

Self-Compassion sebagai Faktor Penentu Kepuasan Hidup Driver Ojek Online di Kota Palembang pada Masa New Normal

Ully Astri¹, Indra Prapto Nugroho²
Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya
Email: ipnugroho@fk.unsri.ac.id

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

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

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Indonesia yang telah berlangsung sejak awal tahun 2020 saat ini telah memasuki masa *new normal*, dengan diberlakukannya fase Adaptasi Kebiasaan Baru. 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). Meskipun begitu, mayoritas masyarakat yang bekerja pada sektor nonformal mengalami penurunan pendapatan sebagai akibat diberlakukannya pembatasan kegiatan pada beberapa sektor tertentu, seperti sekolah, tempat kerja, tempat beribadah, dan tempat umum lainnya (Nasruddin & Haq, 2020).

Salah satu sektor pekerjaan nonformal yang cukup terkena dampak dari adanya pandemi adalah ojek *online*. Ketua asosiasi ojek online Indonesia mengatakan bahwa sejak masa Adaptasi Kebiasaan Baru hingga saat ini, pemasukan *driver* ojek *online* setidaknya baru mencapai 50% 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 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. Pandemi Covid-19 yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat dikendalikan situasinya menimbulkan berbagai dampak negatif yang mengurangi kepuasan hidup *driver* ojek *online*.

Hasil pengukuran kepuasan hidup sebelum pandemi menunjukkan kondisi yang relatif positif. Survei Lembaga Demografi FEB Universitas Indonesia terhadap 3.886 mitra salah satu perusahaan ojek online pada 2019 melaporkan skor rata-rata kepuasan hidup sebesar 24,3 dari skala maksimal 35, yang mengindikasikan mayoritas mitra merasa hidupnya lebih baik dan lebih bahagia sejak bekerja sebagai *driver* ojek online (Rizkia, 2019). Namun, kondisi tersebut berubah drastis ketika pandemi COVID-19 melanda. Sejumlah laporan menunjukkan penurunan signifikan dalam kesejahteraan subjektif para *driver* akibat menurunnya pendapatan, menipisnya kemampuan menabung, serta turunnya daya beli. Survei Lembaga Demografi FEB UI pada 2020 menemukan bahwa 68% mitra ojek online mengalami penurunan pendapatan lebih dari 50%, yang berdampak langsung pada penurunan kepuasan hidup dan meningkatnya stres finansial (LD FEB UI, 2020). Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Katadata Insight Center, yang melaporkan bahwa selama masa pandemi mayoritas *driver* mengalami penurunan penghasilan, sehingga tingkat kepuasan hidup mereka ikut menurun (KIC, 2020).

Neugarten, Havighurst, & Tobin (1982) menjelaskan kepuasan hidup sebagai 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 kesejahterannya. Individu akan melihat kehidupannya secara positif jika ia menyukai kehidupan yang dijalannya saat ini (Veenhoven, 1996). Untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup individu dapat diukur dari lima aspek, diantaranya *zest*, *resolution and fortitude*, *congruence between desire and achieved goals*, *positive self-concept*, dan *mood tone* (Neugarten et al., 1982).

Tingkat kepuasan hidup *driver* ojek *online* yang menurun dapat diminimalisir dengan memberikan kasih sayang dan pengertian kepada diri sendiri di masa sulit seperti saat pandemi

sekarang, yang dikenal dengan *self-compassion*. Neff (2003) menjelaskan *self-compassion* sebagai 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. Pengukuran tingkat *self-compassion* dapat diketahui dengan menilai dari aspek-aspeknya, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011).

Beberapa penelitian menyebutkan bagaimana *self-compassion* dapat berdampak terhadap kepuasan hidup individu. Allen, Goldwasser, & Leary (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi kepuasan hidup dengan melindungi individu dari tekanan emosional dan reaksi kognitif yang terjadi ketika keadaan hidup menjadi sulit. Lebih lanjut, Smeets, Neff, Alberts, & Peters (2014) mengungkapkan bahwa dengan meningkatkan *self-compassion* melalui pelatihan dalam menyayangi diri sendiri dapat mengarah pada kepuasan hidup yang lebih besar, karena perasaan diperhatikan dan didukung oleh diri sendiri menciptakan perasaan kepuasan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, peneliti menetapkan rumusan masalah dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang.

Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup mengacu kepada penilaian kognitif individu dengan membandingkan keadaan kehidupannya secara keseluruhan dengan kriteria yang dianggap sesuai sebagai standar yang telah ditetapkan oleh individu itu sendiri (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Kepuasan hidup pada dasarnya merupakan evaluasi menyeluruh individu terhadap kualitas hidupnya. Konsep ini terus berkembang dari masa ke masa. Dalam kerangka awal, Toker (2012) menjelaskan bahwa kepuasan hidup muncul dari proses membandingkan tujuan yang diharapkan individu dengan hasil yang berhasil dicapai. Pandangan ini sejalan dengan George (1979) yang menekankan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu terhadap sejauh mana pencapaian hidupnya selaras dengan tujuan personal. Huebner (1991) kemudian memperluas konsep tersebut dengan menegaskan bahwa kepuasan hidup mencakup evaluasi umum terhadap berbagai domain kehidupan seperti keluarga, pertemanan, komunitas, serta persepsi terhadap diri sendiri.

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi secara dinamis oleh berbagai faktor. Studi terbaru menemukan bahwa kondisi ekonomi, kualitas hubungan sosial, kesehatan fisik dan mental, serta dukungan sosial tetap menjadi determinan utama dalam menjelaskan variasi kepuasan hidup (Diener et al., 2018; Pavot & Diener, 2023). Faktor-faktor demografis seperti usia, pekerjaan, dan status pernikahan juga terus terbukti relevan dalam penelitian terkini (Luhmann & Intelisano, 2018). Selain itu, karakteristik personal seperti emotional stability, resilience, dan self-regulation mendapat perhatian baru dalam literatur psikologi positif modern sebagai prediktor penting tingkat kepuasan hidup (Kurtović et al., 2022).

Self-Compassion

Germer (2009) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu merasakan dorongan untuk membantu diri sendiri terbebas dari penderitaan yang dirasakan dengan memunculkan kasih sayang dan welas asih kepada diri sendiri. Menurut Allen & Leary (2010), *self-compassion* melibatkan mengarahkan perhatian, kebaikan, dan kasih sayang yang sama, yang diberikan kepada orang yang dicintai yang mengalami kesulitan, kepada diri sendiri.

Sementara itu, Reyes (2012) mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri sendiri saat mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Lebih lanjut, Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock (2007) menjelaskan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk melindungi dirinya dari kejadian negatif dan menimbulkan perasaan diri yang positif ketika hidup berjalan buruk. Neff (2003) mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, diantaranya pola asuh orangtua, jenis kelamin, budaya, dan usia.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala kepuasan hidup yang mengacu pada aspek dari Neugarten et al., (1982), yaitu *zest, resolution and fortitude, congruence between desire and achieved goals, positive self-concept, dan mood tone*. Skala ini dibuat dalam bentuk *likert* dengan jumlah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Setelah melakukan uji coba alat ukur dan uji validitas, jumlah aitem yang didapatkan berjumlah 20 aitem yang terdiri dari 8 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Skala lainnya yaitu skala *self-compassion* yang mengacu pada aspek dari Neff (2011), diantaranya *self-kindness, common humanity, dan mindfulness*. Skala ini dibuat dalam bentuk *likert* dengan jumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Setelah melakukan uji coba alat ukur dan uji validitas, jumlah aitem yang didapatkan berjumlah 15 aitem yang terdiri dari 9 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan satu alat ukur tambahan, yaitu skala stres untuk mengetahui tingkat frekuensi stres responden. Penambahan alat ukur ini bertujuan sebagai data tambahan dalam penelitian untuk mendukung tingkat kepuasan hidup *driver* ojek *online*. Skala ini terdiri dari 7 aitem yang diadaptasi dari skala baku DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*).

Validitas dan Reliabilitas

Analisis validitas aitem yaitu dengan melihat korelasi aitem total dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 *for windows*. Koefisien korelasi antara butir instrumen dengan skor total dikatakan valid jika nilai $r \geq 0,3$ dan dikatakan tidak valid jika $r < 0,3$ (Sugiyono, 2017).

Sementara itu, pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* yang diolah dengan bantuan program SPSS 16 *for windows*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1, di mana jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1, maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2017).

Koefisien reliabilitas alpha skala kepuasan hidup ialah 0,903 dengan jumlah aitem sebanyak 20 aitem. Dan koefisien reliabilitas alpha skala *self-compassion* yakni 0,881 dengan jumlah aitem sebanyak 15 aitem.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, linieritas, dan hipotesis. Untuk uji normalitas, menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat hasil uji normalitas residual terhadap kedua variabel. Data berdistribusi normal jika nilai signifikansi berada di atas 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan data tidak terdistribusi normal jika

nilai signifikansi berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Dalam uji linieritas, kedua variabel dinyatakan linier jika mempunyai nilai signifikansi $p < 0,05$. Sementara itu, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah *driver* ojek *online* di kota Palembang yang tidak diketahui jumlahnya. Adapun karakteristik sampel yang ditentukan adalah rentang usia dewasa yang telah bekerja menjadi *driver* ojek *online* selama minimal 2 tahun. Pemilihan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada teori Roscoe (Sugiyono, 2017) yang menyatakan ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500. Dengan pertimbangan jumlah populasi yang tidak diketahui jumlahnya, peneliti menetapkan sampel penelitian sebanyak 150 orang dengan sampel uji coba (*try out*) sebanyak 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 150 *driver* ojek *online* di kota Palembang. Pendeskripsian subjek dilakukan berdasarkan usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, masa kerja, penghasilan per hari selama masa *new normal*, dan tingkat frekuensi stres.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Usia	Jumlah	Persentase
Dewasa Awal (18 – 40 tahun)	127	84,7%
Dewasa Madya (40 – 60 tahun)	23	15,3%
Dewasa Lanjut (> 60 tahun)	-	-
Total	150	100%

Berdasarkan data deskripsi usia subjek, diketahui bahwa jumlah subjek paling banyak berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sebanyak 127 orang.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir adalah sebagai berikut:

Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase
SD	8	5,3%
SMP	15	10%
SMA/SMK/MAN	110	73,3%
D1/D3/S1	17	11,3%
Total	150	100%

Berdasarkan deskripsi pendidikan terakhir, diketahui bahwa mayoritas tingkat pendidikan terakhir subjek dalam penelitian adalah SMA/ sederajat dengan jumlah subjek sebanyak 110 orang.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan status pernikahan adalah sebagai berikut:

Status Pernikahan	Jumlah	Persentase
Belum Menikah	57	38%
Sudah Menikah	93	62%
Total	150	100%

Berdasarkan deskripsi status pernikahan, diketahui bahwa subjek terbanyak dalam penelitian adalah subjek dengan status sudah menikah berjumlah 93 orang.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan masa kerja adalah sebagai berikut:

Masa Kerja	Jumlah	Persentase
1 – 5 Tahun	147	98%
> 5 Tahun	3	2%
Total	150	100%

Berdasarkan data hasil deskripsi masa kerja subjek, diketahui bahwa mayoritas masa kerja subjek dalam penelitian ini adalah 1 – 5 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 147 orang.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan penghasilan per hari adalah sebagai berikut:

Penghasilan	Jumlah	Persentase
< Rp113.000	134	89,3%
Rp113.000 ≤ X < Rp207.000	14	9,3%
≥ Rp207.000	2	1,3%
Total	150	100%

Berdasarkan data deskripsi subjek yang didasarkan pada jumlah penghasilan, diketahui bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki penghasilan rata-rata per harinya < Rp113.000 dengan total subjek sebanyak 134 orang.

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan penghasilan per hari adalah sebagai berikut:

Frekuensi Stres	Jumlah	Persentase
Normal (0 – 7)	91	60,7%
Ringan (8 – 9)	22	14,7%
Sedang (10 – 12)	25	16,7%
Berat (13 – 16)	12	8%
Sangat Berat (≥ 17)	-	-
Total	150	100%

Berdasarkan data deskripsi subjek yang didasarkan pada frekuensi stres di atas, diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang berada pada kategori normal dengan jumlah subjek sebanyak 91 orang.

Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif pada tiap variabel penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data sebaran tiap variabel penelitian. Deskripsi data tiap variabel adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
Kepuasan Hidup	80	20	50	10	50,54	77	25	50,4	9,4	51
Self-Compassion	60	15	37,5	7,5	42,8	58	21	42,4	7,3	43

Selanjutnya, peneliti menggolongkan subjek ke dalam dua kategori untuk mempresentasikan distribusi skor pada subjek penelitian secara umum serta untuk melihat kecenderungan skor. Adapun pengkategorian subjek ke dalam dua bentuk tersebut menggunakan formulasi yang tercantum dalam tabel berikut.

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$\text{Median} \leq X$

Berdasarkan formulasi kategorisasi tersebut, kategorisasi tiap variabel adalah sebagai berikut:

Deskripsi Kategorisasi Kepuasan Hidup Subjek Penelitian

Formula	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 50,54$	Rendah	72	48%
$50,54 \leq X$	Tinggi	78	52%
Total		150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori tinggi sebanyak 78 orang (52%).

Deskripsi Kategorisasi *Self-Compassion* Subjek Penelitian

Formula	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 42,8$	Rendah	67	44,7%
$42,8 \leq X$	Tinggi	83	55,3%
Total		150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *self-compassion* berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 83 orang (55,3%).

Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil uji normalitas residual terhadap kedua variabel adalah sebesar 0,974 ($0 > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji linearitas terhadap variabel *self-compassion* dengan kepuasan hidup diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-compassion* dengan kepuasan hidup.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel kepuasan hidup dan *self-compassion* adalah sebesar 0,000. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap variabel kepuasan hidup dengan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,179, yang berarti bahwa pengaruh variabel *self-compassion* terhadap variabel kepuasan hidup adalah sebesar 17,9%.

Analisis Tambahan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diketahui bahwa peran *self-compassion* terhadap kepuasan hidup adalah sebesar 17,9%. Peneliti kemudian mengidentifikasi sumbangan efektif dari setiap komponen *self-compassion* terhadap kepuasan hidup yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

Hasil Uji Sumbangan Efektif *Self-Compassion* terhadap Kepuasan Hidup:

Komponen <i>Self-Compassion</i>	Sumbangan Efektif
<i>Self-Kindness</i>	19,28%
<i>Common Humanity</i>	- 2,80%
<i>Mindfulness</i>	1,42%
Total	17,9%

Berdasarkan tabel hasil uji sumbangan efektif di atas, diketahui bahwa komponen *self-compassion* yang memberikan sumbangan efektif paling besar adalah komponen *self-kindness* sebesar 19,28%, dan komponen yang memberikan sumbangan efektif paling kecil adalah komponen *common humanity* yaitu sebesar – 2,80%.

PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan terhadap kepuasan hidup para driver ojek online di Palembang selama masa new normal, ditandai dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah batas 0,05. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya, seperti Nockita (2016) serta Allen, Goldwasser, dan Leary (2011), yang menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk menerima diri, menyadari perasaan negatif tanpa berlebihan, dan memperlakukan diri dengan kebaikan dapat meningkatkan penilaian positif terhadap kehidupan secara keseluruhan. Studi Kim dan Ko (2018) pun menunjukkan pola serupa, di mana *self-compassion* mampu menurunkan tekanan mental dan gangguan tidur, sehingga mendorong meningkatnya kepuasan hidup. Penelitian eksperimental oleh Smeets dkk. (2014) menegaskan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan perasaan didukung oleh diri sendiri, yang pada akhirnya memperluas rasa kepuasan hidup.

Namun, besarnya kontribusi *self-compassion* pada penelitian ini tercatat hanya 17,9%, sementara 82,1% sisanya dipengaruhi oleh beragam faktor lain yang tidak dianalisis lebih lanjut. Hal ini sejalan dengan literatur klasik dan modern yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi banyak dimensi, mulai dari kondisi demografis, status sosial, kesehatan, kualitas relasi, afek positif-negatif, hingga optimisme dan harga diri (Diener, 1984; Leung, Moneta, & Chang, 2005; Park, Joshanloo, & Scheifinger, 2019). Bahkan kebutuhan berprestasi yang tinggi juga dapat menurunkan kepuasan hidup ketika harapan tidak terpenuhi, sebagaimana dijelaskan melalui kerangka hierarki kebutuhan Maslow (Oladipo dkk., 2012).

Analisis kategorisasi variabel menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi untuk *self-compassion* maupun kepuasan hidup. Temuan ini bertolak belakang dengan survei awal yang menggambarkan kondisi sebaliknya. Ketidakesesuaian ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan waktu pengambilan data—survei dilakukan saat situasi pandemi masih berat, sedangkan pengisian skala dilakukan pada periode yang lebih stabil setelah vaksinasi berjalan. Selain itu, adanya bias akibat social desirability cukup mungkin terjadi, mengingat variabel psikologi positif seperti *self-compassion* dan kepuasan

hidup cenderung membuat responden ingin terlihat “baik” di hadapan peneliti (Osin, 2009; Caputo, 2017). Dengan metode self-report, peluang respons kurang akurat juga meningkat, terlebih jika responden sedang terburu-buru atau tidak membaca pernyataan secara utuh.

Analisis tambahan menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan muncul pada tingkat self-compassion berdasarkan frekuensi stres; mereka yang memiliki stres rendah cenderung menunjukkan self-compassion lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada di tingkat stres sedang hingga berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Allen dan Leary (2010) yang menjelaskan bahwa pengelolaan stres melalui restrukturisasi kognitif dan mindfulness—salah satu komponen self-compassion—dapat menurunkan intensitas stres. Wawancara dengan salah satu subjek penelitian juga memperlihatkan bagaimana self-compassion bekerja dalam kehidupan sehari-hari: penerimaan terhadap situasi sulit, kesadaran bahwa setiap orang turut menghadapi tantangan, serta keyakinan bahwa usaha dan kesabaran dapat memperbaiki keadaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat peranan *self-compassion* terhadap kepuasan hidup *driver* ojek *online* selama masa *new normal* di kota Palembang, dengan begitu hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Saran

Bagi *Driver* Ojek *Online*

Bagi *driver* ojek *online* disarankan agar menjalani dan menikmati segala aktivitas yang dilakukannya dengan bermakna, serta menerima keadaan ini dengan tetap berusaha dan yakin bahwa semua kesulitan yang dilalui pasti akan segera berakhir. Selain itu, jika melihat keadaan pandemi yang telah terjadi, para *driver* ojek *online* juga sebaiknya tidak bergantung pada penghasilan dari ojek *online* saja, tetapi juga memiliki pekerjaan sampingan ataupun memiliki usaha kecil-kecilan dengan penghasilan yang tetap, sehingga jika keadaan yang tidak diinginkan kembali terjadi, mereka tetap bisa menghidupi keluarganya dengan baik dan tidak harus mengalami banyak kesulitan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar mengembangkan penelitian mengenai kepuasan hidup dengan menggunakan variabel lain, seperti *self-esteem*, dukungan sosial, kepribadian, religiusitas, serta variabel demografi lain seperti jenis kelamin. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan agar mengembangkan alat ukur *self-compassion* dan kepuasan hidup dengan menggunakan alat ukur selain yang peneliti gunakan dan memperbaiki aitem dengan kalimat yang tidak menimbulkan kecenderungan memiliki *social desirability* yang tinggi sehingga meminimalkan bias dalam penelitian yang dilakukan.

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 Psicologia*, 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.upsyl16-2.sds>.
- 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. *Gajah 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>.