis karena umurnya yang sudah tidak produktif. Hal ini

terbukti karena R sudah mencoba beberapa kali melamar kerja namun tidak ada hasilnya.

R berusaha bersabar menghadapi situasi masa *new normal* yang terjadi saat ini karena hal ini juga dialami oleh semua orang di dunia. R mengatakan bahwa sejak masa pandemi dimulai hingga sekarang ia terus berusaha menahan rasa capek saat harus mencari penghasilan tambahan disana-sini dan beban pikirannya karena tidak ingin membuat keributan di rumah. R bersyukur karena setidaknya ia tidak harus berhutang kembali sejak masa *new normal* dimulai.

Peneliti juga melakukan survei pada tanggal 6-24 Januari 2021 untuk mendukung hasil wawancara dan membuktikan *self-compassion* pada *driver* ojek *online*. Survei dilakukan kepada 15 orang *driver* ojek *online* di kota Palembang dengan menggunakan aspek-aspek *self-compassion* dari Neff (2003), yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Hasil survei menunjukkan pada aspek *self-kindness*, sebanyak 8 responden (53,3%) merasa gagal karena tidak mampu mendapatkan pekerjaan yang lebih baik di masa *new normal* sekarang dan sebanyak 11 responden (73,3%) merasa bersalah karena penghasilan yang didapat di masa *new normal* belum mencukupi kebutuhan keluarga.

Selanjutnya, pada aspek *common humanity*, sebanyak 9 responden (60%) merasa terkadang hidupnya lebih banyak dipenuhi dengan berbagai masalah dibandingkan orang lain. Pada aspek *mindfulness*, sebanyak 10 responden (66,7%)

merasa sekarang lebih sering memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi sejak masa pandemi.

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti paparkan di atas, diketahui bahwa tingkat *self-compassion* dan kepuasan hidup *driver* ojek *online* cenderung rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran *Self-Compassion* terhadap Kepuasan Hidup *Driver* Ojek *Online* selama Masa *New Normal* di Kota Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan mengenai keilmuan psikologi terkait bidang psikologi positif,

khususnya mengenai teori-teori *self-compassion* dan peranannya terhadap kepuasan hidup pada *driver* ojek *online*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai dampak dari *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online*, sehingga *driver* ojek *online* dapat lebih meningkatkan *self-compassion* dengan memberikan pengertian kepada dirinya sendiri ketika keadaan menjadi lebih sulit serta tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika tidak mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi terutama pada masa *new normal* sekarang yang berdampak terhadap seluruh aspek dalam kehidupannya sehingga membantu *driver* ojek *online* untuk lebih merasa puas terhadap kehidupan yang dijalani.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* dilakukan berdasarkan ide dan pemikiran dari peneliti sendiri atas masukan dari berbagai pihak sehingga sejauh yang peneliti ketahui, penelitian ini belum pernah ada. Untuk mengetahui apakah kajian ini sudah atau belum pernah diteliti dalam penelitian sebelumnya, maka peneliti melakukan perbandingan antara penelitian ini dengan penelitian serupa yang pernah dilakukan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Fadhilah Ramadhani dan Duta Nurdibyanandaru (2014) berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir”. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini

ialah 108 orang remaja usia 18 sampai 22 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja akhir dengan persentase sebesar 30,4%.

Penelitian lain dilakukan oleh Rina Dwi Anggraheni dan Amalia Rahmandani (2019) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang”. Subjek dalam penelitian ini ialah 96 mahasiswi berusia remaja program sarjana jurusan manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang diambil menggunakan teknik *stratified random cluster sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Belladina N. Raharja dan Aisah Indati (2018) tentang “Kebijaksanaan dan Kepuasan Hidup pada Remaja”. Adapun subjek dalam penelitian ini ialah siswa SMA dengan rentang usia 12-18 tahun berjumlah 105 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebijaksanaan dengan kepuasan hidup pada remaja, di mana semakin tinggi kebijaksanaan maka semakin tinggi pula kepuasan hidup dan sebaliknya.

Selanjutnya, Lenny Kendhawati dan Fredrick Dermawan Purba (2019) melakukan penelitian serupa yang berjudul “Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu dengan Usia Pernikahan di Bawah Lima Tahun di Bandung”. Subjek dalam penelitian ini ialah 189 orang yang berstatus menikah dengan usia pernikahan di bawah lima

tahun dan berdomisili di Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Qilong Cao dan Ying Liang (2017) melakukan penelitian lainnya mengenai "*Perceived Social Support and Life Satisfaction in Drug Addicts: Self-Esteem and Loneliness as Mediators*". Subjek dalam penelitian ini ialah 110 orang pecandu narkoba dari rumah sakit otak di Guangdong Fangcun, China. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support* berhubungan positif dengan harga diri dan kepuasan hidup serta berkorelasi negatif dengan kesepian pada pecandu narkoba. Kesepian dan harga diri memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kepuasan hidup.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ahmet Akin dan Umran Akin (2015) yang berjudul "*Self-Compassion as a Predictor of Social Safeness in Turkish University Students*". Subjek dalam penelitian ini adalah 401 mahasiswa di Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dan merupakan prediktor yang signifikan terhadap *social safeness* mahasiswa di Turki.

Jaclyn A. Siegel, Katarina L. Huellemann, Courtney C. Hillier, dan Lorne Campbell (2019) juga melakukan penelitian serupa tentang "*The Protective Role of Self-Compassion for Women's Positive Body Image: An Open Replication and Extension*". Sebanyak 363 mahasiswa dan pekerja wanita di Kanada digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi melaporkan citra tubuh yang lebih

positif meskipun harga diri wanita bergantung pada penampilan dan perbandingan sosial yang berbanding terbalik dengan tingkat apresiasi terhadap tubuh.

Kemudian, penelitian lain dilakukan oleh Yongli Wang, Zhaoming Huang, dan Feng Kong (2017) dengan judul "*Parenting Stress and Life Satisfaction in Mothers of Children with Cerebral Palsy: The Mediating Effect of Social Support*". Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah ibu yang memiliki anak yang menderita *cerebral palsy* sebanyak 369 orang di China. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial memediasi hubungan antara stres pengasuhan orangtua dan kepuasan hidup.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Leanne L. Davis, Samantha A. Fowler, Lisa A. Best, dan Lily E. Both (2019) tentang "*The Role of Body Image in The Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women*". Subjek dalam penelitian ini sebanyak 336 wanita dan 112 pria di Kanada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa apresiasi terhadap tubuh secara signifikan memprediksi kepuasan hidup serta berkembang pada pria dan wanita melalui variabel lain, yaitu usia, indeks masa tubuh, dan kepribadian. Sementara ketidakpuasan tubuh hanya muncul sebagai prediktor kepuasan hidup wanita.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Angela N. Mendoza, Christie A. Fruhauf, dan Daud MacPhee (2019) yang berjudul "*Grandparent Caregivers Resilience: Stress, Support, and Coping Predict Life Satisfaction*". Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 74 lansia berusia 49-79 tahun yang mengasuh satu atau lebih cucunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia rentan mengalami

stres jika coping dan dukungan sosial yang diterima terbatas. Namun, dukungan sosial tidak memoderasi kepuasan hidup pada lansia.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti menemukan beberapa perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian tersebut yang terletak pada variabel, subjek, metode penelitian, dan tempat penelitian. Dengan demikian, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abaci, R., & Arda, D. (2013). Relationship between Self-compassion and Job Satisfaction in White Collar Workers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241–2247. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.255>
- Abu-Bader, S. H., Rogers, A., & Barusch, A. S. (2003). Predictors of Life Satisfaction in Frail Elderly. *Journal of Gerontological Social Work*. <https://doi.org/10.1300/J083v38n03>.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicología*, 31(3), 802. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. (2011). Self-Compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>.
- Ananda, K. S. (2013, Mei). Besar Pendapatan Bisa Pengaruhi Kebahagiaan. Diakses dari <https://www.merdeka.com/gaya/tingkat-pendapatan-bisa-pengaruhi-kebahagiaan.html>.
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). *Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students*. 53(23), 105–108. <https://doi.org/10.7763/IPEDR>.
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Empati*, 8(1), 166–172.
- Azka, R. M. (2019, November). Berapa Sih Jumlah Pengemudi Ojek Online? Simak Penelusuran Bisnis.com!. Diakses dari <https://ekonomi.bisnis.com/read/20191112/98/1169620/berapa-sih-jumlah-pengemudi-ojek-online-simak-penelusuran-bisnis.com>.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kota Palembang. (2019). Upah Minimum Kota Palembang. Diakses dari <https://palembangkota.bps.go.id/dynamictable/2020/01/14/150/upah-minimum-kota-palembang-2010-2019.html>.
- Barret, I. C. (1980). A Comparison of Life Satisfaction, Job Satisfaction, and

- Happiness using Demographic Variables. *Thesis*. College of Education, Brock University.
- Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know about Mindfulness-Based Stress Reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71–84.
- Blanden, G., Butts, C., Reid, M., & Keen, L. (2018). Self-Reported Lifetime Violence Exposure and Self-Compassion Associated With Satisfaction of Life in Historically Black College and University Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–18. <https://doi.org/10.1177/0886260518791596>.
- Botha, F & Booysen, F. (2013). The Relationship Between Marital Status and Life Satisfaction among South African Adults. *Acta Academica*, 45(2), 150 - 178.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>.
- Cao, Q., & Liang, Y. (2020). Perceived social support and life satisfaction in drug addicts: Self-esteem and loneliness as mediators. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 976–985. <https://doi.org/10.1177/1359105317740620>.
- Caputo, A. (2017). Social Desirability Bias in Self-Reported WellBeing Measures: Evidence from an Online Survey. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.sdsww>.
- Chehregosha, M., Bastaminia, A., Vahidian, F., Mohammadi, A., Aghaeinejad, A., Jamshidi, E., & Ghasemi, A. (2016). Life Satisfaction Index among Elderly People Residing in Gorgan and Its Correlation with Certain Demographic Factors in 2013. *Global Journal of Health Science*; 8 (8), 41–49.
- CNBC Indonesia. (2020, April). Aturan Kemenkes & Permenhub Soal Ojol di PSBB Bikin Bingung. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200413061513-37-151366/aturan-kemenkes-permenhub-soal-ojol-di-psbb-bikin-bingung>.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505–524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response Artifacts in The Measurement of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 24: 35--56.
- Elena, M. (2020, April). Dampak Pandemi Covid-19, Ini Sektor-sektor yang Rentan Kena PHK. Diakses dari <https://ekonomi.bisnis.com/read/20200415/9/1227629/dampak-pandemi-covid-19-ini-sektor-sektor-yang-rentan-kena-phk>
- Febriansyah, D. (2021, Januari). Covid-19 di Palembang Terus Naik, Hari Ini Bertambah 42 Kasus. Diakses dari <https://sumsel.inews.id/berita/covid-19-di-palembang-terus-naik-hari-ini-bertambah-42-kasus/all>
- George, L. K. (1979). The happiness syndrome: Methodological and substantive issues in the study of social-psychological well-being in adulthood. *Gerontologist*, 19(2), 210–216. <https://doi.org/10.1093/geront/19.2.210>.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Haar, J. M., Russo, M., Sune, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). *Outcomes of Work-Life Balance on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Health: A Study Across Seven Cultures*. 1–36.
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.24853/baskara.2.2.83-92>.
- Herawati, L. (2016). Uji Normalitas Data Kesehatan Menggunakan SPSS. Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jelita, I. N. (2020, Oktober). *Jobstreet: Hanya 38% Pekerja yang Masih Bahagia*. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/read/detail/356966-jobstreet-hanya-38-pekerja-yang-masih-bahagia>.
- Jennings, L. K., & Tan, P. P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888–895. <https://doi.org/10.2466/21.07.PR0.115c33z3>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 19(2), 1–214. <https://doi.org/10.14710/jkli.19.2.i-iii>.
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan Dengan Kebahagiaan Dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi Pada Individu Dengan

- Usia Pernikahan 1-5 Tahun Di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.106-115>.
- Khairunnisa, D. F., & Noor, H. (2017). Hubungan Self-Compassion dengan Life Satisfaction pada Remaja Low Vision di SLBN A Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3 (2), 733–740.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The Impact of Self-Compassion on Mental Health, Sleep, Quality of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Geriatric Nursing*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Leung, B. W., Moneta. G. B., MacBride-Chang, C. (2005). Think Positively and Feel Positively: Optimism and Life Satisfaction in Late Life. *Journal Aging and Human Development*, 61(4), 335-365.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Meilasari, T. (2018). Analisis Faktor Resiko Kejadian Stres Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal di Kota Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Semarang.
- Mendoza, A. N., Fruhauf, C. A., & MacPhee, D. (2020). Grandparent Caregivers' Resilience: Stress, Support, and Coping Predict Life Satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 91(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/0091415019843459>.
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(7). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.
- Nasution, M. K. (2012). Hubungan antara *Virtue* dengan Kepuasan Hidup pada Etnis Tionghoa di Kota Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Near, J. P., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1978). Work and Extra-Work Correlates of Life and Job Satisfaction. *Academy of Management Journal*, 21(2), 248–264.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

<https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1982). The measurement of life. *Cartography*, 12(4), 216–217. <https://doi.org/10.1080/00690805.1982.10438211>.
- Nockita, C. R. (2016). Self Compassion dan Kepuasan Hidup Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., Larson, J. (1994). Ruminative Coping with Depressed Mood Following Lost. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>.
- Nurjayadi, R. D. (2005). Kepuasan Kerja pada Karyawan Ditinjau Berdasarkan Faktor Demografik dan Motif Berprestasi. *Psikologika*, 19(10), 50 - 57.
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological Predictors of Life Satisfaction Among Undergraduates. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 292 – 297. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.263>.
- Osin, E. N. (2009). Social Desirability in Positive Psychology: Bias or Desirable Sociality. *Understanding Positive Life. Research and Practice on Positive Psychology*, 407 – 428.
- Park, J., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2019). Predictors of Life Satisfaction in a Large Nationally Representative Japanese Sample. *Social Science Research*, 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.03.016>.
- Putra, Aji YK. (2020, Mei). Selama PSBB Palembang, Ojol Dilarang Angkut Penumpang. Diakses dari <https://regional.kompas.com/read/2020/05/20/19172901/selama-psbb-palembang-ojol-dilarang-angkut-penumpang?page=all>.
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>.

- Rasyid, S. (2020, Juli). Jumlah Kasus Covid-19 Makin Tinggi di Masa New Normal, Menurut Pakar Ini Penyebabnya. Diakses dari <https://www.merdeka.com/jateng/jumlah-kasus-covid-19-makin-tinggi-di-masa-new-normal-ini-penyebabnya-menurut-pakar.html?page=all>.
- Rizkia, C. (2019, Agustus). Riset: Mitra Driver Merasa Puas Bekerja di Gojek. Diakses dari <https://technologue.id/riset-mitra-driver-merasa-puas-bekerja-di-gojek/amp/>.
- Sabaitytė, E., & Diržytė, A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 19, 49–69. <https://doi.org/10.7220/2345-024x.19.3>.
- Shafly, N. (2020, September). Asosiasi Sebut Pendapatan Ojek Online Belum Stabil Meski Boleh Bawa Penumpang. Diakses dari <https://www.gridoto.com/read/222333801/asosiasi-sebut-pendapatan-ojek-online-belum-stabil-meski-boleh-bawa-penumpang>.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C., & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension. *Body Image*, 32, 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003>.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters M. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, xx(x), 1–15. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thorik, S. H. (2020). Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. *Jurnal Adalah: Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4 No. 1, 115–120.
- Toker, B. (2012). Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on the Universities of Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47(1976), 190–195. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.637>.
- Veenhoven, R. (1996). The Study of Life Satisfaction. *Quality*, 11–48.
- Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 416–425. <https://doi.org/10.1177/1359105317739100>.
- Widhiarso, W. (2010). Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik. Diakses dari

<http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>.

Widjajani, S., & Handayani, P. (2013). Mediasi Kepuasan Kerja pada Hubungan antara Stres Kerja dan Kepuasan Hidup Karyawan Perusahaan Perminyakan. <https://doi.org/10.12928>.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>.