**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA DRIVER ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE IN ONLINE DRIVERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Ahadini Adinda Nindiyantik**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*ahadinidinda@gmail.com*

**Abstrak**

Masa pandemi Covid-19 di Indonesia menimbulkan dampak di berbagai sektor kehidupan manusia. Pada sektor perekonomian masyarakat terjadi penurunan yang cukup besar. Salah satu pekerjaan yang terkena dampak dari masa pandemi Covid-19 adalah driver online. Pasa masa pandemi Covid-19 driver online mengalami penurunan pendapatan dikarenakan menurunnya pengguna ojek online, oleh karena itu menyebabkan tekanan pada diri driver online dan untuk menghadapi situasi menekan tersebut driver online membutuhkan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang dimiiki oleh seseorang. *Self-compassion* adalah faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi dalam diri seseorang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada driver online di masa pandemi Covid-19. Hipotesis yang diajukan adalah semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki driver online, maka semakin tinggi resiliensi pada driver online. Subjek penelitian ini berjumlah 90 driver online yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Self-Compassion* dan Skala Resiliensi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *rank spearman.* Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,785 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan variabel resiliensi. Sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

**Kata Kunci:** Self-compassion, Resiliensi, dan Driver Online

***Abstrack***

*The Covid-19 pandemic in Indonesia had an impact on various sectors of human life. In the economic sector, there was a significant decline. One of the jobs affected by the Covid-19 pandemic is online drivers. During the Covid-19 pandemic, online drivers experienced a decline in income due to decreased online motorcycle taxi users, therefore causing pressure on online drivers and to deal with these stressful situations, online drivers need resilience. Resilience is the ability to bounce back from adversity that someone has. Self-compassion is a factor that can influence the formation of resilience in a person. This research is a quantitative study that aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in online drivers during the Covid-19 pandemic. The hypothesis put forward is that the higher the online driver's self-compassion, the higher the resilience of online drivers. The subjects of this study were 90 online drivers who worked during the Covid-19 pandemic. Retrieval of research data using the Self-Compassion Scale and Resilience Scale. The data analysis technique used is Spearman's rank correlation. The results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = 0.785 with p = 0.000 (p <0.050). These results indicate that there is a significant positive relationship between the self-compassion variable and the resilience variable. So that the hypothesis in this study can be accepted.*

***Keywords:*** *Self-compassion, resilience, and online drivers*

**PENDAHULUAN**

Akhir tahun 2019 tepatnya bulan Desember dunia digemparkan dengan adanya berita munculnya wabah penyakit yang disebabkan oleh virus baru. Pada tanggal 11 Febuari 2020, World Health Organization (WHO) menyebut virus baru tersebut sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) dengan nama penyakitnya yang dikenal sebagai Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) (Yuliana,2020). COVID-19 merupakan sebuah virus yang menyerang pernafasan manusia (Kementerian Kesehatan, 2020).

Covid-19 ini pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok (Saputra, 2020). Gejala yang ditimbulkan apabila terpapar virus ini antara lain seperti mengalami batuk, sesak nafas, demam serta indra penciuman yang tidak bekerja dengan baik. Biasanya membutuhkan waktu 2 (dua) sampai 5 (lima) hari hingga gejala muncul setelah seseorang terpapar virus ini tapi juga bisa memakan waktu hingga 14 hari (WHO, 2020).

Setelah lebih dari 118.000 kasus di 114 negara Oganisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menetapkan status wabah penyakit akibat COVID-19 sebagai pandemi global secara resmi pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Virus ini tidak hanya menyebar di negara Cina saja, tetapi hampir menyebar diseluruh belahan dunia dan salah satu negara yang terdampak adalah Indonesia. Indonesia mulai terinfeksi virus ini pada awal bulan Maret 2020 dengan ditemukannya 2 pasien positif Covid 19 di Depok, Jawa barat. Sejak itu korban-korban terus berjatuhan. Hingga bulan Juni 2020 telah tercatat kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 45.891 orang. (Merdeka, 2020).

Data jumlah kasus masyarakat yang terinfeksi virus Covid-19 terus meningkat setiap harinya. Hal ini membuat pemerintah Indonesia harus mengambil langkah-langkah yang cepat, tepat, tanggap dan responsif untuk memutus rantai penyebaran coronavirus.

Berbagai kebijakan dikeluarkan pemerintah dalam upaya mencegah dan menghentikan penyebaran virus agar tidak semakin luas, salah satunya yaitu dengan menerapkan kebijakan berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Dimana masyarakat diharuskan untuk tetap berada dirumah dan menjalankan semua aktivitas dari rumah saja seperti bekerja, beribadah, dan belajar karena semua fasilitas seperti kantor, sekolah, universitas maupun masjid di larang untuk beroperasi. Adanya kebijakan tersebut menimbulkan dampak di berbagai sektor kehidupan seperti perekonomian, sosial, kesehatan, politik, transportasi dan pendidikan. Pada sektor perekonomian, terjadi kelesuan aktivitas perdagangan dan penurunan aktivitas masyarakat yang tadinya memanfaatkan transportasi ojek online (Hapsari, Rilla, & Agus, 2021).

Ojek merupakan sarana transportasi darat yang menggunakan kendaraan roda dua dengan berpelat hitam, untuk mengangkut penumpang dari satu tujuan ke tujuan lainnya kemudian menarik bayaran. Pengemudi ojek menunggu penumpang di lokasi tertentu sebagai pangkalannya, menegosiasikan harga, lalu membawa penumpang sampai ke tujuan. Tetapi di masa modern kini, ojek lebih mudah didapatkan melalui aplikasi yang terpasang di *smartphone*. Masyarakat mengenalnya dengan sebutan ojek online.

Pengguna menyukai kemudahan dan kenyamanan ini untuk menyelesaikan berbagai aktivitas mereka. Ojek online telah berkembang menjadi lapangan pekerjaan baru bagi banyak orang, dengan bergabungnya menjadi driver ojek online, masyarakat dapat memperoleh penghasilan tambahan dengan tidak terikat waktu bekerja. Situasi ini menjadi peluang tersendiri bagi masyarakat yang masih berjuang untuk meningkatkan taraf kehidupannya (Hapsari, Rilla, & Agus, 2021).

Adanya pandemi Covid-19 di Indonesia menimbulkan dampak bagi masyarakat berupa penurunan kesejahteraan hidup individu hingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari aspek spiritual, aspek sosial, aspek finansial, aspek keluarga, aspek mental dan emosional (Basaria, 2020).

Di masa pandemi Covid-19, pengemudi ojek online terkena dampak yang cukup besar karena merupakan pelayanan yang berinteraksi langsung dengan penumpang. Covid-19 memberikan perubahan drastis pada pekerjaan ojek online karena dengan adanya kebijakan pemerintah berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) membuat ruang gerak masyarakat terbatas.

Dalam menjalankan profesi sebagai driver online di masa pandemi Covid-19 diharuskan untuk menggunakan masker, sarung tangan, hand sanitizer dan rutin melakukan penyemprotan desinfektan pada kendaraan serta pada saat membawa paket. Kebijakan ini mengacu pada peraturan Menteri Perhubungan PM 41 Tahun 2020 tentang Pengendalian Transportasi Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Covid-19. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19.

Akibatnya, layanan ojek online juga menjadi sangat terbatas, dan berimbas secara signifikan terhadap pendapatan driver ojek online (Damayanti, 2021). Dampak masa pandemi Covid-19 mengakibatkan berkurangnya pengguna ojek online. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya penurunan jumlah penumpang pada berbagai sarana transportasi mulai dari pesawat terbang, kereta api komuter, bus dan busway, angkot, taksi, taksi online, bajaj, hingga ojek dan ojek online (Hadiwardoyo, 2020).

Adanya penerapan peraturan pembatasan social berskala besar (PSBB) di beberapa kota atau kabupaten di Indonesia maka layanan mengangkut penumpang di hapus hingga PSBB diberhentikan. Menurut Posyida (2020), sejak diterapkannya PSBB pendapatan dari profesi ojek online mengalami penurunan yang sangat drastis hingga 70% - 80% per harinya. Bagi driver online, dalam kondisi tersebut tidak memungkinkan untuk menarik penumpang dan berpengaruh pada pemasukan ekonomi keluarga, kesulitan ekonomi tersebut berdampak pada kesejahteraan hidup dan menimbulkan tekanan pada driver ojek online.

Selain itu, stress juga dapat dialami oleh *driver* online selama masa pandemi Covid-19 dikarenakan banyak pengguna ojek online yang biasanya menggunakan transportasi ojek online menjadi tidak menggunakannya karena takut akan tertular virus Covid-19 yang sebetulnya belum tentu driver tersebut terinfeksi virus (Hapsari, Rilla, & Agus, 2021). Penelitian dari Lembaga Demografi FEB Universitas Indonesia (2020) tentang Survei Pengalaman Mitra Driver Gojek Selama Pandemi Covid-19 dengan responden sebanyak 41.393 orang di 15 Provinsi di Indonesia menunjukan bahwa 63% mitra driver Gojek menyatakan hampir tidak ada penghasilan selama bulan Maret-April 2020, 36% menyatakan penghasilan berkurang jika dibandingkan sebelum masa Covid-19. Hal ini menggambarkan kondisi tekanan yang dialami para driver ojek online dalam upaya memenuhi kebutuhan hidupnya.

Berdasarkan uraian dampak yang dialami driver online dimasa pandemi Covid 19 yang sudah dijelaskan diatas, maka driver online membutuhkan resiliensi untuk tetap bertahan pada situasi yang sulit. Dalam dunia pekerjaan pun memiliki sifat resilien sangat menguntungkan bagi individu. Resiliensi berguna untuk membantu individu dalam menghadapi serta mengatasi situasi sulit dan berguna untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya (Widuri, 2012).

Seperti yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) berpendapat bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif saat menghadapi kesulitan atau trauma, yang dibutuhkan untuk mengontrol stres yang ada di kehidupan sehari-hari. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi memiliki aspek-aspek sebagai berikut : *Emotion Regulation*, *Impulse Control*, *Optimism*, *Casual analysis*, *Emphaty*, *Self efficacy*, dan *Reaching out*.

Individu dapat dikatakan resilien saat mampu untuk menghargai diri sendiri, mencari seseorang untuk berbagi ketika ia membutuhkannya dan mencari kekuatan positif untuk bangkit dari masalah (Shatte, dalam Ifdil & Taufik, 2012). Hal tersebut mencakup pada penerimaan terhadap individu, penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan yang dialami (Germer, 2009).

Menurut Greitens (2015), salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *Self-compassion.*

*Self-compassion* didefinisikan sebagai belas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya. *Self-compassion* mencegah stress dan depresi ketika sesuatu berjalan tidak sesuai harapan atau standar sehingga individu tidak menyalahkan kekurangan dirinya sendiri akibat ketidak beruntungan yang dialami (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), *self-compassion* memiliki aspek *self-kindness, aspek common humanity, dan aspek mindfulness.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada driver online di masa pandemi Covid-19. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada driver online di masa pandemi Covid-19.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah Driver online yang sedang atau tetap bekerja selama masa pandemi Covid-19 tanpa ada batasan usia. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yakni teknik penentuan subjek yang telah ditentukan peneliti berdasarkan ciri-ciri tertentu, teknik ini dipilih agar peneliti mendapatkan sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek yang diinginkan (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini skala resiliensi yang digunakan adalah modifikasi skala resiliensi Reivich & Shatte (2002) yang mengacu pada aspek-aspek *emotion regulation, impuls control, optimism, causal analysis, emphaty, self-eficacy, reacing out.* Skala resiliensi berjumlah 56 aitem. Skala *self-compassion* menggunakan modifikasi skala dari Ilma (2020) yang mengacu berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* dari Neff (2003) yaitu *self kindness, common humanity, dan mindfulness*. Skala ini berjumlah 21 aitem. Tenik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Rank Spearman* pada SPSS untuk menguji hipotesis yaitu terdapat hubungan yang positif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran data resiliensi dan *self-compassion* dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Kolmogorov-smirnov (KS-Z). Data dianggap terdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0.050. Sedangkan apabila nilai signifikansi < 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data yang normal.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

|  |
| --- |
|  |  Statistic | Sig |
| Resiliensi  | 0.143 | 0.000 |
| *Self-compassion*  | 0.094 | 0.048 |

Hasil Kolmogorov-Smirnov untuk variabel resiliensi diperoleh K-SZ = 0.143 dengan p = 0.000 maka sebaran data variabel resiliensi tidak terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *self-compassion* K-SZ = 0.094 dengan p = 0.048 maka sebaran data variabel *self-compassion* tidak terdistribusi normal. Menurut Hadi (2015) bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap hasil akhir. Jika data lebih dalam jumlah besar atau lebih tepatnya (>30 subjek), maka data tetap terdistribusi dengan normal (Gani dan Amalia, 2015). Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah N = 90 (N>30). Dengan demikian variabel resiliensi dengan *self-compassion* dapat digunakan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi.

**Uji Lineritas**

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*self-compassion*) dengan variabel tergantung (resiliensi). Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Sedangkan apabila nilai signifikansi > 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier.

**Tabel 2. Uji Linearitas**

|  |
| --- |
|  | F | Sig |
| Resiliensi | 171.945 | 0.000 |

Dari data hasil uji lineritas diperoleh nilai F = 171.945 dengan p = 0.000 berarti hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi merupakan hubungan yang linier.

**Uji Hipotesis**

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi *Rank Spearman.* Hal ini dikarenakan data yang digunakan pada penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Pedoman analisis ini adalah nilai signifikansi sebesar 0.001, karena nilai signifikansi 0.001 < 0.050, maka artinya ada hubungan signifikan antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi. Hasil analisi korelasi *Rank Spearman* antar kedua variabel diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0.785 dengan p = 0.000 (< 0.050), berarti ada korelasi yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi, begitupun sebaliknya. Hasil koefisien determinasi sebesar 0,671 atau 67,1% yang berarti bahwa variabel resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel *self-compassion.* Sisanya 32,9% tidak dapat dijelaskan oleh variabel *self-compassion* atau bisa jelaskan oleh variabel di luar *self-compassion*

Diterimanya hipotesis menunjukan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu variabel yang berhubungan secara positif dengan resiliensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Febrinabilah, dkk, (2016) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Selanjutnya, penelitian lain yang mendukung uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan oleh Harning (2018) dengan judul hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil adanya korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil ketegori pada Skala *Self-Compassion* menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 29% (29 subjek), sedang 70% (70 subjek), dan rendah sebesar 1% (1 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa para driver online sudah dapat memberikan kebaikan terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dalam kesulitan. Selain itu, para driver online juga dapat menghadapi kesulitan serta kegagalan dengan emosi yang tepat dan memahami dan menerima akan segala ketidak sempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan. Menurut Neff (2011) dengan memberi kebaikan terhadap diri sendiri dan menerima segala pengalaman pahit dapat menghindarkan individu dari pola negatif yang destruktif, dan pada saat yang sama *self-compassion* memberikan pikiran positif seperti kebahagiaan dan optimisme.

Selanjutnya, pada Skala Resiliensi menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 33% (30 subjek), sedang 67% (60 subjek), dan rendah 0 % sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki resiliensi dalam kategori sedang. Yang artinya, meskipun para driver online mengalami situasi yang membuatnya terpuruk, sedih dan stress, mereka dapat dengan optimal menghadapi situasi itu sehingga dapat membantu mereka bangkit dari situasi yang tidak menyenangkan.

Seseorang yang mampu memahami dirinya sendiri maka akan menunjukan bahwa memiliki resiliensi yang tinggi, seseorang yang memahami dirinya sendiri tidak akan mudah untuk menyakiti diri sendiri. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan menunjukan hal-hal seperti optimis dalam menjalani kehidupan dengan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk bertahan saat dihadapkan oleh kesulitan hidup, mampu untuk menganalisis permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, mampu untuk beradaptasi dengan masalah yang terjadi, dan akan terus berusaha untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang sedang dihadapinya (Gilbert, 2018). Resiliensi yang dimiliki seseorang dapat merubah permasalahan yang dihadapinya menjadi sebuah tantangan, kegagalan mejadikan keberhasilan, dan kelemahan menjadikan kekuatan sehingga akan berguna untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Widuri, 2012).

Dalam penelitian ini resiliensi pada driver online sebagian besar berada dalam kategori sedang, diharapkan para driver online dapat meningkatkannya. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan *self-compassion.* Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan driver online yaitu (1) lebih bisa memahami kondisi yang sedang terjadi atas akibat dari adanya sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan, (2) bisa memahami keadaan yang terjadi dalam dirinya dan mengetahui kebutuhan pada dirinya, (3) dapat beradaptasi dengan baik dengan mencoba menganalisis permasalahan yang terjadi dan berusaha untuk mencari solusi yang tepat serta dapat meminta pendapat maupun bantuan dari orang lain jika memang tidak dapat menyelesaikan sendiri. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan resiliensi.

Penulis menyarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat : (1) melakukan pendekatan secara kualitatif agar dapat mengetahui hasil penelitian dari metode yang berbeda, (2) mengembangkan aspek-aspek dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi seperti variabel lainnya, (3) dapat menambahkan jumlah sampel untuk memperkaya data dan dapat menggunakan subjek yang berbeda.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada driver online akan semakin tinggi apabila driver online memiliki *self-compassion* pada dirinya seperti *self kindness* (kebaikan diri sendiri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang dihadapi). Hasil analisis korelasi *rank spearman* (rxy) sebesar 0,785 dengan nilai p = 0,000 ( p < 0,05). Maka terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada driver online yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki driver online maka resiliensi pada driver online juga akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfonsius. (2020). Pelayanan Transportasi Online Di Era New Normal. *Journal of Accounting & Management Innovation*, 4(2), 76-91

Ansari, R. T. (2021). GO-JEK And GRAB Driver’s Income In Sidoarjo Regency Before And During The COVID-19 Pandemic. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2(04), 11–23.

Ansari, R.T. (2021). *Go-Jek and Grab Driver’s Income in Sidoarjo Regency Before and During The Covid-19 Pandemic*. *Emergent:Journal of educational discoveries and lifelong learning*, 2(4), 11-23.

Ari. (2020). Gaji Gojek Terbaru 2020 : Fasilitas & Perhitungan Gaji Driver Gojek. Retrieved June 4, 2020,

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi II, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

Barankin, T & Khanlou, N. (2007). *Growing Up Resilience. North America. Camh Publication.*

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). *Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation*. Journal Personalitiy and Social Psychology, 38(9), 1133-1143.

Buana,A.R. (2020). Problematika Regulasi Ojek Online Dalam Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar Covid-19. “Adalah: Buletin Hukum & Keadlian, 4(1), 137-144.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development Of A New Resilience Scale: The Connor‐Davidson Resilience Scale (CD-RISC).* Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.

Damayanti. S. A. S. (2017). Transportasi Berbasis Aplikasi Online GO-JEK Sebagai Sarana Transportasu Masyarakat Kota Surabaya

Desmond, T. (2015). *Self-Compassion In Psychotherapy : Mindfulness-Based Practices For Healing and Transformation*. US:W. W. Norton

Dewi, C.P.D.C & Widiasavitri, P. (2019). Resiliensi Ibu dengan Anak Autisme. Jurnal Psikologi Udayana, 6(1), 193- 206.

Dwipratama, Sartika, Hadian. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi pada Komunitas Ojek Online ADC di Kota Bandung Descriptive. Prosiding Psikologi, 5(2), 858-864.

Dwitya K. N. , Priyambodo A. B. (2020). Hubungan *Self-Compassion* dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme. 221-229

Edward, K.L., & Warelow, L.P. (25). *Resilience: When Coping Is Emotionally Intelligent. Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 11(2), 1-6.

FEB UI, (2020). Laporan Penelitian Survei Pengalaman Mitra Driver GO-JEK Selama Pandemi COVID-19.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R.A. (2016). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 19 – 28

Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., & Charney, D. S. (2010). *Psychobiological Mechanisms Of Resilience*. Dalam Reich, J. W., Zautra, A., J., & Hall, J., S. (Eds.), *Handbook of adult resilience* (hal. 35-47). New York: The Guilford Press.

Germer, C. K. (2009). *The Mindfull Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. New York: The Guilford Press.

Gilbert, P. (2018). *Compassion : Concepts, Research and Applications*. US: Taylor & Francis. Gilbert.

Giri, P. C., & Dewi, M. H. U. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Driver Go-Jek Di Kota Denpasar Bali. E-Jurnal EP Unud.

Greitens, E. (2015). *Resillience : Hard-Won Wisdom For Living A Better Life*. New York : Houghton Mifflin Harcourt.

Grove, K. (2018). *Resilience*. US: Taylor & Francis.

Hadi, S. (2003). Metodologi Research. Yogyakarta: Pustaka Andi.

Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemic Covid-19. Baskara: Journal Of Business And Entrepreneurship, 2(2), 81-91.

Hapsari, V.C., Rilla, S., Agus, D.S. (2021). Stress Pada Pengemudi Ojek Online Di Pandemi Covid-19 Masa New Normal Di Jakarta. Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 5(1), 29-37

Harning, A. D. (2018). Hubungan Antara Self Compasision Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai. Skripsi. Universitas Islam Indonesia

Hatari, S., & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Empati, 7(1), 54-59.

Ilma, K.U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Kemkes. (2020). Tentang novel coronavirus.

Mallo, H. A. R., & Nugroho, P. I. (2021). Analisis Pendapatan Pengemudi Ojek Online Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Salatiga. Jurnal Akuntansi Profesi, 12(1), 67–76.

Merdeka. (2020). Jumlah korban virus corona di Indonesia. Artikel Online. <https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-coronadi-indonesia.html>

Muhtarom, H. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat (Studi Kasus Kehidupan Sosial-Ekonomi Masyarakat Pandeglang Banten). Humanis, 13(1), 1-70.

Neff, K. D. (2003). *The Development And Validation Of A Scale To Measure Selfcompassion*. Self and Identity, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2016). *Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, And Over-Identification? A Response To Muris, Otgaar, And Petrocchi* (2016). Mindfulness, 7(3), 791-797

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults*. Self and Identity, 9:3, 225-240.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself*. Journal of Personality 77:1, 23-48.

Pengemudi Taksi Dan Ojek Online Anjlok 80% Akibat Corona. Retrieved June 4, 2020, From [www.Katadata.co.id](http://www.Katadata.co.id)

Peraturan Menteri Perhubungan Republik Indonesia Nomor PM 41 Tahun 2020 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Nomor PM 18 Tahun 2020 tentang Pengendalian Transportasi Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

Permatasari, Siswati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Satbrimob Polda Jateng). Jurnal Empati, 6(4), 362-3367.

Revich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essentials Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

Revich, K., & Shatte. (2002). *The Resilience Factors*. New York: Random House, Inc.

Sagone, M.E.D., & Caroll, E. (2016). *Recilience And Psychological Well-Being: Differences For Affective Profiles In Italian Middle And Late Adolescents*. *Internatioal Journal of Developmental And Educational Psychology Revista INFAD de psicologia*, 1(1), 149-161.

Sari, Y. S. S., Nuraina, E., & Sulistyowati, N. W. (2020). Sistem Pengupahan Driver Grab-Bike Dalam Perspektif Penilaian Kinerja. Tangible Journal, 5(2), 24–30.

Siregar, T. T. (2019) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pengendara Go-Jek Community Medan Tahun 2018. Universitas Sumatera Utara

Sofiachudairi, Setyawan. (2018). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal Empati, 7(1), 54-59.

Stevens, C., & Woodruff, C. (2018). *The Neuroscience of Empathy, Compassion, and Self-Compassion*. US: Elsevier Science.

Strauus, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones, dan Cavanag (2016). What is compassion and how can we measure it? a review of definitions and measures. Diakses tanggal 13 Desember 2022 dari <http://www.research-gate.net/publication_and_how_can_we_measure_it_a_review_of_definitions_and_measures/link/57553dd408ae0405a573ce25/download>.

Sugiyono. (2012). Statistik untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development). Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung : Alfabeta.

Waluyojati, P., Sugiyanto. (2021) Pengaruh Covid-19 Terhadap Pendapatan Ojek Online. HUMANIS *(Humanities, Management and Science Proceedings),* 1(2), 786-791.

Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. In Journal of Travel Medicine.

Website:[Https://Katadata.Co.Id/Berita/2020/03/30/Pendapatan-Pengemudi-Taksi-Dan-OjekOnline-Anjlok-80-Akibat-Corona](https://Katadata.Co.Id/Berita/2020/03/30/Pendapatan-Pengemudi-Taksi-Dan-OjekOnline-Anjlok-80-Akibat-Corona)

Website:[Https://Www.Infojek.Com/GajiGojek-Terbaru/](https://Www.Infojek.Com/GajiGojek-Terbaru/)

Website : [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, And Well-Being. Self and Identity*, 12, 146-159. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

Yuliana, Y. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. Wellness And Healthy Magazin