



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *HAPPINESS* DENGAN
RESILIENSI INDIVIDU *DRIVER OJEK ONLINE* YANG
BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Disusun Oleh : Antonia Mega

Yuniati Sihite

46117010080

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2021**

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND HAPPINESS
WITH INDIVIDUAL RESILIENCE IN ONLINE OJEK DRIVER WHO
WORK DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

ABSTRACT

In the midst of the Covid-19 pandemic situation, it has a huge impact on life. Conditions that change during a pandemic like this make us have to keep our distance, not be allowed to go out and crowd and some work that must be done at home and some are even dismissed, making the community have to adapt. Online ojek drivers which are one of the impacts of this pandemic situation, the resilience of online motorcycle taxi drivers is very important, where they must be able to survive to find daily income and sufficiency both for themselves and for their families. Self-concern and happiness are expected to increase the resilience of online motorcycle taxi drivers who worked during the Covid-19 Pandemic. The purpose of this study was to see the relationship between self-compassion and happiness on the individual resilience of Online ojek drivers who worked during the Covid-19 pandemic. The design of this research is quantitative with a correlational method. Subjects in this study were 183 online Online ojek drivers who worked during the Covid-19 pandemic. Resilience is measured using the CD-RISC scale, self-compassion is measured using the SCS scale and happiness is measured using the SHS scale. The results show that there is a positive and significant relationship between self-compassion and, there is a relationship between happiness and resilience, this there is a relationship between self-compassion and happiness that can increase individual resilience for online ojek drivers. This research is expected to provide new insights for social workers such as in the service sector, as well as in the scientific field.

Keywords : Resilience, Self-compassion, Happiness, Online Ojek Driver

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *HAPPINESS* DENGAN RESILIENSI INIDIVIDU *DRIVER OJEK ONLINE* YANG BEKERJA SELAMA PANDEMI Covid-19

ABSTRAK

Ditengah situasi pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat besar bagi kehidupan. Kondisi yang berubah pada masa pandemi seperti ini membuat kita harus melakukan jaga jarak, tidak boleh keluar dan berkerumunan dan beberapa pekerjaan yang harus dilakukan dirumah bahkan ada yang diberhentikan membuat masyarakat harus bisa beradaptasi. *Driver ojek online* yang merupakan salah satu dampak dari situasi pandemi ini, ketahanan pengemudi ojek online merupakan sangat penting, dimana mereka harus dapat bertahan untuk mencari penghasilan dan kecukupannya sehari-hari baik bagi dirinya sendiri ataupun kepada keluarganya. Kewelasan diri serta kebahagiaan diharapkan mampu meningkatkan ketahanan para pengemudi ojek online yang bekerja selama Pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan *self-compassion* dan *happiness* terhadap resiliensi individu pengemudi ojek online yang bekerja selama pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah pengemudi ojek online yang bekerja selama pandemi Covid-19 sebanyak 183 orang. Resiliensi diukur dengan skala CD-RISC, *self-compassion* diukur menggunakan skala SCS dan *happiness* diukur menggunakan skala SHS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan pada variabel *self-compassion* dengan resiliensi, terdapat hubungan kebahagiaan dengan resiliensi dengan demikian terdapat hubungan kewelasan diri dan kebahagiaan dapat meningkatkan resiliensi individu bagi *driver ojek online*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi tenaga pekerja sosial seperti dibidang jasa, maupun pada bidang keilmuan.

Kata Kunci: Resiliensi Individu, Kewelasan diri, Kebahagiaan, *Driver ojek online*.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : **Hubungan antara *Self-compassion* dan *Happiness* Dengan Resiliensi Individu *Driver Ojek Online* yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19**

Nama : Antonia Mega Yuniati Sihite

NIM : 46117010080

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 1 Maret 2021

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 1 Maret 2021

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and 'D4D33AJX126804068'.

Antonia Mega Yuniati Sihite

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : **Hubungan antara *Self-compassion* dan *Happiness* Dengan Resiliensi Individu *Driver Ojek Online* yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19**

Nama : Antonia Mega Yuniati Sihite

NIM : 46117010080

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 1 Maret 2021



Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

UNIVERSITAS
Mengesahkan,

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph,D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

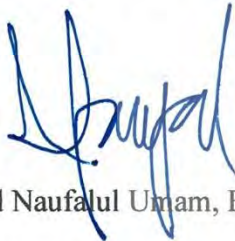
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan *Self-compassion* dan *Happiness* dengan Resiliensi Individu *Driver Ojek Online* yang Bekerja selama Pandemi Covid-19” telah diajukan pada sidang akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana tanggal 1 Maret 2021. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 1 Maret 2021

Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Ahmad Naufalul Umam, B.A., M.Si.

Penguji II



Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Dr. Arie Suciyan Sriyanto, S.Si., M.Si

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan kasihnya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “ Hubungan antara *Self-compassion* dan *Happiness* dengan Resiliensi Individu *Driver Ojek Online* yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi Universitas Mercu Buana.

Dalam penulisan Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dengan demikian pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie I.W, Ph.D, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Melani Aprianti, M.Psi, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si , selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberi dukungan serta memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan tugas akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik.

6. Terima kasih sebesar – besarnya untuk Kedua orang tua saya yang sangat saya hormati dan cintai, Ayahanda Anggiat Sihite dan Ibunda Yanita Paulina Silaban yang selalu mendukung, mendoakan dan memberikan saya segalanya. Serta kedua kakak saya Andreas Christian dan Maria Meilani yang telah memberikan semangat kepada saya.
7. Tim Penelitian Payung Resiliensi dan Kelompok, Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi, Bapak Adiyono Roebianto, M.Si, Wieke, Andi, Wiqi, Yoga, Lisa, Agip, Fitria, Firyaal dan Delvi yang sudah banyak membantu selama penelitian berlangsung.
8. Firyaal, teman perjuangan penelitian payung bersama - sama dan juga Delvi yang mau berbagi suka dan dukanya selama proses penyusunan Tugas Akhir.
9. Kepada sahabat saya Merlin, Anastasia Trimega, Theresia Stefanni. Nerviani, Lucyana teman K-poppers dan Media Anugerah Ayu, Miftahul Fadhillah yang selalu menjadi teman suka dan duka saya serta memberikan motivasi saya selama ini.
10. Teman-teman dari gembel squad dan squad SMA (Dike, Rayina, Septirani) yang selalu mendukung saya.
11. Kepada Idola saya EXO, NCT dan WAYV, Yang telah memberikan saya kebahagiaan, motivasi dan semangat. Terima kasih karena lagu-lagu, konten kalian menjadi teman untuk mengerjakan Tugas Akhir. Tidak lupa kepada *ultimate bias* saya Do Kyungsoo, Lee Min Hyung (Mark Lee), Qian Kun yang selalu menjadi peris refresh penulis ketika sudah tidak ada motivasi, jenuh untuk mengerjakan tugas akhir.

12. Seluruh pihak yang terlibat yang sudah berbaik hati membantu dalam pengisian dan penyebaran *google form*. Terima kasih atas waktu yang diluangkan, namun penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Akhir kata semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat kepada kita semua. Amin.

Jakarta, 1 Maret 2021



Antonia Mega Yuniati Sihite



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
2.1 Resiliensi Individu.....	15
2.1.1 Pengertian Resiliensi	15
2.1.2 Dimensi Resiliensi	16
2.2 <i>Self-compassion</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	17
2.2.2 Dimensi <i>Self-compassion</i>	18
2.3 <i>Happiness</i> (Kebahagiaan)	22
2.3.1 Pengertian <i>Happiness</i>	22
2.4 Penelitian Terdahulu	23
2.5 Kerangka Penelitian	27
2.6 Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III	METODE PENELITIAN	29
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Variabel Penelitian	29
3.3	Definisi Operasional.....	29
3.3.1	Resiliensi Individu	29
3.3.2	<i>Self-compassion</i>	30
3.3.3	<i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	31
3.4	Populasi dan Sampel Data.....	32
3.4.1	Populasi	32
3.4.2	Sampel.....	32
3.4.3	Teknik Sampling.....	33
3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data	34
3.6	Instrumen penelitian.....	34
3.6.1	Skala Pengukuran Alat Ukur Resiliensi Individu (CD-RISC).....	34
3.6.2	Skala Pengukuran Alat Ukur Self Compassion Scale (SCS)	36
3.6.3	Skala Pengukuran Subjective Happiness Scale (SHS).....	37
3.7	Teknik Uji Validitas dan Reabilitas	38
3.7.1	Uji Validitas	38
3.7.2	Uji Reliabilitas.....	40
3.8	Uji Analisis Item	40
3.8.1	Analisis Item Resiliensi Individu	40
3.8.2	Analisis Item <i>Self-compassion</i>	40
3.8.3	Analisis Item <i>Happiness</i>	41
3.9	Analisis Data	41
3.9.1	Analisis Data Deskriptif	41
3.9.2	Uji Normalitas	41
3.9.3	Uji Heteroskedastisitas	42
3.9.4	Uji Linearitas	42
3.9.5	Uji Korelasi.....	42
3.9.6	Uji Regresi.....	42

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Gambaran Data Penelitian.....	44
4.1.1	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
4.1.2	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	45
4.2	Hasil Analisis Deskriptif	45
4.2.1	Analisis Deskriptif Resiliensi Individu	46
4.2.2	Analisis Deskriptif Self-Compassion.....	47
4.2.3	Analisis Deskriptif <i>Happiness</i>	48
4.3	Uji Asumsi Klasik	49
4.3.1	Uji Normalitas	49
4.3.2	Uji Linearitas	50
4.3.2.1	Uji Linearitas Resiliensi Individu dengan <i>Self-Compassion</i>	51
4.3.2.1.1	Resiliensi Individu dengan Self-Compassion subskala Positif	51
4.3.2.1.2	Resiliensi Individu dengan <i>Self-Compassion</i> subskala Negatif.....	51
4.3.2.2	Uji Linearitas Resiliensi Individu dengan <i>Happiness</i>	51
4.4	Uji Hipotesis.....	52
4.4.1	Uji Korelasi Pearson moment-product.....	52
4.4.1.1	Uji Korelasi Resiliensi Individu dengan <i>Self-Compassion</i>	52
4.4.1.2	Uji Korelasi Resiliensi Individu dengan <i>Happiness</i>	53
4.4.2	Uji Regresi Linear Berganda.....	54
4.5	Uji Tambahan.....	56
4.5.1	Uji Korelasi antar Dimensi	56
4.5.1.1	Uji Korelasi antar Dimensi Resiliensi dengan <i>Self-compassion</i>	56

4.5.1.1.1 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Personal Competence - Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, Overidentification</i>	56
4.5.1.1.2 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Trust in one's instincts - Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, Overidentification</i>	57
4.5.1.1.3 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Positive acceptance - Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, Overidentification</i>	58
4.5.1.1.4 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Control - Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, Overidentification</i>	59
4.5.1.1.5 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Spiritual influences - Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, Overidentification</i>	60
4.5.1.2 Uji Korelasi antar Dimensi Resiliensi Individu terhadap <i>Happiness</i>	61
4.5.1.2.1 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Personal Competence</i> dengan <i>Happiness</i>	61
4.5.1.2.2 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Trust in one's instincts</i> dengan <i>Happiness</i>	61
4.5.1.2.3 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Positive acceptance</i> dengan <i>Happiness</i>	62
4.5.1.2.4 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Control</i> dengan <i>Happiness</i>	62
4.5.1.2.5 Uji Korelasi antar Dimensi <i>Spiritual Influences</i> dengan <i>Happiness</i>	63

4.5.2 Uji Tambahan Resiliensi Individu dengan <i>Self-compassion</i> (Peraspek)	63
4.5.2.1 Resiliensi Individu dengan <i>Self-Compassion</i> Positif.....	63
4.5.2.2 Resiliensi Individu dengan <i>Self-Compassion</i> Negatif.....	64
4.5.3 ANOVA.....	64
4.5.3.1 Resiliensi Individu.....	64
4.5.3.2 Self Compassion.....	65
4.5.3.2.1 <i>Self-compassion</i> subskala Faktor Positif.....	65
4.5.3.2.2 <i>Self-compassion</i> subskala Faktor Negatif.....	65
4.5.2.3 Happiness.....	66
4.6 Pembahasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Limitasi.....	73
5.3 Saran.....	74
5.3.1 Saran Teoritis.....	74
5.3.2 Saran Praktis.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Blue Print Resiliensi Individu.....	36
Tabel 3. 2	Blue Print Self-Compassion.....	37
Tabel 3. 3	Blueprint Happiness.....	38
Tabel 4. 1	Hasil Analisis Deskriptif Skala Resiliensi Individu	46
Tabel 4. 2	Kategori Skala Resiliensi Individu	46
Tabel 4.3	Hasil Analisis Deskriptif Skala Self-Compassion Positif.....	47
Tabel 4. 4	Kategori Skala Self-Compassion Faktor Positif.....	47
Tabel 4. 5	Hasil Analisis Deskriptif Skala Self-Compassion Faktor Negatif.....	48
Tabel 4. 6	Kategori Skala Self-Compassion Faktor Negatif.....	48
Tabel 4. 7	Hasil Analisis Deskriptif Skala Happiness	48
Tabel 4. 8	Kategori Skala Happiness	49
Tabel 4. 9	Uji Normalitas.....	49
Tabel 4. 10	Uji Linearitas Resiliensi Individu Dengan Self-Compassion Positif.....	51
Tabel 4. 11	Uji Linearitas Resiliensi Individu Dengan Self-Compassion Negatif...	51
Tabel 4. 12	uji Linearitas Resiliensi Individu Dengan Happiness.....	51
Tabel 4. 13	Uji Korelasi Resiliensi Individu Dengan Self-Compassion Positif.....	63
Tabel 4. 14	Uji Korelasi Resiliensi Individu Dengan Self-Compassion Negatif	64
Tabel 4. 15	Uji Korelasi Resiliensi Individu Dengan Happiness	53
Tabel 4. 16	Model Of Summary.....	54
Tabel 4. 17	Anova ^a	54
Tabel 4. 18	Uji Regresi	54
Tabel 4. 19	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Personal Competence Dengan Dimensi Variabel Self-Compassion.....	56
Tabel 4. 20	Tabel Uji Korelasi Antar Trust In One's Instincts Dengan Dimensi Variabel Self-Compassion	57
Tabel 4. 21	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Positive Acceptance Dengan Dimensi Variabel Self-Compassion.....	58
Tabel 4. 22	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Control Dengan Dimensi Variabel Self-Compassion	59

Tabel 4. 23	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Spritual Influences Dengan Dimensi Variabel Self-Compassion.....	60
Tabel 4. 24	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Personal Competence Dengan Dimensi Variable Happiness	61
Tabel 4. 25	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Trust In One’s Instincts Dengan Dimensi Variable Happiness	61
Tabel 4. 26	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Positive Acceptance Dengan Dimensi Variable Happiness	62
Tabel 4. 27	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Control Dengan Dimensi Variable Happiness.....	62
Tabel 4. 28	Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi Spritual Influences Dengan Dimensi Variable Happiness	63
Tabel 4. 29	Tabel Uji Anova Resiliensi Individu	64
Tabel 4. 30	Tabel Uji Anova Self-Compassion Faktor Positif	65
Tabel 4. 31	Tabel Uji Anova Self-Compassion Faktor Negatif.....	65
Tabel 4. 32	Tabel Uji Anova Happiness.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Paradigma Penelitian.....	27
Gambar 4. 1 Jenis Kelamin.....	44
Gambar 4. 2 Usia.....	45
Gambar 4. 3 Histogram Normalitas.....	50
Gambar 4. 4 Uji Heteroskaditas.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Expert Judgement.....	79
Lampiran 2	Perhitungan Sampel Menggunakan G-Power	98
Lampiran 3	Formulir Kuisisioner Penelitian	100
Lampiran 4	Hasil Uji Reabilitas.....	110
Lampiran 5	Analisis Deskriptif.....	114
Lampiran 6	Uji Normalitas	119
Lampiran 7	Uji Anova	129
Lampiran 8	Hasil Kuisisioner Resiliensi Individu.....	132
Lampiran 9	Hasil Kuisisioner Self-Compassion	143
Lampiran 10	Hasil Kuisisioner Kebahagiaan (Happiness).....	183



UNIVERSITAS
MERCU BUANA