

***SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA PEKERJA  
SEBAGAI OJEK ONLINE DI KOTA PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos)

Oleh:

**NURIL PRATAMA**

**2017101048**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2024**

**PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Nuril Pratama  
NIM : 2017101048  
Jenjang : S1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : *Self Compassion* pada Mahasiswa yang Bekerja sebagai Ojek Online di Kota Purwokerto

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai rujukan sumber penelitian.

Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka saya siap mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 20 Juni 2024  
Yang Menyatakan,



Nuril Pratama  
NIM. 2017101048

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 835624 Faksimili (0281) 836553. www.uinsaizu.ac.id

### PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa pekerja ojek online di kota purwokerto

Yang disusun oleh Nuril Pratama NIM. 2017101048 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Senin tanggal 8 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling Islam oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

  
Dr. Nuridan, M. Ag

NIP. 197910052009011013

  
Nurul Khotimah, M. Sos

NIP. 197403101998032002

Penguji Utama

  
Lutfi Faishol S. Sos, L.M.Pd

NIP. 199210282019031013

Mengesahkan,  
Purwokerto, 11 Juli 2024

Dekan,

  
Dr. Muskinul Fund, M. Ag

NIP. 19741226 200003 1 001

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN SAIZU

Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan **bimbingan** telaah, arahan dan koreksi maka saya sampaikan naskah skripsi Saudari:

Nama : Nuril Pratama  
NIM : 2017101048  
Jenjang : S1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : *Self Compassion* pada Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Ojek Online di Kota Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN SAIZU Purwokerto untuk diuji dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos), Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Purwokerto, 20 Juni 2024



Dosen Pembimbing,

**Dr.Muridan. M.Ag**

NIP. 19791005 200901 1013

**MOTTO**

*"Allah does not burden a person except according to his ability."*

*"Tidaklah Allah membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)*



***SELF COMPASSION FOR STUDENTS WHO WORK AS ONLINE  
MOTORCYCLE TAXIS IN THE CITY OF PURWOKERTO***

Nuril Pratama

NIM. 2017101048

E-mail: [nurilpratama466@gmail.com](mailto:nurilpratama466@gmail.com)

Islamic Guidance and Counseling Study Program  
State Islamic University Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*Working students face big challenges in managing their time between studies, work, rest and other matters. They often have difficulty allocating time to study and complete college assignments. The workload can interfere with their focus during class hours, which has a negative impact on academic achievement. However, some students are able to manage their time effectively by applying the concept of self-compassion. Self-compassion helps them accept imperfections and reduce stress, so they can live their academic and work lives better.*

*The aim of this research is to describe understanding and experience related to the concept of self-compassion in the context of work as an online motorcycle taxi driver. This research approach method is qualitative, where the understanding and experience regarding self-compassion among students who work online motorcycle taxis has not yet been implemented. The data collection technique consists of observation, interviews, documentation and literature study. Data analysis was carried out through several stages, namely data collection, data analysis process, and drawing conclusions.*

*The research results show that self-compassion helps students manage the stress and pressure they face, and supports their emotional and mental well-being. However, there are obstacles to implementing self-compassion consistently, such as lack of time and social support. These findings underscore the importance of promoting self-compassion in academic and work environments, as well as the need for interventions that support the well-being of students who are also workers.*

**Keywords:** Student, Self Compassion, Ojek Online

***SELF COMPASSION PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEBAGAI  
OJEK ONLINE DI KOTA PURWOKERTO***

Nuril Pratama

NIM. 2017101048

E-mail: [nurilpratama466@gmail.com](mailto:nurilpratama466@gmail.com)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan besar dalam mengatur waktu antara kuliah, pekerjaan, istirahat, dan urusan lainnya. Mereka sering kesulitan mengalokasikan waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Beban pekerjaan dapat mengganggu fokus mereka selama jam kuliah, yang berdampak negatif pada pencapaian akademis. Namun, beberapa mahasiswa mampu mengelola waktu mereka dengan efektif dengan menerapkan konsep self-compassion. Self-compassion membantu mereka menerima ketidaksempurnaan dan mengurangi stres, sehingga bisa menjalani kehidupan akademik dan pekerjaan dengan lebih baik.

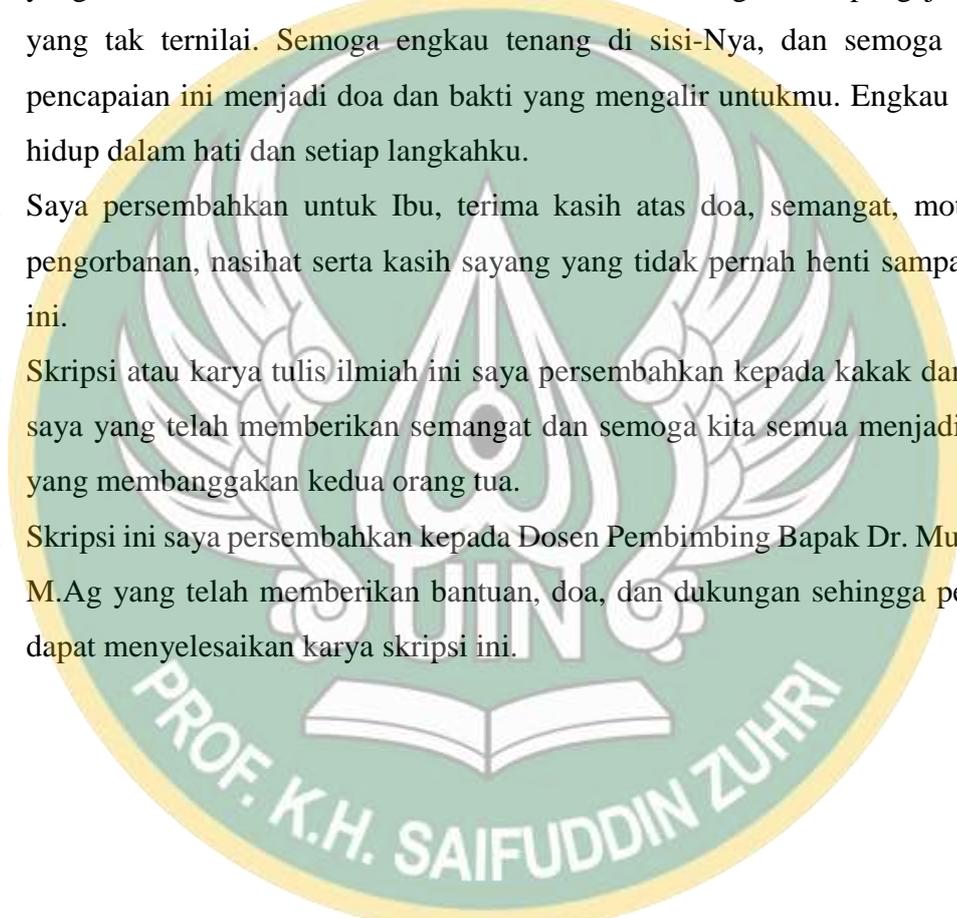
Tujuan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana pemahaman dan pengalaman terkait konsep self compassion dalam konteks pekerjaan sebagai ojek online. Metode pendekatan penelitian ini adalah kualitatif yang dimana pemahaman dan pengalaman mengenai self compassion pada mahasiswa yang bekerja ojek online belum menerapkannya. Teknik pengumpulan datanya terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi serta studi pustaka. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan yakni pengumpulan data, proses analisis data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan tekanan yang mereka hadapi, serta mendukung kesejahteraan emosional dan mental mereka. Meski demikian, terdapat hambatan dalam penerapan self-compassion secara konsisten, seperti kurangnya waktu dan dukungan sosial. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya promosi self-compassion dalam lingkungan akademis dan pekerjaan, serta perlunya intervensi yang mendukung kesejahteraan mahasiswa yang juga pekerja.

***Kata Kunci:*** Mahasiswa, Self Compassion, Ojek Online

## PERSEMBAHAN

1. Dengan segala cinta dan kerinduan, skripsi ini kupersembahkan kepada ayah tercinta, Bpk Bachrudin, yang telah mendahuluiku menghadap Sang Pencipta. Ayah, meskipun kau telah tiada, semangat dan pengorbananmu terus menjadi sumber kekuatan dalam hidupku. Setiap kata dan tindakanmu selalu menjadi panutan bagiku, dan melalui karya ini, kuharap bisa sedikit membalas segala yang telah kau berikan. Terima kasih atas cinta, dukungan, dan pengajaranmu yang tak ternilai. Semoga engkau tenang di sisi-Nya, dan semoga setiap pencapaian ini menjadi doa dan bakti yang mengalir untukmu. Engkau selalu hidup dalam hati dan setiap langkahku.
2. Saya persembahkan untuk Ibu, terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.
3. Skripsi atau karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada kakak dan adik saya yang telah memberikan semangat dan semoga kita semua menjadi anak yang membanggakan kedua orang tua.
4. Skripsi ini saya persembahkan kepada Dosen Pembimbing Bapak Dr. Muridan, M.Ag yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya skripsi ini.



STIJING  
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan hidayahNya. Sehingga penulis dapat diberi kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Self Compassion pada Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Ojek Online di Kota Purwokerto*”.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta dengan keluarganya, sahabat-sahabatnya serta tabi'in. Semoga dengan membaca shalawatnya kita semua termasuk kedalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya dihari akhir nanti.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dalam Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Degan selesainya skripsi ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M. Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Prof. Dr. H. Sul Khan Chakim, M.M., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah
6. Dr. Ahmad Muttaqin, M. Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Alief Budiyo, M. Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
8. Dr. Nawawi, M. Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
9. Nur Azizah, M. Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, telah senantiasa membantu penulis di

berbagai keperluan, memberikan bimbingan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

10. Lutfi Faishol, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Terima kasih bapak telah membantu dalam penyelesaian matakuliah selama penulis menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
11. Dr. Muridan, M.Ag, selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran ibu dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, kebaikannya, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
12. Segenap Dosen dan Staff Administrasi di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah.
13. Ibu Tercinta, Ibu Suryana, Serta Kakak dari penulis yaitu Barnas Soemantri dan Nuzul Januardi yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.
14. Teman kost ku, Fahmi Fahrezi S.Sos, Afiv Fangkiyana dan Ikhwan Nur Alim yang telah mensupport dan membantu dalam pengerjaan skripsi.
15. NaxCiawi yang telah memberikan warna kehidupan dan memberikan semangat di masa perkuliahan bahkan sampai selesai.
16. Diri Sendiri yang mampu bertahan hidup di kota rantauan ini dengan segala macam cobaan masih tetap bertahan sampai tahap ini.
17. Kepada Teman-teman BKI B Angkatan 2020 terimakasih untuk cerita dan pengalaman suka maupun duka yang diberikan selama proses kuliah ini.
18. Kepada seluruh subjek penelitian yang sudah mau bekerja sama dengan penulis. Terima kasih atas kesedian kalian untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Terima kasih banyak tanpa kalian peneliti tidak akan bisa menuliskan skripsi ini.

19. Kepada rekan-rekan *Driver* ojek *online* di wilayah Purwokerto dan sekitarnya terima dari *ShopeeFood Driver* yang sudah memberikan ilmu dan semua yang berguna untuk kehidupan pribadi saya kelak
20. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Terima kasih orang baik sehat selalu.

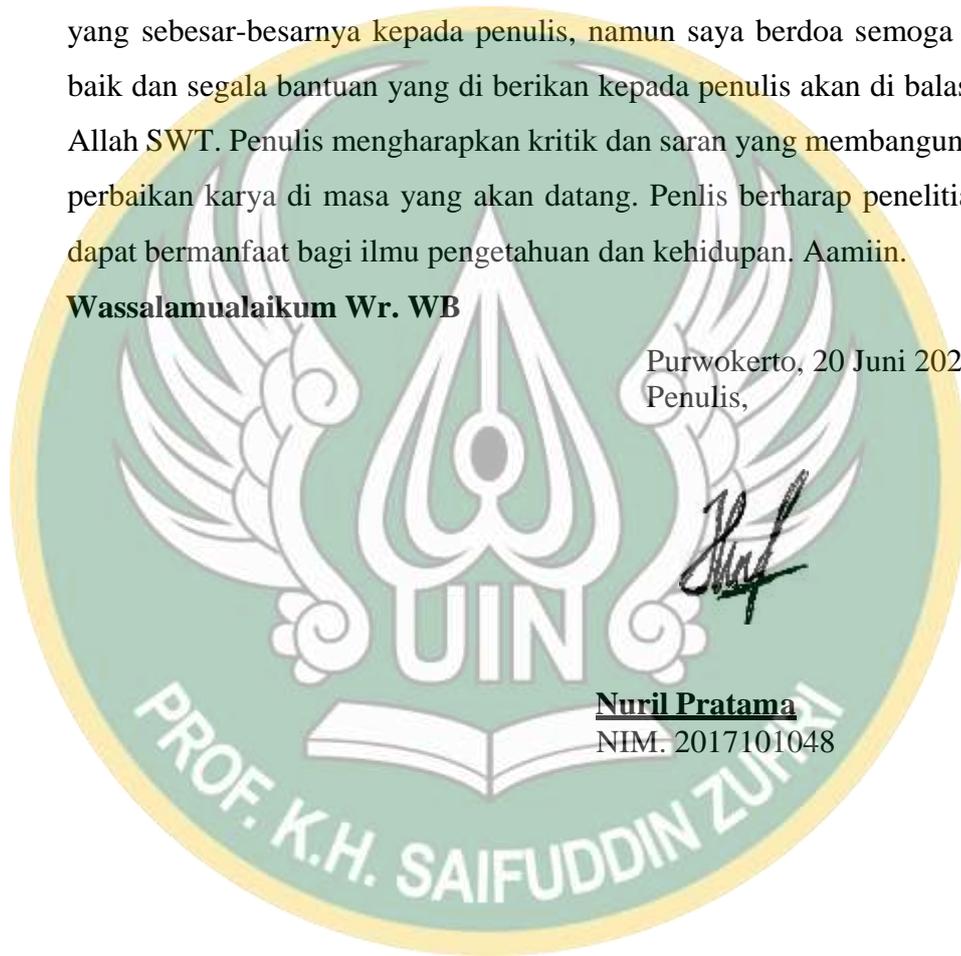
Tak ada kata-kata yang dapat mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada penulis, namun saya berdoa semoga aman baik dan segala bantuan yang di berikan kepada penulis akan di balas oleh Allah SWT. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya di masa yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan kehidupan. Aamiin.

**Wassalamualaikum Wr. WB**

Purwokerto, 20 Juni 2024  
Penulis,



**Nuril Pratama**  
NIM. 2017101048



<b>DAFTAR</b>	<b>ISI</b>
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>1</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istillah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	11
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Sistematika Pembahasan.....	16
<b>BAB II</b> .....	<b>17</b>
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	<b>17</b>
A. Mahasiswa.....	17
1. Pengertian mahasiswa .....	17
2. Mahasiswa Pekerja .....	19
3. Ciri ciri mahasiswa .....	23
B. <i>Self Compassion</i> .....	25
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	25
2. Komponen <i>Self Compassion</i> .....	26
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	30
4. Dampak <i>Self Compassion</i> .....	33
5. Manfaat <i>Self Compassion</i> .....	35

C. Kerja.....	38
1. Definisi Kerja .....	38
2. Makna Kerja .....	38
D. Ojek Online .....	40
1. Pengertian Ojek <i>Online</i> .....	40
2. Sejarah Ojek <i>Online</i> .....	40
3. Macam-macam Ojek <i>Online</i> .....	41
<b>BAB III.....</b>	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	43
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	44
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	44
1. Subjek Penelitian .....	44
2. Objek Penelitian .....	44
D. Data dan Sumber Data .....	45
1. Sumber Data Primer .....	45
2. Sumber Data Sekunder.....	45
E. Teknik Pengumpulan data.....	45
1. Observasi .....	45
2. Wawancara .....	46
3. Dokumentasi.....	46
F. Teknik analisis data.....	47
<b>BAB IV .....</b>	<b>49</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	49
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	50
1. Persiapan Penelitian.....	50
C. Deskripsi Informan Penelitian .....	51
1. Identitas Informan “DF”.....	51
2. Identitas Informan “RA” .....	52
3. Identitas Informan IAM.....	53

4. Identitas Informan AM .....	53
5. Identitas Informan MFH.....	54
D. Latar Belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai driver ojek online .....	55
1. Awal memilih menjadi mahasiswa.....	55
2. Alasan memilih kuliah sambil bekerja .....	56
3. Alasan mengambil pekerjaan sebagai ojek online.....	57
4. Bentuk Pengorbanan sebagai Mahasiswa dan Driver Ojek Online .....	59
5. Latar belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i> .....	63
6. Dampak <i>Self Compassion</i> terhadap Mahasiswa dan Ojek Online.....	66
7. Faktor Internal dan Eksternal yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> ..	68
E. Pembahasan Mengenai <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa yang Bekerja sebagai Ojek Online .....	73
<b>BAB V .....</b>	<b>76</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	78
C. Penutup.....	79
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa bertanggung jawab atas tiga hal utama sesuai dengan prinsip Tri Dharma perguruan tinggi, yakni proses pendidikan, kegiatan penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.<sup>1</sup> Pada intinya, sebagai mahasiswa, fokus utamanya adalah dalam proses pembelajaran dan pengembangan pola pikir. Oleh karena itu, mereka diharapkan menjalani setiap langkah dalam lingkungan perguruan tinggi guna mencapai tujuan belajar mereka. Hal ini bertujuan untuk meraih pencapaian akademis yang baik serta menyelesaikan studi tepat pada waktunya.<sup>2</sup>

Namun, selain dari tanggung jawab utama seperti mengerjakan tugas kuliah dan belajar, mahasiswa perlu memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Salah satu cara adalah mencari pekerjaan sampingan. Namun, mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja sambil kuliah menghadapi risiko seperti tabrakan jadwal antara kuliah dan pekerjaan, serta kelelahan yang bisa mengganggu proses perkuliahan. Banyak mahasiswa yang berpikir bahwa solusi untuk bekerja sambil kuliah adalah dengan pekerjaan paruh waktu, namun mereka masih kesulitan mengatur jadwal kerja dan jadwal kuliah.<sup>3</sup> Di sini, mereka dibentuk oleh realitas yang tak terhindarkan, seperti menjadi mahasiswa yang berada dalam lingkungan profesi, sebagai calon sarjana yang diharapkan masyarakat. Tekanan keuangan keluarga, keinginan untuk kemajuan pribadi, dorongan untuk mandiri saat memasuki usia dewasa, serta persaingan ketat di pasar

---

1 Wahyu, F., Luh, N., Kebayantini, N., Made, N., & Sastri, A. (2017). Motivasi Mahasiswa Universitas Udayana Bekerja Paruh Waktu Sebagai Ojek Online. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 1–11

2 Iskandar G. Rani. Hadi Purwanto, Nurhasan Syah. Perdebdan Hasil Bellajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidika Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil, Vol. 1, Nomor 1, Maret 2013, Hal 13.

3 Setiawan, B. A., & Legowo, M. (2018). Kerja Paruh Waktu Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Fenomenologi Pada Pengemudi Ojek Online Omahku “Ojek Mahasiswa Ketintang Unesa”). *Paradigma*, 6(1).

kerja, karena standar karier yang tinggi dalam perusahaan atau instansi, mendorong mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja.

Terlepas dari itu fenomena kuliah sambil bekerja masih jarang penelitian yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa yang kuliah sambil bekerja melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi peran ganda tersebut. Dampak Positif dari Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja memiliki beberapa keuntungan, seperti peningkatan pendapatan, pengalaman kerja, dan pengembangan kemandirian. Namun, ada dampak negatifnya di mana mereka juga menghadapi berbagai masalah. Mahasiswa yang bekerja harus mengemban tanggung jawab yang lebih besar daripada rekan mereka yang hanya fokus pada kuliah. Selain mengikuti perkuliahan di kampus, mereka juga harus menanggung beban tugas dan tanggung jawab di tempat kerja.<sup>4</sup>

Dalam Al Quran tidak dijelaskan secara khusus tidak membahas konsep "*self-compassion*" dengan istilah tersebut, tetapi konsep-konsep yang serupa atau terkait dengan kasih sayang pada diri sendiri dan memahami diri sendiri dapat ditemukan dalam beberapa ayat. Di antaranya: Q.S. Al Baqarah (2: 286):

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا وِجْرًا مِنْهَا وَلَا نَفْسًا مَعْرَضًا وَلَا نَفْسًا مَكْرَهًُا  
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا وِجْرًا مِنْهَا وَلَا نَفْسًا مَعْرَضًا وَلَا نَفْسًا مَكْرَهًُا

*"Allah tidak akan membebankan suatu kaum, kecuali sesuai dengan kesanggupannya"*

Ayat ini menegaskan penerimaan diri, pengampunan, dan pemahaman bahwa Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Meskipun istilah "*self-compassion*" tidak digunakan, konsep-konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengembangkan sikap kasih sayang pada diri sendiri.

Dalam Hadits Riwayat Albuqhari dan Muslim:

Rasulullah ﷺ bersabda, "*Barangsiapa yang tidak menyayangi manusia, maka ia tidak akan mendapat kasih sayang dari Allah.*"

4 Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.

Hadits ini mengajarkan tentang pentingnya kasih sayang pada diri sendiri dan memaafkan diri sendiri melalui proses tobat. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk memiliki sikap pemahaman dan kasih sayang terhadap diri sendiri, serta untuk memperbaiki diri secara terus-menerus.

Transportasi online adalah layanan transportasi yang berbasis internet yang mencakup semua langkah-langkah proses transaksi, mulai dari pemesanan, pengawasan jalur, pembayaran, dan penilaian layanan itu sendiri. Ojek online adalah salah satu metode transportasi online yang paling populer. Ojek online adalah jenis ojek atau jasa antar jemput penumpang yang dapat dipesan melalui aplikasi smartphone. Sistem pembayarannya menggunakan uang tunai atau pembayaran digital. Dengan menggunakan aplikasi ini, Anda dapat mengetahui jarak, lamanya pemesanan, harga, identitas driver yang menjemput, dan organisasi manajemennya.

Hal yang menjadi hambatan dalam kuliah sambil bekerja sangat sulit untuk membagi waktu antara kuliah, kerja, istirahat dan urusan lainnya. Seorang mahasiswa pasti merasakan kendala tersebut mulai dari belajar dan membuat tugas-tugas. Mahasiswa yang bekerja merasa terbatas dalam alokasi waktu untuk belajar dan bekerja secara bersamaan. Mereka mengungkapkan kesulitan untuk fokus selama jam kuliah karena beban pikiran dari tugas kuliah dan pekerjaan mereka. Situasi semacam ini dapat berdampak besar pada pencapaian akademis mahasiswa. Namun, ada beberapa mahasiswa yang mampu mengelola waktu mereka dengan efektif saat bekerja. Banyak upaya yang dilakukan contohnya memakai konsep *Self Compassion*.

*Self-compassion* mengacu pada sikap menunjukkan kebaikan dan kebajikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau kesalahan, tanpa kekerasan dan penilaian terhadap berbagai kelemahan dan keterbatasan, serta mengakui bahwa pengalaman yang dialami adalah hal yang biasa terjadi pada individu lain.<sup>5</sup>

---

5 Annisa Zahra Kawitri, Dkk. (2020) "Peran Self Compassion Terhadap Dimensi – Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan", Jurnal Ilmiah Psikologi, No. 1, Vol 7, 5.

Konsep kasih sayang mencakup tiga aspek penting: kebaikan, kasih sayang umum, dan kepedulian. Aspek pertama dari *self-compassion* adalah menunjukkan belas kasih pada diri sendiri ketika Anda melakukan kesalahan atau kegagalan. Kebaikan diri berarti memiliki empati pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, menyadari bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan bisa terjadi pada siapa saja, sehingga mendorong respons yang lebih baik terhadap diri sendiri karena menyerah pada amarah dan menyalahkan diri sendiri.

Aspek kedua dari *self-compassion* adalah kemanusiaan umum, yang mencakup keyakinan bahwa pengalaman menyakitkan adalah bagian dari kehidupan yang dijalani setiap manusia. Ketika seseorang gagal, mengalami kehilangan dan penolakan, merasa malu, atau menghadapi keadaan negatif lainnya, mereka sering kali merasa bahwa pengalaman tersebut unik bagi dirinya. Namun kenyataannya, setiap orang menghadapi masalah dan penderitaan seperti ini. Jangan pernah merasa sendirian dalam kegagalan Anda dan hindari bersikap terlalu kritis terhadap diri sendiri. Kemanusiaan bersama menumbuhkan kesadaran bahwa setiap manusia mempunyai pengalaman menyakitkan yang merupakan peristiwa alami dalam siklus kehidupan, oleh karena itu tidak perlu merasa terisolasi ketika menghadapi situasi yang buruk.

Aspek ketiga dari konsep *self-compassion* adalah *mindfulness*, yang mencakup cara pandang yang seimbang dalam menangani situasi agar tidak terbawa emosi. Saat dihadapkan pada pengalaman menyakitkan dan situasi sulit dalam hidup, orang dengan rasa welas asih yang rendah cenderung memikirkan aspek negatif dari pengalamannya dan berkubang dalam perasaan. Sebaliknya, orang dengan konsep welas asih mampu mempertahankan cara pandang yang holistik ketika menghadapi tantangan hidup. *Mindfulness* membantu individu fokus dan memperhatikan emosi mereka dan menunjukkan kasih sayang kepada diri mereka sendiri selama masa-masa sulit dalam hidup. Belas kasih dapat menjadi sumber daya mengatasi yang berharga ketika individu menghadapi kesulitan dalam hidup.

Dengan menerapkan konsep self-compassion, diharapkan individu dapat berdamai dengan permasalahan yang dihadapinya tanpa putus asa.<sup>6</sup>

Alasan peneliti mengangkat tema *Self-Compassion* dikalangan mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* bisa menjadi sangat relevan dan penting, mengingat karakteristik pekerjaan mereka yang sering kali penuh dengan tekanan dan stres. Dan mengetahui beberapa hal mengenai kesehatan mental, kinerja dan produktifitas, keseimbangan kerja-belajar, pencegahan *burnout*, dan peningkatan kualitas layanan.

Ada beberapa mahasiswa UIN K.H Saifuddin Zuhri, yang berperan sebagai driver ojek online dan sebagai mahasiswa yang sering menerapkan *Self Compassion* dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan mereka. Contohnya mereka dapat menerima keterbatasan sebagai bagian dari proses belajar, menggunakan Bahasa diri yang positif dan pengertian, mencari dukungan dari orang lain tanpa merasa lemah dan mengembangkan kesadaran diri terhadap perasaan, pikiran, dan kebutuhan sendiri tanpa menghakimi diri sendiri.

Pengemudi ojek online di sekitar kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri di Purwokerto rata-rata mendapatkan antara Rp 100.000 dan Rp 200.000 per hari. Tidak ada target yang ditetapkan untuk para pengemudi; sebaliknya, manajer memberikan bonus tambahan kepada mereka yang berhasil mencapai target bonus harian, yang biasanya berkisar antara Rp 6.000 hingga Rp 10.000. Untuk mencapai bonus harian tersebut, para pengemudi harus bekerja minimal 8 jam sehari, dari pagi hingga sore, dan beberapa bahkan mencari pesanan di pagi hari.

Penelitian ini tentang cara mahasiswa UIN Prof, K.H Saifudddin Zuhri Purwokerto yang menerapkan *self compassion*, mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan

---

6 Angélica López, Robbert Sanderman, Etc, Compassion For Others And Selfcompassion: Levels, Correlates, And Relationship With Psychological Well-Being Dapat Diakses ([https://www.researchgate.net/publication/318601805\\_Compassion\\_For\\_Others\\_And\\_Self-Compassion\\_Levels\\_Correlates\\_And\\_Relationship\\_With\\_Psychological\\_Wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_For_Others_And_Self-Compassion_Levels_Correlates_And_Relationship_With_Psychological_Wellbeing)) Diakses Pada 20 Februari 2024.

kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih efektif dengan judul **“Self Compassion Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek Online Di Kota Purwokerto “**.

## **B. Penegasan Istilah**

### 1. Mahasiswa

Menurut Persatuan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 30 tahun 1990, "mahasiswa" adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada siswa yang terdaftar dan sedang mengikuti pendidikan di suatu institusi pendidikan tinggi. Menurut Sarwanto, mahasiswa adalah orang yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi dan berusia antara 18 dan 30 tahun. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang secara sah terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi tertentu untuk mengejar pendidikan.<sup>7</sup>

Mahasiswa diharapkan mengoptimalkan seluruh potensi yang dimiliki dan mengaplikasikan pengetahuan mereka dengan berhasil. Perlu dicatat bahwa kesiapan belajar di lingkungan perguruan tinggi sangatlah penting untuk mencapai prestasi akademik yang memuaskan, yang melibatkan kesiapan mental dan keterampilan belajar yang baik.<sup>8</sup> Kemampuan untuk memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri adalah keterampilan belajar yang penting untuk sukses di perguruan tinggi. Ini berarti menerima dan mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari hidup manusia. Untuk dapat menerapkan konsep *self-compassion*, hal ini penting.<sup>9</sup> Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pekerja sebagai pengemudi ojek online yang diharapkan dapat menerapkan *selfcompassion*.

### 2. *Self Compassion*

<sup>7</sup> Juliana Kurniawati, Siti Baroroh, “Literasi Media Digital Mahasiswa Muhammadiyah Bengkulu”, Jurnal Komunikator, Vol. 8, No. 2, Inovember 2016, Hlm. 54

<sup>8</sup> Ginting, C *Kiat Belajar Di Perguruan Tinggi (Edisi Kedua)*, (Jakarta: Graindo, 2003), Hlm. 90

<sup>9</sup> Spitzer, M. T, *Predicto Of Collage Success : A Comparasion Of Traditional And Contradional Age Students*, (Naspa Journal, Vol 38, 2000) Hlm 88

*Self-compassion* merupakan tema yang menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan sebagai sesuatu yang positif. Menurut Germer, belas kasih adalah kemampuan untuk terpengaruh dan memperluas hati nurani seseorang dalam menghadapi penderitaan dan bukan menghindarinya. Sedangkan menurut Neff, *Self-Compassion* adalah kebaikan dan pengertian yang muncul dari dalam diri individu dengan memperlakukan diri sendiri dengan perilaku serupa ketika mengalami kesulitan, kegagalan, atau mengingat hal-hal yang tidak saya sukai dari diri saya.<sup>10</sup>

*Compassion* adalah kombinasi ekspresi kasih sayang yang bersifat motivasi, emosional, kognitif, dan perilaku dengan tujuan mengurangi penderitaan dan ketidakbahagiaan yang diarahkan pada diri sendiri. Dijelaskan lebih lanjut bahwa *compassion* berbeda dengan *self-pity* atau mengasihani diri sendiri karena *self-pity* sebenarnya adalah keadaan di mana individu menolak untuk menderita dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukannya.<sup>11</sup>

Dari definisi-definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah perpaduan antara motivasi, emosi, pikiran dan perilaku yang menunjukkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi ketidaksempurnaan diri sendiri, dengan penerimaan dan pengakuan bahwa kesenjangan tersebut adalah hal yang wajar yang dilakukan setiap orang. Pengalaman bukan hanya individu. *Self-compassion* yang dimaksud dalam penelitian mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik dan penuh pengertian saat menghadapi kesulitan. Konsep ini melibatkan tiga komponen utama: *Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*.

---

10 Himaningsih, Hasmaril (2019) *Self-Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 15. No. 2 Hal 90

11 Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). *Self Compassion (Welas Asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri Yang Utuh*. *Jurnal Spiritualitas Dan Psikologi Kesehatan*, 48-65.

### 3. Kerja

Bekerja adalah hal penting dalam hidup manusia di berbagai kebudayaan, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa setiap budaya memiliki nilai dan gagasan tersendiri tentang apa artinya bekerja. Namun, kita dapat melihat bahwa bekerja merupakan hal penting dan penting bagi mayoritas orang karena jumlah orang yang mendedikasikan hidup mereka untuk bekerja. Pada dasarnya, bekerja adalah alat yang digunakan manusia untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Kebutuhan dasar adalah kebutuhan yang harus dipenuhi sebelum munculnya kebutuhan tambahan, seperti makan, tempat tinggal, pakaian, dan seksualitas.<sup>12</sup>

Bekerja adalah cara sebagian besar orang dapat memenuhi kebutuhan dasar ini. Efek angka pengangguran di suatu negara juga dapat menunjukkan betapa pentingnya bekerja bagi manusia. Meningkatkan kemakmuran masyarakat dan pertumbuhan ekonomi adalah tujuan akhir pembangunan ekonomi suatu negara. Jika tingkat pengangguran di negara tersebut tinggi, hal tersebut akan menghambat pencapaian tujuan tersebut. Hal ini terjadi karena pengangguran mengganggu aktivitas ekonomi. Bekerja melibatkan fungsi psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh ASA (Attraction Selection Attrition) Cyle, yang menyatakan bahwa orang-orang yang tertarik pada pekerjaan atau karir yang berbeda tertarik pada pekerjaan atau karir yang berbeda sesuai dengan kemampuan, ketertarikan, dan karakteristik kepribadian mereka. Orang-orang dengan latar belakang budaya yang berbeda akan melihat pekerjaan dengan cara yang berbeda. Perbedaan ini akan terlihat pada sikap dan perilaku bekerja seseorang, juga dikenal sebagai perilaku bekerja. Teori ini menunjukkan bahwa kulturkebuayaan adalah komponen penting yang membentuk

---

<sup>12</sup> Sriwahyuni, C. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan Tahun 2016 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Suska Pekanbaru Riau (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

persepsi dan perspektif seseorang tentang bekerja dan memaknai pekerjaannya.<sup>13</sup>

Perilaku bekerja yang menunjukkan persepsi, kepribadian, perasaan, dan motivasi seseorang mencerminkan fungsi fungsi psikologis manusia. Ada dua jenis motivasi untuk bekerja: instrinsik (yang berasal dari diri sendiri) dan ekstrinsik (yang berasal dari fungsi psikologis tertentu yang membentuk persepsi mereka tentang pekerjaan mereka). Dalam penelitian ini, "kerja" didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk mendapatkan pendapatan atau kompensasi finansial. Kerja mencakup kegiatan formal maupun informal yang memerlukan alokasi waktu, tenaga, dan keterampilan tertentu. Bagi mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online, kerja berarti menjalankan tugas-tugas mengemudi, mengantarkan penumpang, atau mengirim barang melalui platform aplikasi daring. Aktivitas ini tidak hanya menuntut kemampuan operasional dan pelayanan, tetapi juga keterampilan dalam manajemen waktu, agar mereka dapat menyeimbangkan antara kewajiban akademis dan profesional. Definisi ini mencakup semua aspek yang terkait dengan usaha individu dalam menjalankan pekerjaan untuk mencapai tujuan ekonomis dan mempertahankan kesejahteraan hidup. Kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pekerjaan mahasiswa sebagai ojek online. Mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online menghadapi tantangan besar dalam membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, istirahat, dan urusan lainnya. Pekerjaan ini sering kali membutuhkan fleksibilitas waktu dan ketahanan fisik serta mental, karena mereka harus melayani pelanggan di berbagai lokasi dan waktu, termasuk di tengah kemacetan lalu lintas dan kondisi cuaca yang tidak menentu.

---

<sup>13</sup> Al-Qudsy, S. H. (2008). Budaya Kerja Cemerlang Menurut Perspektif Islam: Amalan Perkhidmatan Awam Malaysia: Excellent Work Culture From Islamic Perspective: Malaysian Public Services Practice. *Jurnal Pengajian Melayu (Jomas)*, 19(1), 187-207.

#### 4. Ojek

Ojek, menurut kamus umum Bahasa Indonesia, merupakan sepeda yang telah diubah menjadi kendaraan umum untuk membawa penumpang ke tujuan mereka. Definisi ini menyatakan bahwa ojek dapat berupa sepeda atau sepeda motor yang disewakan dengan cara membawa penumpangnya. Dalam Pasal 1 ayat (20) UU Lalu Lintas dan Angkutan Jalan (UULLAJ), disebutkan bahwa sepeda motor adalah kendaraan bermotor beroda dua dengan atau tanpa rumah-rumah, serta dengan atau tanpa kereta samping atau kendaraan beroda tiga tanpa rumah-rumah. Oleh karena itu, ojek dapat diidentifikasi sebagai sarana transportasi darat yang menggunakan kendaraan beroda dua, yaitu sepeda motor, untuk mengangkut penumpang dari satu tempat tujuan ke tempat tujuan lainnya dengan imbalan pembayaran.<sup>14</sup>

Perkembangan ojek di Indonesia: Perkembangan ojek di Indonesia terbilang cukup pesat yang dahulunya hanya ada di pengkolan tertentu kini sudah bisa di temukan di mana saja dan bisa di pesan melalui media online. Ojek online, mirip dengan ojek konvensional yang menggunakan sepeda motor sebagai sarana transportasi, menunjukkan kemajuan lebih lanjut karena terintegrasi dengan perkembangan teknologi. Ojek online merupakan layanan transportasi sepeda motor yang memanfaatkan teknologi melalui aplikasi pada smartphone.

Keunggulan utama ojek online adalah memudahkan pengguna jasa untuk memesan pengemudi ojek. Selain digunakan sebagai sarana pengangkutan orang dan/atau barang, ojek online juga memungkinkan pengguna untuk berbelanja dan bahkan memesan makanan. Hal ini memberikan kemudahan bagi masyarakat urban yang tinggal di kota-kota besar dengan kegiatan yang padat dan masalah kemacetan yang selalu menjadi perbincangan. Dengan mengedepankan teknologi yang semakin

---

14 Kharis, A. Dkk (2019). Faktor-Faktor Yang Menjadi Pertimbangan Dalam Penggunaan Jasa Ojek Online (Go-Jek) Di Kota Mataram. *Jiap (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 6(2), Hal 5-10

canggih, ojek online hadir untuk memfasilitasi kegiatan sehari-hari masyarakat dalam lingkungan global. Ojek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online perlu mengelola waktu mereka dengan cermat untuk bisa menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi. Dalam penelitian ini, penerapan konsep self-compassion dianggap dapat membantu mereka mengurangi stres dan mengelola tekanan dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kerja dan akademis.

**C. Rumusan Masalah**

Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto?

**D. Tujuan Penelitian**

Untuk mendeskripsikan pemahaman dan pengalaman mahasiswa terkait konsep self-compassion dalam konteks pekerjaan sebagai ojek online.

**E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan baru mengenai *Self Comapssiom* terhadap tingkat stres dan kesejahteraan mahasiswa, sehingga dapat melengkapi pengetahuan teoritis dalam bidang ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, Penelitian ini untuk menyediakan panduan praktis bagi mahasiswa lain yang berada dalam situasi serupa, memberikan wawasan dan strategi yang dapat membantu mereka mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan tinggi.
- b. Bagi Masyarakat penelitian ini dapat menjadi landasan bagi saling memberikan dukungan sosial dan terus menyampaikan energi positif kepada mahasiswa yang berperan ganda sebagai pelajar dan pekerja. Hal ini bertujuan agar mereka dapat bertahan meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

- c. Bagi orang tua penelitian ini dapat memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada anak-anak mereka dengan mendorong mereka untuk mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan memperlakukan diri mereka dengan lembut ketika menghadapi masalah dari pekerjaan dan akademiknya.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dalam pembuatan skripsi yang berhubungan dengan peran ganda sebagai driver ojek online dan sebagai mahasiswa.

#### F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan penjelasan sistematis mengenai informasi-informasi yang diperoleh dari sumber-sumber tertulis seperti buku atau skripsi yang relevan dengan penelitian. Informasi ini mendukung penulisan skripsi ini.

Menurut hasil dari penelusuran peneliti untuk memperoleh gambaran dengan judul yang akan diteliti. Peneliti menemukan banyak penelitian karya ilmiah yang relevan, berdasarkan penelusuran peneliti yang dapat menjadi bahan rujukan dalam penelitian ini antara lain adalah:

*Pertama*, adalah penelitian skripsi oleh Istikhomari, yang berjudul **“Hubungan antara keseimbangan kehidupan Kerja dan Kelelahan emosional pada Mahasiswa Akhir”**, yang dilakukan pada tahun 2022.<sup>15</sup> Skripsi ini membahas tentang bagaimana peran mahasiswa, Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pelajar, tetapi banyak dari mereka juga mengemban peran sebagai pekerja. Fokus utama dari penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara kelelahan emosional dan persepsi keseimbangan kehidupan kerja pada subjek saat mereka menyelesaikan tanggung jawab

---

<sup>15</sup> Istikhomari, (2022) Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Bekerja, Skripsi.

sebagai mahasiswa dan menjalani peran mereka dalam pekerjaan yang diemban. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat kelelahan emosional dan persepsi terhadap keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang sedang bekerja, terutama dalam konteks menyelesaikan skripsi. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mahasiswa yang berperan ganda, perbedaannya penelitian ini berfokus pada emosional mahasiswa semester akhir, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa yang berperan sebagai driver ojek online

*Kedua*, adalah penelitian skripsi dari Sayid Muhlis, dengan judul ***“Motivasi kerja mahasiswa UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2022”***. Skripsi ini membahas tentang mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai driver ojek online ini merupakan sebuah tantangan besar dalam menjalankan keduanya peran tersebut maka tentu di perlukan Manajemen waktu dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa yang berprofesi sebagai ojek online dapat mengalihkan perhatiannya secara efektif ke kondisi akademisnya. Beberapa masalah yang dihadapi oleh responden mencakup pembagian waktu antara peran, masalah ekonomi, dan keterlambatan akademis. Namun, terdapat dua responden yang berhasil mengelola waktu dengan baik, sehingga mampu menyelesaikan tugas akademis tepat waktu. Sementara itu, beberapa responden lainnya mengalami masalah yang telah disebutkan sebelumnya. Pekerjaan sebagai ojek online dalam konteks ini mengakibatkan pengalihan fokus dari aktivitas akademis dan pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, menetapkan target akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda menjadi relevan untuk mengarahkan fokus utamanya kembali kepada aspek akademis.<sup>16</sup>

---

16 Sayid Muhlis, S. M. (2023). Motivasi Kerja Mahasiswa Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri Purwokerto Yang Berprofesi Sebagai Driver Ojek Online (Doctoral Dissertation, Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri Purwokerto).

Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mahasiswa yang berperan ganda dan berprofesi sebagai ojek online. Perbedaan dari penelitian ini lebih berfokus pada motivasi semester akhir untuk menyelesaikannya walaupun berperan ganda sebagai mahasiswa dan ojek online, sedangkan peneliti membahas mengenai beban kerja yang dialami mahasiswa dengan memiliki peran ganda tersebut.

*Ketiga*, adalah artikel yang ditulis oleh Agus Rizal, Budi Purwoko dan Retno Tri Hariastuti, yang berjudul **“Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa pada tahun 2020.”** Penelitian artikel ini bertujuan untuk menggambarkan proses layanan konseling pada peningkatan self compassion siswa di SMP Swasta Surabaya yang memiliki problematika pada perilaku adiktif penggunaan teknologi canggi khususnya bagian sosial media dan menunjukkan bahwa upaya peningkatan self compassion siswa mampu menunjukkan reduksi serta penurunan perilaku adiktif sosial media siswa. Karena pada proses konseling peningkatan self compassion membutuhkan proses yang lama serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adiktif pengguna sosial media. Serta melihat aktivitas siswa dari sekolah dan lingkungan agar tidak berpengaruh tentang tindakan negatif.<sup>17</sup> Persamaan dengan artikel ini sama-sama membahas mengenai *self compassion* namun yang membedakan disini, peneliti membahas *self compassion* dengan tujuan mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online memahami dan menerapkan konsep tersebut tanpa adanya menyalahkan diri sendiri.

*Keeempat*, penelitian dari Rakhmah Agung Saputri dengan judul **“Ketaguhan (Hardiness) pada mahasiswa institute agama**

---

<sup>17</sup> Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2020). Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa Smp. *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 3(1), 1-7.

*islam negeri purwokerto yang bekerja parttime yang di terbitkan pada tahun 2021*". Penelitian skripsi ini bertujuan bagaimana Menjalani tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus pekerja adalah kegiatan yang rentan menimbulkan stres. Diperlukan karakteristik ketangguhan pada mahasiswa tersebut sebagai upaya untuk bertahan dalam menghadapi setiap perkuliahan dan tuntutan di tempat kerja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga mahasiswa menunjukkan karakteristik ketangguhan yang utuh, karena mampu memenuhi aspek kontrol, komitmen, dan tantangan. Sementara itu, seorang mahasiswa menunjukkan karakteristik ketangguhan yang tidak utuh, karena kurang mampu dalam aspek komitmen terhadap kewajiban utamanya sebagai mahasiswa.<sup>18</sup> Persamaan dengan skripsi ini sama-sama membahas mengenai mahasiswa yang bekerja parttime dan memiliki peran ganda yaitu menjadi mahasiswa dan pekerja yang dimana memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Perbedaan dengan penelitian ini dengan peneliti lakukan yaitu peneliti lebih fokus kepada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online dan subyek penelitian ini lebih fokus kepada mahasiswa tingkat akhir.

*Kelima*, Skripsi penelitian dari Novi Santi Sarikandi yang di terbitkan pada tahun 2020 dengan judul "**Mengojek sambil kuliah (Driver Ojek Online di kalangan mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh)**". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Mengapa mahasiswa di kalangan UIN Ar-raniry Banda Aceh memilih untuk bekerja sebagai driver ojek online merupakan fokus penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

---

18 Rakhmah Agung Saputri. (2021) Skripsi Ketangguhan (Hardiness) Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Yang Bekerja Parttime. (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto) Hal 30

karakteristik driver ojek online melibatkan individu berjenis kelamin laki-laki, sedang menjalani studi, berasal dari masyarakat yang berpendidikan rendah, dan tanpa batasan usia tertentu. Keberadaan transportasi berbasis aplikasi online di Banda Aceh memberikan dampak positif dengan menyediakan solusi transportasi yang praktis, aman, nyaman, dan terjangkau.<sup>19</sup> Persamaan dengan peneliti ini adalah sama-sama meneliti mahasiswa yang berprofesi sebagai driver ojek online. Perbedaan dari penelitian ini adalah tidak terlalu spesifik dalam membahas permasalahannya, sedangkan yang diteliti kearah beban kerja yang dialami mahasiswa.

#### G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan dalam penelitian terkait terdiri atas 5 BAB yakni:

**BAB I Pendahuluan**, Poin yang di bahas yaitu: latar belakang masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan serta Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematik pembahasan.

**BAB II Kajian Teori**, Pembahasan mengenai: *Self-Compassion*, Mahasiswa dan Driver Ojek Online.

**BAB III Metode Penelitian**, terdiri atas: Jenis dan pendekatan Penelitian, Data dan Sumber Data, Subjek dan Objek, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

**BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**, Membahas tentang: Penyajian Data dan Analisis Data Mengenai *Self Compassion* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek Online Di Kota Purwokerto.

**BAB V Penutup**, berisi tentang: Kesimpulan dan saran.

---

<sup>19</sup> Novi Santi Sarikandi. (2020) Skripsi Mengojek Sambil Kuliah ( Studi Terhadap Driver Ojek Di Kalangan Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh )

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Mahasiswa

##### 1. Pengertian mahasiswa

Mahasiswa didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sebagai orang yang belajar di sekolah tinggi. Mahasiswa dianggap sebagai siswa tingkat perguruan tinggi menurut UU No 12 tahun 2012. Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang statusnya diperoleh melalui ikatan mereka dengan perguruan tinggi. Selain itu, siswa biasanya berada di kelas yang berbeda karena mereka adalah calon sarjana dan akademisi muda di masyarakat. Somadikarta menambahkan bahwa siswa adalah siswa dari berbagai perguruan tinggi, termasuk sekolah menengah, institut, politeknik, dan universitas.

Mahasiswa, menurut Knopfemarcher, adalah orang yang sedang dalam proses menjadi sarjana dan terlibat dalam pendidikan tinggi dengan harapan menjadi intelektual. Sementara itu, Siswoyo mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang menerima pendidikan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, atau di lembaga lain yang setara dengan universitas. Mahasiswa diakui sangat cerdas dalam berpikir dan bertindak. Mahasiswa memiliki sifat yang saling melengkapi, termasuk berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat. Dari beberapa pendapat dan para ahli di atas mahasiswa terikat dengan perguruan tinggi dan akan menjadi calon sarjana yang cerdas.<sup>20</sup>

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk memahami kondisi bangsa dan negara serta memperluas pengetahuan mereka di berbagai bidang. Mereka harus berpikir kritis, berani menyatakan fakta dan realitas, dan memiliki wawasan yang luas untuk menangani masalah atau peristiwa yang berdampak besar pada kemajuan dan kemajuan bangsa dan negara.

---

<sup>20</sup> Saparwadi, L. (2021). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Bekerja Dengan Tidak Bekerja Pada Analisis Data Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 20-24.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan peran sosial baru mereka, mereka akan mampu mengelola diri mereka sendiri ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tugas, baik di dalam maupun di luar kampus. Ini terutama berlaku untuk tugas akademik, seperti mengatur diri dalam organisasi dan menangani tugas kuliah.

Mahasiswa memiliki Teori yang dikenal sebagai "Teori Pengembangan Identitas Mahasiswa" yang menjelaskan bagaimana mahasiswa mengembangkan identitas akademik dan sosial mereka selama kuliah di perguruan tinggi. Teori ini menggambarkan bagaimana cara mahasiswa melihat diri mereka sendiri, peran mereka, dan nilai-nilai mereka berubah seiring waktu. Jika ditinjau dari teori Chickering dan Reisser (1963), beberapa tujuan dan nilai-nilai dalam *self Compassion* dikatakan sejalan dengan teori *Student Identity Development*.

Tujuan dari teori Chickering adalah untuk menggambarkan bagaimana identitas diri mahasiswa berkembang di lingkungan perguruan tinggi, yang dapat memengaruhi aspek emosional, sosial, fisik, dan intelektual mereka, terutama dalam hal pembentukan identitas. Menurut *Chickering dan Reisser*, perkembangan siswa dapat dijelaskan sebagai sebuah vektor. Vektor adalah istilah yang menunjukkan arah perkembangan individu. Pengembangan identitas mahasiswa diukur melalui tujuh vektor: pengembangan kemampuan, pengelolaan emosi, pergeseran dari otonomi menuju interdependensi, pengembangan hubungan interpersonal yang matang, pembentukan identitas, pengembangan tujuan, dan integritas. Semua orang memiliki ketujuh vektor ini, tetapi tingkat perkembangannya berbeda-beda tergantung pada bagaimana mereka berkembang. Chickering menunjukkan bahwa perkembangan empat vektor sebelumnya mempengaruhi vektor kelima, pembentukan identitas; vektor keenam dan ketujuh, pengembangan tujuan dan pengembangan integritas, Chickering menjelaskan bahw

keduanya sangat bergantung pada perkembangan faktor sebelumnya, yaitu pembentukan identitas.<sup>21</sup>

Masuk (*moving in*), menjalani (*moving through*), dan keluar (*moving out*) adalah tiga fase dalam kehidupan mahasiswa, menurut Chickering dan Schlosberg. Dalam tahap masuk, orang memikirkan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan membutuhkan kejelasan tentang rencana studi, manajemen waktu, dan sumber daya untuk mencapai tujuan mereka. Pada tahap berikutnya, melangkah maju, orang memulai pendidikan mereka. Untuk berhasil dalam proses pembelajaran yang berkelanjutan, mereka membutuhkan pemahaman dan orientasi. Tahap keluar adalah adaptasi dengan kehidupan setelah perguruan tinggi, yang dimulai saat siswa menyelesaikan studi dan perlu merencanakan masa depan (Chickering dan Schlosberg, 1995).<sup>22</sup>

Seperti yang dinyatakan oleh Chickering & Reisser (1993), kemampuan mahasiswa akan meningkat seiring dengan peningkatan tingkatannya karena kemampuan tersebut telah dikembangkan sejak awal mereka masuk kuliah. Akibatnya, pengetahuan, keterampilan, keyakinan, kompleksitas, kestabilan, dan integrasi akan ditingkatkan di setiap tahap dari rendah ke tinggi

## 2. Mahasiswa Pekerja

Mahasiswa selain menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, sebagian mahasiswa memilih bekerja untuk mengisi waktu luangnya dan supaya mewujudkan aktualisasi diri dari hasil usaha yang sungguh sungguh. Dengan terus berusaha memaksimalkan diri, akan melatih pribadi yang kuat untuk menghadapi pasang surut kehidupan. Mahasiswa akan menjadi dewasa sepenuhnya jika tidak

<sup>21</sup> Osman, Z. Kasim, M. Mohamad Zain, F. Ismail, N. H. & Mohd Faudzi, F. N. (2022). Pembentukan Identiti Kendiri Pelajar Universiti: Perbandingan Pelajar Tahun Pertama Dengan Pelajar Tahun Akhir. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 24.

<sup>22</sup> Singgih, R. P., Sari, M. P., Pratiwi, A., & Yusyanah, Y. (2024). The Importance Of Interpersonal Communication Competence For Fresh Graduates In Facing The Industrial World. *Seikat: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 3(1), 35-42.

hanya fokus pada masalah akademis, tetapi juga terlibat dalam aktivitas di luar tugas-tugas akademis secara berkelanjutan dan bermanfaat, seperti bekerja.<sup>23</sup>

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja melakukannya untuk membantu membiayai keluarga mereka atau memenuhi kebutuhan finansial lainnya, seperti mendapatkan upah, gaji, dan penghasilan dari pekerjaan mereka. Selain itu, mereka memiliki kebutuhan sosial, yaitu untuk bergaul dengan banyak orang, mengenal lingkungan, dan menemukan teman, sehingga mereka dapat mengembangkan pola pikir melalui pertukaran pikiran dengan orang lain. Selain itu, mereka juga memiliki kebutuhan untuk aktualisasi diri, yaitu keinginan untuk menjadi lebih baik dan menemukan makna hidup yang sebenarnya.<sup>24</sup>

Mahasiswa yang bekerja biasanya memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi makanya peneliti disini mengambil teori kebutuhan ini memfokuskan perhatian pada audiens sebagai mahasiswa yang bekerja. Teori ini menilai bahwasanya audiens memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi keluarganya sehingga memilih untuk bekerja supaya mengurangi pengeluaran keluarga.

#### a. Teori kebutuhan

Konsep "kebutuhan" mengacu pada kemampuan otak untuk mengatur berbagai proses seperti persepsi, berpikir, dan bertindak untuk mengubah situasi yang tidak memuaskan. Kebutuhan dapat berasal dari proses internal, tetapi lebih sering disebabkan oleh faktor lingkungan. Untuk mencapai penyelesaiannya, kebutuhan biasanya disertai dengan perasaan atau emosi tertentu.<sup>25</sup>

Abraham Maslow mengatakan bahwa setiap orang memiliki lima kebutuhan dasar: kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga

<sup>23</sup> Timbang, K. U. S. (2014). Perbedaan Motivasi Belajar Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

<sup>24</sup> Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

<sup>25</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian (Malang: Umm Pres 2007), Hlm. 218

diri, dan aktualisasi diri. Kebutuhan dasar setiap orang berbeda, tetapi karena budaya, kebutuhan tersebut berbeda. Untuk memenuhi kebutuhan manusia, orang harus menyesuaikan diri dengan prioritas mereka saat ini.<sup>26</sup>

#### 1) Kebutuhan fisiologis (*Physiological needs*)

Kelompok kebutuhan dasar yang paling mendesak untuk dipenuhi. Ini karena kebutuhan ini terkait langsung dengan pemuasan biologis dan kelangsungan hidup. Ada beberapa kebutuhan fisiologis dasar, termasuk makan, air, dan oksigen; aktif, istirahat, keseimbangan suhu, seks, dan stimulasi sensoris. Individu akan memprioritaskan memenuhi kebutuhan fisiologis mereka karena merupakan kebutuhan yang paling mendesak. Dan orang tidak akan bersemangat untuk memenuhi kebutuhan lain yang lebih tinggi jika kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi atau belum terpenuhi. Sebagai contoh, kita tidak akan bergerak untuk belajar, membuat komposisi musik, atau membangun sesuatu jika kita lapar. Saat lapar, keinginan untuk mendapatkan makanan dengan cepat menguasai kita.<sup>27</sup>

#### 2) Kebutuhan rasa aman (*Safety Needs*)

Kebutuhan akan rasa aman adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang paling dominan (*need for self-security*). Yang Maslow bermaksud dengan rasa aman ini adalah kebutuhan yang mendorong orang untuk mencapai ketentraman, stabilitas, dan keteraturan. Dari keadaan sekitarnya. Salah satu contoh paling jelas bahwa manusia sangat membutuhkan rasa aman adalah saat bayi dan anak-anak membutuhkan perlindungan dari orang tuanya. Rasa aman ini juga terlihat dan memengaruhi orang dewasa. Kebutuhan akan rasa aman pada orang dewasa dapat

<sup>26</sup> Ns. Kasiati, Ni Wayan Rosmalawati, Kebutuhan Dasar Manusia. (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016), Hlm 4.

<sup>27</sup> Wikan Budi Utami, Analisa Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Dosen Pada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Aas, *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* Vol. 03 No. 02, 2017. Hal 128

digambarkan dengan berusaha memperoleh perlindungan dan keselamatan di tempat kerja, penghasilan tetap, atau membayar asuransi. Maslow menyatakan bahwa obsesikompulsi, misalnya, terutama didorong oleh pencarian rasa aman. Dalam situasi tertentu, beberapa orang neurotik terlihat disiplin, teratur, dan teratur. Kebutuhan mereka akan rasa aman juga sering ditunjukkan dengan keinginan untuk mencari pelindung atau orang kuat yang mereka percayai.<sup>28</sup>

### 3) Kebutuhan akan kasih sayang (*love needs*)

Kebutuhan akan cinta dan rasa, juga dikenal sebagai kebutuhan akan rasa dan cinta, mendorong seseorang untuk memiliki hubungan atau ikatan emosional dengan orang lain, baik sesama jenis maupun yang berlainan jenis, dalam keluarga atau dalam kelompok masyarakat. Bagi individu-individu, keanggotaan dalam kelompok sering menjadi tujuan utama mereka. Jika teman-teman, keluarga, pasangan, atau rekan kerja meninggalkan mereka, mereka dapat merasa kesepian, terasing, dan tak berdaya. Maslow menganggap cinta dan seks sebagai dua hal yang sama sekali berbeda. Maslow juga menyatakan bahwa cinta yang matang menunjukkan hubungan cinta yang sehat antara dua orang atau lebih, di mana terdapat sikap saling percaya dan menghargai. Maslow juga menekankan bahwa kebutuhan akan cinta termasuk keinginan untuk mencintai dan dicintai.

Menurut Maslow, dicintai dan mencintai adalah dua hal yang diperlukan untuk memiliki perasaan yang sehat. Namun, jika tidak ada cinta, orang akan dikuasai oleh kebencian, rasa tak berharga, dan kehampaan. Maslow akhirnya menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kepuasan cinta

---

<sup>28</sup> Larasati, Sindi Dan Ani Gilang. Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wilayah Telkom Jawa Barat Utara (Witel Bekasi). *Jurnal Manajemen Organisasi*. Vol. V, No. 3. Desember 2014. Hal 112

efeksi di masa kanak-kanak dan kesehatan mental di masa dewasa.<sup>29</sup>

#### 4) Kebutuhan akan harga diri (*Esteem Needs*)

Maslow membagi kebutuhan keempat, kebutuhan akan rasa harga diri, ke dalam dua bagian: penghormatan dan penghargaan diri sendiri dan penghargaan orang lain. Dalam bagian pertama, hasrat untuk memperoleh keahlian, kepercayaan diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian, dan kebebasan dibahas. Individu ingin mengetahui atau percaya bahwa dia berharga dan memiliki kemampuan untuk mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. Prestasi adalah bagian kedua. Dalam hal ini, apa-apa yang dilakukannya memerlukan penghargaan. Rasa harga diri yang dipenuhi akan menumbuhkan rasa percaya diri, rasa berharga, rasa takut, dan rasa mampu, dan rasa perasaan berguna.

Kebutuhan akan harga diri biasanya orang memerlukan pengakuan dari orang lain karena mereka memiliki perasaan dan harga diri yang sama, seperti keinginan untuk kekuatan, prestasi, rasa percaya diri, dan kemerdekaan.

#### 5) Aktualisasi diri (*Self Actualization*)

Merupakan kebutuhan yang paling penting menurut hirarki Maslow, yaitu kebutuhan untuk berkontribusi pada erta mencapai potensi diri sepenuhnya.

### 3. Ciri ciri mahasiswa

Menurut kartono Mahasiswa adalah anggota masyarakat yang memiliki beberapa karakteristik, seperti:

- a. Memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga mereka dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- b. Diharapkan dapat menjadi pemimpin yang kompeten dan terampil dalam masyarakat dan dunia kerja.

<sup>29</sup> Koswara E. Teori-Teori Kepribadian. Bandung: Pt Eresco. 1991. Hal 23

- c. Diharapkan dapat berperan sebagai penggerak dinamis dalam proses modernisasi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.<sup>30</sup>

Peneliti lain juga menguraikan beberapa ciri ciri mengenai mahasiswa diantaranya:

- a. Menerima kondisi fisiknya: Pada masa remaja akhir, seseorang mulai merasa tenang setelah mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Struktur dan penampilan fisiknya tetap dan harus diterima begitu saja. Dengan waktu, orang mulai menerima kondisi mereka setelah kekecewaan mereka terhadap suatu kondisi fisik.
- b. Memperoleh kebebasan emosional: Selama masa remaja, seseorang sedang dalam proses melepaskan ketergantungan emosional mereka terhadap orang-orang dekat mereka, seperti orang tua mereka. Kehidupan emosi sebelumnya banyak mempengaruhi sikap dan tindakan. Sekarang, fungsi-fungsi lain mulai bekerja bersama, membuatnya lebih stabil dan terkendali. Individu memiliki kebebasan emosional dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka.
- c. Mampu bergaul: Orang-orang belajar menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan orang lain dengan tingkat kematangan sosial yang berbeda. Mereka mampu menyesuaikan diri dan menunjukkan kemampuan bersosialisasi sesuai dengan standar sosial yang ada.
- d. Menemukan model untuk identifikasi: Tokoh identifikasi sering kali merupakan komponen penting dalam proses kematangan pribadi.

---

<sup>30</sup> Agustin, B. (2018). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Gresik (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).

Tanpa mereka, individu mungkin bingung tentang model yang harus ditiru dan bagaimana berperilaku dan bersikap dengan baik.

- e. Memahami dan menerima kemampuan sendiri: Persepsi dan penilaian diri yang objektif mulai muncul. Kekurangan dan kegagalan yang berasal dari kemampuan tertentu tidak lagi mengganggu kepribadian dan menghalangi Anda untuk mencapai tujuan Anda.
- f. Memperkuat penguasaan diri berdasarkan skala nilai dan norma: Nilai pribadi yang dulunya menjadi norma dalam bertindak sekarang berubah sesuai dengan norma eksternal, baik yang berkaitan dengan nilai sosial maupun moral. Kadang-kadang, nilai pribadi harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum yang berlaku di lingkungannya.<sup>31</sup>

## **B. Self Compassion**

### **1. Pengertian Self Compassion**

*Self Compassion* menurut *Kristan Neff* adalah kemampuan individu untuk menghadapi penderitaannya sendiri dengan keterbukaan dan kesadaran tanpa menghindarinya, serta membawa pengertian dan kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi rasa sakit, penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri.

Belas kasih diri, atau belas kasih diri sendiri, berasal dari kata Latin "patiri" dan bahasa Yunani "patein", yang masing-masing berarti "menderita, menjalani, atau mengalami." Menurut *Neff*, konsep *self-compassion*, yang diadaptasi dari filosofi Buddha, didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan dalam hidup. Orang dengan *self-compassion* cenderung menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri, seperti bersikap baik kepada diri sendiri daripada mengkritik diri sendiri, dan

---

<sup>31</sup> Akhsani, L., Kartono, K., Junaedi, I., & Asih, T. S. N. A. (2022, September). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa Pada Model Pbl Dengan Metode Socrates. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 5, No. 1, Pp. 625-629).

mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Secara keseluruhan, empati diri berarti mengakui bahwa setiap orang layak menerima belas kasih, termasuk diri kita sendiri.<sup>32</sup>

Menurut Gilbert dan Procter (2006), empati diri lebih merujuk pada sikap menenangkan diri saat menghadapi situasi yang tidak baik atau tidak diinginkan. Perilaku terhadap diri sendiri dimulai dengan menghentikan aktivitas untuk memberikan waktu istirahat emosional. Memberikan kata-kata positif yang dapat meningkatkan semangat dan penerimaan diri juga dapat membantu penguatan diri.<sup>33</sup>

## 2. **Komponen *Self Compassion***

Selain itu, *Self compassion* berkaitan dengan gagasan bahwa suatu peristiwa merupakan pengalaman yang dimiliki semua manusia. Komponen *self compassion* antara lain:

- a. *Self Kindness*: *Self-kindness* adalah sikap internal yang melibatkan memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang dan empati, serupa dengan cara seseorang memperlakukan teman dekat atau orang yang dicintai saat menghadapi kesulitan. Memberi Dukungan Diri Sebaliknya mengkritik atau menghakimi diri sendiri, menghibur dan mendukung diri sendiri saat menghadapi tantangan dan menerima kelemahan terima bahwa orang tidak sempurna dan bahwa kesalahan adalah bagian alami dari kehidupan dan tidak perlu dihukum. Serta berbicara dengan lembut kepada diri sendiri daripada mengutuk atau meremehkan diri sendiri, gunakan bahasa yang lembut dan mendukung saat berbicara dan berpikir tentang diri sendiri.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Bagas F (2020). Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) Pada Mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, Vol. 8 No. 2

<sup>33</sup> Ramadhani F, Nurdibyanandaru D. (2014) Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. Vol.3 No.3

<sup>34</sup> Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). *Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta*. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7-16.

Karakteristik *Self kindness* itu sendiri memiliki beberapa komponen itu sendiri diantaranya:

- 1) Mengerti dan menerima diri serta memahami empati terhadap penderitaan atau ketidaksempurnaan diri sendiri, sama seperti yang dilakukan terhadap orang lain.
- 2) Sikap tidak mengakimi, tidak mengkritik diri sendiri dan berusaha menghindari kritik keras atau penghukuman diri ketika mengalami kegagalan atau membuat kesalahan.
- 3) Dukungan dan penghiburan diri, menghargai dan menyemangati diri dengan memberikan kata-kata atau tindakan yang menghibur dan menyemangati diri sendiri dalam situasi sulit.
- 4) Perawatan Diri, Mengatur waktu istirahat dan memastikan mendapatkan istirahat yang cukup dan tidak memaksakan diri untuk bekerja melebihi batas kemampuan.
- 5) Kesabaran terhadap Diri Sendiri, menghormati proses pertumbuhan serta memahami bahwa pertumbuhan dan perbaikan diri adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan waktu.
- 6) Kebaikan Emosional, memberikan dukungan emosional dengan menghibur diri sendiri dengan cara yang sehat saat mengalami emosi negatif, seperti dengan berbicara kepada diri sendiri dengan kata-kata yang menyenangkan.

Orang-orang dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan lebih positif dengan diri mereka sendiri dengan mengembangkan sifat-sifat ini. Hasilnya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. Self-kindness membantu seseorang untuk merespons tantangan

hidup dengan cara yang lebih penuh kasih dan konstruktif, yang membantu mereka tetap kuat dan tangguh di tengah kesulitan.<sup>35</sup>

- b. *Common humanity*: Bagian dari kondisi manusia yang universal. Ketika seseorang menyadari bahwa penderitaan dan kesalahan adalah bagian dari kehidupan setiap orang, mereka cenderung merasa lebih dekat dengan orang lain dan merasa sendirian dalam kesulitan mereka.<sup>36</sup>

Karakteristik utama dari *common humanity* meliputi pengakuan bahwa tidak ada yang sempurna dan semua orang mengalami tantangan hidup, *common humanity* memiliki beberapa karakteristik:

- 1) Pengakuan kesamaan manusia, konektivitas dengan orang lain menyadari bahwa kita terhubung dengan orang lain melalui pengalaman bersama ini, yang membantu mengurangi perasaan isolasi dan keterasingan.
- 2) Pengertian tentang ketidaksempurnaan, realitas kegagalan dapat memahami bahwa kegagalan adalah bagian alami dari proses pembelajaran dan tumbuh, dan bahwa semua orang mengalami kegagalan di berbagai titik dalam hidup mereka.
- 3) Mengurangi perasaan isolasi, keterhubungan emosional dapat menyadari bahwa tidak ada yang sendirian dalam penderitaan mereka. Banyak orang lain mengalami kesulitan serupa, dan ini membantu untuk merasa lebih terhubung secara emosional dengan orang lain.
- 4) Empati dan belas kasihan, empati terhadap orang lain dapat mengembangkan kemampuan untuk merasakan dan memahami penderitaan orang lain. Ini menciptakan rasa empati yang mendalam dan kemampuan untuk menunjukkan belas kasihan.

<sup>35</sup> Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning In Life Following Intimate Partner Psychological Aggression: The Roles Of Self-Kindness, Positive Reframing, And Growth. *Journal Of Interpersonal Violence*.

<sup>36</sup> Gaita, R. (2013). *A Common Humanity: Thinking About Love And Truth And Justice*. Routledge.

- 5) Perspektif realistis terhadap penderitaan, normalisasi kesulitan agar melihat kesulitan dan penderitaan sebagai bagian normal dari kehidupan manusia. Ini membantu untuk menerima dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih sehat.<sup>37</sup>
- c. *Mindfulness*: Kesadaran penuh (*Mindfulness*), juga dikenal sebagai kesadaran penuh, adalah keadaan mental di mana seseorang fokus pada saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa menghakimi. Praktik kesadaran penuh melibatkan kesadaran yang terarah pada pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh, tanpa terjebak dalam reaksi emosional terhadap pengalaman tersebut.

Karakteristik *Mindfulness* memiliki beberapa point mengenai hal tersebut:

- 1) Kesadaran saat ini (*Present Moment Awareness*), fokus yang melibatkan perhatian penuh pada momen sekarang daripada terjebak dalam pikiran tentang masalah atau kekhawatiran tentang masa depan.
- 2) Penerimaan tanpa menghakimi (*Non-Judgmental Acceptance*), tidak menghakimi pengalaman dan menerima pengalaman apa adanya tanpa menilai atau mengkritik. Misalnya, jika merasa sedih, hanya mengamati kesedihan tersebut tanpa menilai bahwa itu buruk atau salah.
- 3) Kesadaran yang bijaksana (*Decentered Awareness*), mengamati pikiran dan emosi sebagai peristiwa mental yang datang dan pergi, daripada teridentifikasi dengan mereka. Ini berarti menyadari bahwa "Saya memiliki pikiran" daripada "Saya adalah pikiran saya".

---

<sup>37</sup> Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212-226.

- 4) Penerimaan Emosional (*Emotional Acceptance*), Memahami bahwa emosi adalah bagian dari pengalaman manusia yang normal dan bahwa setiap emosi memiliki tempat dan tujuan.
- 5) Keterbukaan dan Keingintahuan (*Openness and Curiosity*), Keterbukaan terhadap pengalaman baru dan Menghadapi setiap momen dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan, seolah-olah mengalaminya untuk pertama kali.
- 6) Kesadaran Tubuh (*Body Awareness*), Kesadaran Tubuh yang Lembut dapat mengembangkan kesadaran yang lembut dan penuh perhatian terhadap sinyal-sinyal tubuh, yang dapat membantu dalam mengenali tanda-tanda stres atau ketegangan fisik.

Mindfulness adalah keterampilan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental dengan mengembangkan kesadaran penuh terhadap momen sekarang dan penerimaan tanpa menghakimi. Dengan karakteristik seperti kesadaran saat ini, penerimaan tanpa menghakimi, kesadaran yang bijaksana, penerimaan emosional, keterbukaan dan keingintahuan, serta kesadaran tubuh, mindfulness dapat membantu individu untuk lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>38</sup>

Dengan memahami dan mengamalkan ketiga komponen tersebut, individu dapat mengembangkan *self-compassion* yang lebih besar dan sehat ketika menghadapi berbagai tantangan hidup.<sup>39</sup>

### 3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

*Self-compassion* atau kasih sayang pada diri sendiri adalah sebuah konsep psikologis yang penting untuk kesejahteraan emosional

<sup>38</sup> Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66-74.

<sup>39</sup> Islami Mutiara, Damayanti Temi (2017). Hubungan *Self-Compassion* Dengan Dimensi-Dimensi *Psychoogical Well-Being* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis Di Sdn Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*. Vol. 3, No. 2.

dan mental. Ini adalah sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, terutama saat menghadapi kegagalan, kesulitan, atau kekurangan. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* seseorang, baik dari segi *internal* maupun *eksternal*. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu untuk mengembangkan *self-compassion* dan meningkatkan kesejahteraan hidup mereka.

Menurut *Neff* mengenai faktor yang mempengaruhi *Self compassion* sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1. Kesadaran diri

Kesadaran diri merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *self compassion*, kesadaran diri atau *recognition of common humanity* merupakan Kesadaran diri dalam *self-compassion* memungkinkan orang untuk mengatur respons emosional mereka saat mereka menderita. Tingkat kesadaran diri yang tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental yang positif, termasuk tingkat distres, depresi, dan kecemasan yang rendah.<sup>40</sup>

2. Kecerdasan emosional

Kristin Neff mengatakan dalam bukunya "*Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*" bahwa kecerdasan emosional adalah jenis kecerdasan emosional yang kuat, yang berarti bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional dapat menjaga keseimbangan emosional mereka saat mereka menderita atau mengalami musibah. Misalnya, dalam satu penelitian, reaksi orang terhadap pembuatan video tugas, yang berarti menulis cerita untuk anak-anak. Setelah itu, peserta diminta untuk menonton rekaman pertunjukan mereka sendiri. Ada yang sedih,

---

<sup>40</sup> Ismi Zulaehah Dan Sri Kushartati, "Grateful Training To Increase Self Compassion Among Caregivers Of Children With Down Syndrome", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 9 No.2, (Desember, 2017), 209.

gugup, atau malu. Namun, beberapa peserta merasa senang, santai, damai, dan gembira. Kristin Neff menyimpulkan dari reaksi ini bahwa peserta yang merasakan senang, santai, damai, dan gembira memiliki *self-compassion* tinggi ataupun malu merupakan seseorang yang memiliki *self compassion* yang rendah. Mereka yang memiliki *Self Compassion* memiliki kemampuan *coping emosional* yang lebih baik. Mereka tidak menunjukkan tanda-tanda penghindaran *emosional* dan lebih nyaman menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Jika Anda merasakan emosi yang menyakitkan dan dapat menahannya dengan empati, itu cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari Anda.<sup>41</sup>

### 3. Pola Asuh

Pengasuh yang diterima oleh seseorang pada masa awal perkembangan mereka sangat memengaruhi perkembangan empati diri mereka. Orang tua yang hangat di rumah, dengan hubungan yang saling mendukung antara anak dan orang tua, dan anak yang merasa bahwa orang tua mereka sangat memahami dan penuh kasih sayang akan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sebaliknya, orang tua yang dingin atau kritis akan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk dan mempengaruhi *self-compassion* seseorang terhadap diri mereka sendiri. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, pengalaman hidup, pendidikan, media, dan norma sosial semuanya memengaruhi bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri. Memahami dan mengelola faktor-

---

<sup>41</sup> Kristin Neff Dan Elizabeth Proumier, "The Relationship Between Self Compassion And Other Focused Concern Among Collage Undergraduates, Community Adults, And Practicing Meditators", *Self And Identity*, Vol. 12 No. 2 (2013), 4.

faktor eksternal ini dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih sadar diri sendiri, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka.

Lingkungan pertama kali manusia adalah mendapat pengasuhan dari orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.<sup>42</sup>

#### 4. Dampak *Self Compassion*

Pada dasarnya, *self compassion* dapat diandalkan tidak hanya saat seseorang mengalami masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh *Neff & Vonk* menemukan hasil bahwa *Self-compassion* tidak hanya berfungsi saat sesuatu yang negatif terjadi pada diri seseorang, tetapi juga berfungsi pada emosi positif seperti perasaan keseimbangan dan merasa pantas dan diterima.

Salah satu temuan yang paling konsisten dari penelitian adalah bahwa *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Rendahnya *self-criticism* adalah kunci penting dari *self-compassion* karena memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat mencoba mengendalikan *self-criticism* dan efek negatifnya.

Dampak *self compassion* berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut:

##### 1. Ketahanan Emosional

*Self-compassion* membantu memutus siklus *destruktif* dan *reaktivitas emosional*, meningkatkan ketahanan emosional dan

---

<sup>42</sup> Athalla D, Sopia Desy, Lestari M, (2023), Pengaruh Self Compassion Dan Penyesuaian Diri Terhadap Konsep Diri Remaja Di Kabupaten Seluma, *Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, Vol 02. No 03.

kesejahteraan. *Self-compassion* membantu orang mengatasi perasaan dan pikiran negatif dengan lebih baik dan lebih nyaman menghadapi mereka, sehingga emosi negatif tidak menjadi positif secara langsung tetapi melalui penerimaan mereka, sehingga emosi negatif tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

## 2. Menghindari permainan harga diri

*Self-compassion* menghasilkan emosi positif tanpa menilai diri sebagai "baik" atau "buruk"; sebaliknya, *self-esteem* yang terlalu tinggi dapat menyebabkan narsisme, sedangkan *self-compassion* mengakui bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan kelemahan. Dengan memiliki empati diri sendiri, kita menjadi lebih sadar akan pengalaman kita saat ini dan menyadari bahwa keadaan tidak kekal dan selalu berubah.

## 3. Motivasi dan Pertumbuhan Pribadi

*Self-compassion* juga memotivasi dan mendukung pencapaian tertinggi seseorang. Orang yang memiliki empati diri merasa aman, tenang, dan percaya diri dalam mencapai tujuan mereka. Studi menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan. Keyakinan terhadap kemampuan diri meningkatkan orientasi pada pengembangan diri, membantu dalam merancang rencana khusus untuk mencapai tujuan, dan membantu membuat hidup lebih seimbang. Ini membantu menumbuhkan mindset positif, keterhubungan sosial, kemandirian, dan kepuasan hidup, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan hidup. Individu yang memiliki *self compassion* dapat termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi untuk memaksimalkan potensi dan kesejahteraan mereka daripada untuk meningkatkan citra diri mereka sendiri.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Akin, A. 2010. *Self-Compassion And Loneliness. International Online Journal Of Education Sciences*, 702-718.

## 5. Manfaat *Self Compassion*

Menurut Neff, Hsieh, dan Dejjitterat, *self-compassion* memiliki manfaat di dunia akademik karena berkaitan dengan minat intrinsik dalam belajar dan strategi koping yang baik setelah kegagalan dalam ujian. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi dapat melihat kegagalan sebagai pengalaman pembelajaran, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya.<sup>44</sup>

*Self-compassion*, atau kasih sayang terhadap diri sendiri, menawarkan banyak keuntungan penting bagi kesejahteraan emosional, mental, dan fisik individu. Berikut ini adalah penjelasan rinci mengenai manfaat dari *self-compassion*:

### a. Manfaat Emosional

*Self-compassion* secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kepuasan diri dan stabilitas emosional. Melalui penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan emosi mereka dan mengalami kualitas hidup yang lebih baik:

- 1) Mengurangi Stres dan kecemasan dengan merespons diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian daripada kritik, *self compassion* membantu menurunkan tingkat stress dan kecemasan
- 2) Meningkatkan kesejahteraan emosional, *self compassion* membantu individu merasa lebih tenang dan bahagia dengan menerima diri mereka apa adanya, yang pada gilirannya menstabilkan emosi dan mengurangi frekuensi emosi negatif seperti rasa malu dan marah.
- 3) Menngurangi Depresi dengan praktik *self compassion* dapat mengurangi gejala depresi dengan meningkatkan presaaan

<sup>44</sup> Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149.

positif terhadap diri sendiri dan meminimalkan kritik diri yang keras.

- 4) Meningkatkan kepuasan diri, *self compassion* memungkinkan individu untuk lebih menerima dan mencintai diri sendiri, agar dapat meningkatkan rasa kepuasan diri dan kebahagiaan.
- 5) Menurunkan rasa malu dan bersalah, dengan memahami bahwa **kegagalan dan ketidaksempurnaan** adalah bagian dari pengalaman manusia yang *universal*, *self compassion* membantu mengurangi perasaan malu dan bersalah.

b. Manfaat Mental

*Self-compassion* tidak hanya membawa manfaat emosional, tetapi juga memberikan dampak yang positif pada kesejahteraan mental individu. Berikut adalah beberapa manfaat mental utama dari *self-compassion*:

- 1) Meningkatkan ketahanan (*Resilience*), *self compassion* dapat membantu meningkatkan ketahanan mental, sehingga individu lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan lebih efektif.
- 2) Meningkatkan Motivasi Berbeda dengan *self-criticism* yang seringkali menghambat motivasi, *self-compassion* memotivasi individu untuk mencapai tujuan mereka dengan cara yang lebih sehat. Ini membantu individu untuk belajar dari **kegagalan** dan terus maju tanpa **rasa takut** atau malu.
- 3) Meningkatkan Ketajaman Mental, *self compassion* memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dan adaptif dalam pemikiran mereka, membantu mereka menghadapi situasi yang menantang dengan lebih tenang dan bijaksana.

c. Manfaat Sosial

*Self-compassion* juga berdampak positif pada hubungan sosial individu dan interaksi dengan orang lain. Berikut adalah beberapa manfaat sosial utama dari *self-compassion*:

- 1) Meningkatkan Hubungan *Interpersonal*, Individu yang lebih *self-compassionate* cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Mereka lebih empatik dan pengertian terhadap kesulitan orang lain, yang membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan lebih mendukung.
- 2) Mengurangi Konflik, *Self-compassion* dapat membantu dalam mengelola konflik dengan cara yang lebih konstruktif dan kurang defensif. Individu yang lebih *self-compassionate* cenderung lebih terbuka untuk mendengarkan dan memahami perspektif orang lain, yang mengurangi kemungkinan konflik.
- 3) Meningkatkan Kualitas Dukungan Sosial, *Self-compassion* memungkinkan individu untuk lebih menerima dukungan sosial yang ditawarkan oleh orang lain. Mereka merasa lebih nyaman untuk meminta bantuan dan menerima dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas.
- 4) Membangun Koneksi yang Lebih Dalam, dengan memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan kasih sayang, individu yang *self-compassionate* cenderung lebih otentik dalam hubungan mereka dengan orang lain. Hal ini membantu dalam membangun koneksi yang lebih dalam dan lebih bermakna dengan orang lain.

## C. Kerja

### 1. Definisi Kerja

Penulis akan menjelaskan definisi "*Work*", yang dalam bahasa Indonesia berarti "kerja" atau "pekerjaan," sebelum membahas makna "kerja". Wiltshire mendefinisikan konsep "pekerjaan" sebagai dinamis.dengan berbagai arti dan sinonim.

(1) Pekerjaan mengacu pada pentingnya suatu aktifitas, waktu, dan tenaga yang dihabiskan, serta imbalan yang diperoleh.

(2) Pekerjaan adalah "kegiatan sosial" di mana individu atau kelompok menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, di mana mereka mencari nafkah.

(3) Pekerjaan adalah cara untuk mempertahankan posisi daripada hanya mencari nafkah.

(4) Pekerjaan adalah cara untuk mempertahankan pekerjaan daripada mencari nafkah.

*Yaktiningsasi* mengatakan bahwa bekerja adalah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain dan berafiliasi dengan organisasi kerja formal.

*Westwood* menjelaskan bekerja dalam konteks sosial-budaya dan ekonomi politik. Bekerja adalah kewajiban moral yang kuat bagi setiap orang dalam konteks sosial-kultural untuk berkontribusi terhadap kesejahteraan keluarga. Di sisi lain, dalam konteks ekonomi politik, bekerja lebih merupakan promosi karena menunjukkan status dan penghasilan yang tinggi.<sup>45</sup>

### 2. Makna Kerja

*Wrzesniewski* mendefinisikan kerja sebagai tujuan dan pemahaman seseorang tentang pekerjaan yang mereka lakukan. *Wiltshire* menganggap bekerja sebagai kegiatan ekonomi, rutinitas dan aktif, memuaskan secara

---

<sup>45</sup> Westwood, J. (2009). *Rancangan Pemasaran Yang Berjaya*. Itbm.

intrinsik, moral yang benar, pengalaman interpersonal, status dan prestise, gender, dan kesempatan untuk berlatih.

Meskipun demikian, *Yaktiningsasi* mengaitkan makna bekerja dengan gagasan seseorang tentang hakekat pemahaman bekerja sebagai tindakan yang menghasilkan manfaat bagi orang lain. Menurutnya, ada lima dimensi yang membentuk makna bekerja. Mereka adalah sebagai berikut: bahwa bekerja berada di tengah-tengah kehidupan seseorang, norma-norma sosial tentang bekerja, nilai hasil bekerja, pentingnya aspek-aspek bekerja, dan peran. Namun, pelibatan bekerja menunjukkan seberapa banyak sumber daya mental, energi, dan waktu yang dihabiskan seseorang untuk menyelesaikan tugasnya.<sup>46</sup>

*Marx*, di sisi lain, menyimpulkan bahwa salah satu alasan mengapa seseorang tidak bekerja adalah karena mereka memaknai bekerja dengan cara-cara berikut:

1. Bekerja sebagai bentuk paksaan Mereka tidak dapat berkembang secara mental dan fisik karena mereka dipaksa bekerja, sehingga mereka tidak memiliki apa yang mereka hasilkan.
2. Bayaran pun didapat hanya karena kemampuan untuk melakukan pekerjaan dan waktu kerja yang mereka habiskan
3. Syarat dan cara kerja dikendalikan dan ditentukan oleh manajer, sehingga pekerja tidak menggunakan kapasitas kreatif mereka
4. Pekerja merasa terasing satu sama lain karena spesifikasi pekerjaan mereka, sehingga tidak memungkinkan untuk saling mengidentifikasi kegiatan produktif mereka.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Aeni, F. N. (2023). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Non-Asn Kecamatan Binuang Kabupaten Serang. *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 1(5), 201-213.

<sup>47</sup> Kurniawati, A., Seran, A., & Sigit, R. R. (2021). Teori Kritis Dan Dialektika Pencerahan Max Horkheimer. *Jisip: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 10(2), 124-135.

## D. Ojek Online

### 1. Pengertian Ojek *Online*

Ojek online merupakan salah satu metode transportasi umum yang saat ini sedang digemari banyak orang. Seperti halnya ojek tradisional, ojek online juga menggunakan sepeda motor sebagai alat transportasinya. Keberhasilan ojek online dalam menarik minat masyarakat tidak lepas dari kemajuan teknologi. Ojek online merupakan layanan jasa sepeda motor yang dapat diakses melalui teknologi internet, dimana pengguna dapat melakukan pemesanan melalui aplikasi di telepon genggamnya. Fitur ini memudahkan pengguna menelpon tukang ojek online. Selain sekedar mengangkut penumpang, ojek online juga mempunyai kemampuan mengantarkan pesanan atau bahkan membeli makanan dan mengantarkannya ke pelanggan. Keberadaan ojek online di Kota Purwokerto memberikan dukungan bagi masyarakat yang menghadapi kesibukan sehari-hari, memanfaatkan teknologi yang terus berkembang.<sup>48</sup>

Ojek dapat dipesan secara online dengan menggunakan informasi tertentu, seperti jarak titik penjemputan ke tujuan, perkiraan waktu penjemputan, dan durasi perjalanan dari titik awal di tempat tujuan, tarif yang berlaku dan identitas lengkap tukang ojek. Kejelasan identitas pengemudi dapat terjamin karena sebelum bergabung dengan penyedia layanan, pengemudi harus mengisi formulir identitas yang kemudian dilampirkan pada sistem untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan.

### 2. Sejarah Ojek *Online*

Kemajuan teknologi di bidang transportasi telah menjadi kenyataan sosial budaya di masyarakat, membuktikan bahwa pengaruh internet kini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya

---

48 Annisa Aulia. F. (2018). *Analisis Perbedaan Pendapatan Ojek Sepeda Motor Berbasis Online Di Kota Surabaya*. (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945).

penggunaan ponsel pintar, baik yang menggunakan sistem operasi Android maupun iOS, membuat masyarakat sangat bergantung pada perangkat tersebut dan konektivitas internet. Peluang inilah yang mendorong para pendiri perusahaan ojek online seperti Go-Jek untuk memperkenalkan layanan ojek *online*.<sup>49</sup>

Kemunculan ojek *online* di Indonesia diawali oleh Go-Jek, sebuah perusahaan bernama *Go-Ride*, tepatnya pada tahun 2010. Nadiem Makarim, salah satu pendiri *Go-Jek*, menilai infrastruktur transportasi kota perlu segera diperbaiki. Diperlukan. Persoalan nyata bukan hanya kemacetan lalu lintas, tapi juga mahalannya harga ojek yang “tidak wajar” Ide bisnis ini juga datang dari Kompetisi Wirausaha Muda Indonesia dan Indonesia *Global Entrepreneurship Program*. Gojek, sebuah inovasi di Indonesia yang bertujuan untuk mengubah sektor transportasi informal menjadi operasi profesional, didirikan pada tahun Manajemen Gojek menerapkan sistem bagi hasil dengan sekitar 1.000 pengemudi ojek yang saat ini tergabung dalam jaringan Gojek dan tersebar di wilayah Jabodetabek.<sup>50</sup>

### 3. Macam-macam Ojek *Online*

#### a. Gojek

Gojek Merupakan perusaan ojek *online* pertama yang di bentuk di Indonesia, yang menawarkan fitur lengkap dari mulai transportasi *online*, pengantaran makanan, pengantaran barang, dan transaksi tanpa tunai lewat *Gopay*.

#### b. Grab

Grab adalah perusahaan asing pertama yang muncul di Indonesia yang berbentuk transportasi *online*. Grab merupakan

49 Mulianti Titiek. Dkk. (2018). Pengguna Ojek Online Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado. *Holistik, Journal Of Social And Culture*

50 Fauziah. N. (2017) Ojek Dari Masa Ke Masa Kajian Secara Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Administrasi Dan Kebijakan Publik*. Vol. 7 No. 1 Hal 30

perusahaan asal Malaysia dan juga memberikan layanan lengkap sama dengan Gojek dan memakai transaksi *non* tunai OVO.

c. Maxim

Maxim perusahaan ojek *online* asal rusia ini memang baru di Indonesia, namun kini sudah banyak *driver* ojek *online* yang menjadi mitra maxim. Meskipun cukup baru namun masyarakat Indonesia sudah banyak menggunakan aplikasi maxim ini.

Di antara layanan Gojek yang disebutkan tadi, aplikasi yang paling banyak digunakan adalah di antara UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto adalah Gojek dan Grab, aplikasi terkenal di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang menjadi driver layanan Gojek, Grab dan Shopee Food.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif. Menurut Bgdan dan Biklen, pendekatan kualitatif merujuk pada metode penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk tulisan, ucapan, dan perilaku yang diamati. Sementara itu, definisi dari Strauss dan Corbain menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang tidak melibatkan prosedur statistik atau pengukuran. Pendekatan kualitatif dapat diterapkan untuk menyelidiki berbagai aspek kehidupan masyarakat, sejarah, sosial, dan bidang lainnya.<sup>51</sup>

Penelitian kualitatif yang diterapkan dalam penelitian ini adalah jenis studi kasus. Studi kasus merupakan suatu strategi penelitian di mana penelitian dilakukan secara detail terhadap suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau kelompok individu tertentu. Kasus-kasus tersebut dibatasi secara menyeluruh dengan menerapkan berbagai prosedur pengumpulan data sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.<sup>52</sup>

Studi Kasus merujuk pada rangkaian kegiatan ilmiah yang dilaksanakan dengan cermat, rinci, dan mendalam untuk menyelidiki suatu program, peristiwa, atau aktivitas. Penelitian ini dapat berfokus pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang peristiwa yang sedang berlangsung. Kasus yang dipilih biasanya merupakan peristiwa aktual (*real-life events*) dan sedang berlangsung, bukan sesuatu yang telah terjadi di masa lampau.<sup>53</sup>

---

51 Saeful Rahmat Pupu. (2009) Penelitian Kualitatif, Jurnal Equilibrium, Vol.5 No.9, Januari-Juni, Hal 5

52 Crewel, W J Z. (2010) Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed. (Yogyakarta, Pustaka Pelajar). Hal 10

53 Mudjia,R.(2017) Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya, Tesis (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim) Hal 6

## **B. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Metode yang di gunakan untuk menentukan lokasi penelitian adalah dengan melakukan wawancara secara langsung dengan subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu 10 April sampai 10 Mei 2024. Peengumpulan data informan dilaksanakan melalui observasi dan wawancara, yang dilakukan di lokasi yang berbeda-beda dikarenakan posisi informan yang sedang bekerja. Sebelum melaksanakan pengambilan data, peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan penelitian ini kepada subjek serta memastikan kembali kesediaan mereka untuk menjadi informan dalam penelitian ini.

## **C. Subjek dan Objek Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merujuk kepada informan, yaitu individu yang digunakan sebagai sumber informasi mengenai situasi dan kondisi latar belakang penelitian.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini yang akan menjadi subyek adalah mahasiswa yang berperan ganda sebagai driver ojek online dan juga sebagai mahasiswa aktif yang berjumlah 5 mahasiswa yang berinisial DF, RA, IAM, AM,MFH .

### **2. Objek Penelitian**

Objek penelitian ini bisa mengeksplorasi apakah mahasiswa yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang terkait dengan pekerjaan sebagai ojek online.

---

<sup>54</sup> Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Cv Jejak (Jejak Publisher).

## D. Data dan Sumber Data

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diambil langsung dari subjek penelitian untuk menjamin keakuratan dan informasi yang lebih rinci. Peneliti mengumpulkan data primer dengan tujuan menjawab pertanyaan yang diajukan dalam konteks penelitian.<sup>55</sup> Dalam mengumpulkan data primer dalam penelitian ini peneliti melakukan berbagai metode yaitu dengan melakukan kuesioner *self compassion*, wawancara, observasi partisipatif.

### 2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang tersedia. Informasi dari data sekunder digunakan sebagai pendukung data primer, seperti dokumen, penelitian terdahulu, dan sumber informasi lainnya.<sup>56</sup> Dalam sumber data skunder peneliti melakukan beberapa langkah untuk melengkapi penelitian ini diantaranya: Studi Terdahulu, Data Statistik, Survei Online, dan artikel.

## E. Teknik Pengumpulan data

### 1. Observasi

Observasi adalah proses mengamati dan mencatat secara sistematis unsur-unsur yang terdapat pada fenomena yang diteliti. Metode ini melibatkan terjun langsung ke lapangan, dimana peneliti melakukan penelitian dan mencatat informasi yang berkaitan dengan subjek penelitian.<sup>57</sup>

<sup>55</sup> Purhantara. W. (2010) *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Graha Ilmu, Jakarta, Hal 50

<sup>56</sup> Iqbal.M.H. (2020) *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia,) Hlm 30.

<sup>57</sup> Mahdilla, R. (2019). *Persepsi Masyarakat Terhadap Kinerja Pemerintahan Desa Dalam Bidang Sosial Di Desa Namorambe Kecamatan Namorambe Kabupaten Deli Serdang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

Teknik Observasi (Pengamatan) yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, yaitu observasi yang ikut serta atau tetap dengan objek yang diamati. Teknik ini digunakan karena memungkinkan peneliti untuk melihat dan mengamati secara langsung kegiatan masyarakat yang sedang berlangsung kemudian merekamnya. Observasi ini terkait dengan aktifitas masyarakat.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan informasi yang akurat dan terperinci dimana pertanyaan-pertanyaan disusun dalam bentuk angket kemudian diberikan kepada responden dalam bentuk angket lisan. Metode pengumpulan data ini melibatkan proses interaktif langsung antara pewawancara dan narasumber, termasuk dialog tanya jawab.<sup>58</sup>

Wawancara dilakukan secara tatap muka dan mendalam antara peneliti dan subjek penelitian dengan cara mengajukan pertanyaan untuk keperluan pengumpulan data. Pendekatan ini diterapkan untuk memperoleh data yang valid, seperti informasi, wawasan atau penjelasan, terkait aspek yang dicari, Khususnya mahasiswa yang menjalankan *self compassion* dalam sehari-hari sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online di Kota Purwokerto.

## 3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dari peristiwa sejarah. Dokumen yang berisi informasi tentang individu atau kelompok, peristiwa atau perkembangan dalam konteks sosial sangat penting dalam penelitian kualitatif.

---

<sup>58</sup> Prastowo.A. (2012) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*.

## F. Teknik analisis data

Analisis data merupakan suatu usaha sistematis untuk mengeksplorasi dan merangkai catatan hasil observasi, wawancara, dan sumber data lainnya dengan tujuan meningkatkan pemahaman peneliti terhadap kasus yang sedang diteliti, serta menyajikannya sebagai temuan bagi pihak lain. Untuk meningkatkan tingkat pemahaman tersebut, analisis perlu dilanjutkan dengan usaha mencari makna yang terkandung dalam data.<sup>59</sup>

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan metode Miles dan Huberman. Alasannya, para peneliti mengevaluasi analisis setelah penelitian ini. Ia mengusulkan tahapan analisis, yakni mengumpulkan data mentah, membuat catatan khusus, dan menulis kajian naratif. Dalam bukunya, Sugiyono, mengikuti Miles dan Huberman, mengemukakan bahwa kegiatan analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan hingga tuntas yaitu kejenuhan data.<sup>60</sup>

Dalam buku Machmo, model analisis interaktif Miles dan Huberman secara teknis terdiri dari empat (empat) pokok permasalahan, yaitu pengumpulan data, reduksi atau penyederhanaan data, penyajian data, dan penarikan atau pengecekan kesimpulan. Analisisnya adalah sebagai berikut:

### 1) Pengumpulan Data

Informasi dari wawancara, observasi dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan, yang terdiri dari dua bagian, satu deskriptif dan satu reflektif. Catatan deskriptif adalah catatan alami (catatan tentang apa yang dilihat, didengar, dilihat, dan dialami peneliti, tanpa pendapat atau interpretasi peneliti terhadap fenomena yang Anda alami). Catatan reflektif adalah catatan yang berisi kesan, komentar, pendapat dan interpretasi peneliti terhadap hasil dan merupakan bahan perencanaan pengumpulan data untuk langkah selanjutnya.

<sup>59</sup> Rijal. A. (2019) Analisis Data Kualitatif, Jurnal Alhadharah, Vol. 17 No. 33, Hal 5

<sup>60</sup> Sugiyono. "Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D". Hlm. 246

## 2) Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemfokusan, abstraksi, dan transformasi data mentah dari lapangan. Proses ini terus berlangsung selama penelitian dilakukan dari awal sampai akhir.<sup>61</sup>

## 3) Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat berupa tabel, diagram, peta, simbol. Dalam penelitian ini, materi biasanya dilakukan dalam bentuk uraian singkat, kumpulan informasi yang terstruktur dan memberi peluang untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan, memudahkan pengembangan bahan penelitian bagi peneliti.

## 4) Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dibuat selama proses penelitian dan proses reduksi data, ketika bahan yang cukup telah dikumpulkan, kesimpulan awal dibuat dan ketika data sudah lengkap, kesimpulan akhir dibuat. Kesimpulan penelitian kualitatif merupakan wawasan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan dapat berupa gambaran atau gambaran tentang suatu objek yang sebelumnya samar-samar atau samar-samar, sehingga setelah diselidiki dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.<sup>62</sup>

Setelah data dikumpulkan dan di reduksi, disajikan secara sistematis. Setelah itu, penarikan kesimpulan di lakukan. Peneliti menghasilkan data yang dapat dipercaya dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penarikan kesimpulan ini berdasarkan dengan data yang ada, guna menjawab rumusan masalah yang di ajukan dalam penelitian ini yaitu Bagaimana konsep *self-compassion* dipahami dan di alami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan ojek online di kota purwokerto.

---

<sup>61</sup> Basrowi Dan Suwandi. "Memahami Penelitian Kualitatif". Hlm. 2019.

<sup>62</sup> Sugiyono. "Metode Penelitian Kualitaatif, Kuantitatif, Dan R&D". Hlm. 99

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, tahapan awal yang harus dilalui adalah menentukan kancah atau tempat penelitian serta segala sesuatu yang berhubungan penelitian serta memastikan kesiapan dari informan. Penulis memilih meneliti di tempat yang biasa pangkalan dari responden. Dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- a. Adanya relevansi tempat dengan masalah yang diteliti.
- b. Lokasi penelitian yang cukup strategis dan mudah diakses karena di tempat umum.
- c. Terdapatnya beberapa akses pendukung yang memudahkan peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan seperti, dokumentasi kegiatan sehari-hari responden dsb.

Gambaran umum lokasi penelitian tentang *Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa responden melalui wawancara kepada para *driver* ojek online, mahasiswa yang menjadi *driver* ojek online memiliki kemampuan individu untuk menghadapi penderitaannya sendiri dengan keterbukaan dan kesadaran tanpa menghindarinya, serta membawa pengertian dan kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi rasa sakit, penderitaan, kegagalan serta ketidaksempurnaan tanpa menghakimi sendiri, mahasiswa yang biasanya bekerja sebagai *driver* ojek online memiliki permasalahan yang sama yaitu faktor ekonomi dan keluarga dimana mereka ingin membantu mengurangi pengeluaran keluarganya atau kata lain tidak ingin menjadi beban dari keluarga tersebut.

## B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan Penelitian

Serangkaian proses penelitian diawali menggunakan penentuan topik kasih sayang pada diri sendiri serta penerimaan diri yang di angkat dan dikaji lalu memilih informan penelitian yang sinkron menggunakan topik yang di bahas yaitu rasa kasih sayang mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online agar lebih bisa menyayangi dirinya di banding dengan pekerjaannya.

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti mempersiapkan keperluan yang di butuhkan seperti panduan wawancara, lembar *inform consent*, serta alat perekam suara yang di gunakan untuk mereka selama proses wawancara berlangsung dan juga mempersiapkan *Handphone* untuk melakukan dokumentasi.

#### a. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengumpulan data dimulai peneliti membuat kesepakatan antara peneliti dengan informan untuk mengumpulkan data di lokasi yang berbeda sesuai dengan informan, yaitu kontrakan maupun tempat pemangkalan yang biasa di temui responden yang menjadikan tempat pelaksanaan pengumpulan data. Setelah bertemu dengan informan penelitian di lokasi, informan menjelaskan kembali tentang penelitian yang akan di lakukan dan menyerahkan formulir *inform consent* untuk diisi dan ditandatangani sebagai data penelitian ini. Selama wawancara, perekam suara digunakan untuk merekam semua percakapan selama pengumpulan data, dan foto diambil untuk dokumentasi. Gambaran proses penelitian di jelaskan di bawah ini:

Tabel 4.1 Waktu dan Lokasi Penelitian.

No.	Informan Penelitian	Waktu dan Tempat
1.	Informan “DF”	Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 03 Juni 2024, pukul 15.00 WIB di Gacoan purwokerto
2	Informan “RA”	Wawancara dilaksanakan pada hari sabtu, 01 Juni 2024, pukul 19.00 WIB di kedai Pak Doel Kremesan Purwokerto.
3	Informan “IAM”	Wawancara dilaksanakan pada hari Minggu, 02 Juni 2024, pukul 19.00 WIB di Warung Seblak Dower Purwokerto.
4	Informan “AM”	Wawancara dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Juni 2024, Pukul 19.45 di Warung Bang Ucup Purwokerto.
5	Informan “FH”	Wawancara dilaksanakan pada hari Minggu, 02 Juni 2024, Pukul 18.00 WIB di

### C. Deskripsi Informan Penelitian

Informan yang digunakan pada penelitian ini berjumlah lima orang yang merupakan Mahasiswa UIN Saifuddin Zuhri dan driver ojek online di kota purwokerto yang memiliki rasa kasih sayang mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online agar lebih bisa menyayangi dirinya di banding dengan pekerjaannya. Penulisan nama informan dalam penelitian ini menggunakan nama samaran dari informan agar lebih menjaga privasi informan tersebut.

#### 1. Identitas Informan “DF”

Nama : DF

Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Alamat : Bengbulang RT 001 RW 002 Kecamatan Karang  
 Pucung Kabupaten Cilacap  
 Pendidikan : S1 Ekonomi Syariah (*On Progress*)  
 Pekerjaan : Ojek Online (GRAB)  
 Status Pernikahan : Belum menikah  
 Urutan Saudara : 3 dari 3 bersaudara

Hasil observasi awal dapat di peroleh data yang didapat oleh peneliti bahwa alasan utama memilih untuk berkuliah dikarenakan keinginannya sendiri dan untuk mendapatkan jenjang karir yang bagus agar dapat mengubah pola fikir kedepanya. Dan pengaruh utama kasih sayang terhadap diri sendiri Informan "DF" adalah seringnya mengabaikan kepedulian dirinya dan lebih membagi focus antara pekerjaan dan perkuliahan, sehingga menyebabkan problem dalam hal akademiknya mengerjakan tugas selalu terlambat dll.

## 2. Identitas Informan "RA"

Nama : RA  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Alamat : Dusun pesanggarahan RT 003 RW 009 desa ciporos  
 kecamatan karang pucung kabupaten cilacap  
 Pendidikan : S1 Komunikasi penyiaran Islam (*On progress*)  
 Pekerjaan : Ojek Online (Grab)  
 Status Pernikahan: Belum menikah  
 Urutan Saudara : Anak ke 2 dari 2 bersaudara

Hasil observasi awal dapat di peroleh data yang di dapat oleh peneliti bahwa pengaruh utama "RA" untuk melanjutkan perkuliahan di karenakan dorongan dari orang tuanya yang menginginkan anaknya mencari pekerjaan yang layak karena dengan lulusan pesantren susah untuk mencari pekerjaan yang layak di jaman sekarang. Dan alasan

untuk bekerja karena “RA” merupakan orang yang cukup boros dalam pengelolaan keuangannya sehingga memilih untuk bekerja agar tidak membebankan kedua orang tuanya.

### 3. Identitas Informan IAM

Nama : IAM  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Laki laki  
 Alamat : Jl. Gumelar, RT002 RW 010 Desa Gumelar  
 Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas.  
 Pendidikan : S1 Manajemen Pendidikan Islam (*On Progress*)  
 Pekerjaan : Driver Ojek Online (GOJEK)  
 Status pernikahan : Belum Menikah  
 Urutan saudara : Anak ke 1 dari 2 Bersaudara.

Berdasarkan informasi yang didapatkannya penulis pada observasi awal, Informan “IAM” besar dalam keluarga yang kurang dalam segi perekonomian bisa dibidang perekonomiannya menengah kebawah. Informan “IAM” merupakan orang gumelar perbatasan dengan wilayah kota banyumas. Dari data yang didapatkan oleh peneliti dalam observasi awal, di ketahui bahwa informan “IAM” memilih untuk berkuliah dikarenakan ingin mengangkat keluarganya yang berasal dari daerah gumelar mayoritas bekerja sebagai buruh petani dan ingin mendapatkan karir dan relasi yang baik di kampus. Dan informan “IAM” memilih untuk bekerja karena melihat dari ekonomi keluarganya yang tidak pasti dan ingin meringankan beban keduanya sehingga informan memilih kuliah sambil bekerja.

### 4. Identitas Informan AM

Nama : AM  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Laki laki

Alamat : Jl. Kelapa Gading RT 002 RW 006  
 Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas  
 Pendidikan : S1 Manajemen Dakwah (*On Progress*)  
 Pekerjaan : Driver Ojek Online (GRAB)  
 Status pernikahan : Belum Menikah  
 Urutan saudara : Anak ke 2 dari 4 Bersaudara.

Hasil observasi awal di peroleh data yang di dapat oleh peneliti bahwa alasan memilih untuk berkuliah karena ingin ketika lulus nanti mencari pekerjaan lebih mudah dan menambah wawasan agar lebih berkembang ketika pulang nanti bisa bermanfaat bagi orang banyak.

#### 5. Identitas Informan MFH

Nama : MFH  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Laki laki  
 Alamat : Jl. Mertasari, Danaraja RT 004 RW 002,  
 kecamatan Purwanegara, kabupaten Banjarnegara.  
 Pendidikan : S1 Ekonomi Syariah (*On Progress*)  
 Pekerjaan : Driver Ojek Online (GOJEK)  
 Status pernikahan : Belum Menikah  
 Urutan saudara : Anak ke 1 dari 2 Bersaudara.

Hasil observasi awal dapat di peroleh data yang didapat oleh penelit bahwa pengaruh utama untuk berkuliah karena informan menyadari arti pentingnya berkuliah untuk memiliki masa depan yang cerah dan mendapatkan relasi dan ilmu yang lebih berguna di masa yang akan mendatang. Observasi mengenai informan "MFH" karena perekonomian keluarganya yang menengah kebawah dan salah satu keinginan dirinya sendiri.

## D. Latar Belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai driver ojek online.

### 1. Awal memilih menjadi mahasiswa

Pada zaman ini, kuliah sangatlah penting karena bisa mengembangkan keterampilan dan pengetahuan, dan memiliki peluang karir yang lebih baik lagi karena lulusan perguruan tinggi cenderung lebih memiliki karir yang lebih baik, dengan akses ke posisi yang lebih tinggi dan gaji yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki pendidikan menengah keatas. Dengan kuliah juga dapat menyediakan kesempatan untuk membangun jaringan dengan teman sekelas, dosen, dan profesional di bidang yang sama, yang dapat berguna untuk peluang karir di masa depan.

Mengenai perkuliahan ini juga dimiliki oleh seluruh informan penelitian yang merupakan mahasiswa aktif UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara peneliti dengan informan yang pertama yaitu "DF", dalam keterangan wawancara berikut ini:

*"ya untuk meningkatkan jenjang karir yang nantinya mungkin bisa mengubah pola pikir kita supaya kita tidak tertinggal di jaman yang sekarang ini, lagi pula untuk lulusan SMA susah mas untuk cari kerjaan makanya saya memilih untuk bekerja."*

Berbeda yang di sampaikan "DF", informan "RA" mengungkapkan keterangan wawancara sebagai berikut:

*"Alasan saya berkuliah simple ya yang pertama orang tua menuntut banget kamu tuh harus kuliah harus kuliah kan awalnya saya pengen mondok terus ya, kamu mau jadi apa? kan aku pengen mondok lagi ya nah orang tuaku bilang, kamu mau jadi apa mondok terus jaman sekarang tuh perubahannya tuh cepet gitu kan ya, maka dari itu saya ikuti apa kata orang tua, saya sebenarnya masalah kuliah ga tertarik banget sih, karena dari tuntutan orang tua saja makanya saya nurut."*

Pernyataan lainnya di ungkapkan oleh informan "IAM", keterangan wawancaranya sedikit berbeda dengan kedua informan sebelumnya yaitu:

*"Saya kan berasal dari desa gumelar ya perbatasan dari banyumas barat, latar belakang keluarga saya tuh orang tua saya bekerja buruh"*

*semua mas, Ibu pun bukan sebagai ibu rumah tangga saja mas tetapi juga sekalian ikut bekerja mas, ya saya menengah kebawa mas jadinya alasan utama saya berkuliah tuh yang pertama ingin menuntut ilmu yang lebih tinggi, terus mungkin dengan menuntut ilmu yang lebih tinggi itu saya bisa merubah nasib keluarga saya mungkin karena kan saya juga dari desa makanya ingin mengangkat keluarga saya agar bisa lebih tinggi lagi mas.”*

Pernyataan selanjutnya di ungkapkan oleh informan “AM”, keterangan wawancaranya sedikit lebih mirip dengan sebelumnya yaitu:

*“Saya berasal dari Desa Wangon Selatannya Kabupaten Banyumas, alasan pertama saya ingin berkuliah pertama tentunya untuk mencari pekerjaan itu lebih mudah mas kalo SI ya lapangan kerjaan lebih luas lah, kalo nomor kedua nya ya untuk kita mencari pengalaman terus nambah nambah temen dan lebih bisa mempermudah punya koneksi buat cari kerjaan mas.”*

Yang terakhir untuk informan “MFH”, juga memberikan perkataan baru dalam menjelaskan alasan untuk berkuliah:

*“Ya mas alasan saya berkuliah yang utama sih karena pentingnya untuk mendapatkan karir akademik dan relasi pertemanan yang banyak mas.”*

Berdasarkan keterangan wawancara yang telah di sampaikan oleh seluruh informan, di ketahui bahwa hal yang membuat ketertarikan untuk berkuliah dari masing-masing informan menyampaikan keterangan berbeda. Pada intinya kuliah dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan agar karir menjadi lebih baik supaya kedepannya mendapatkan pekerjaan yang lebih tinggi dengan gaji yang memuaskan.

## **2. Alasan memilih kuliah sambil bekerja**

Terdapat berbagai alasan, motivasi dan tujuan seseorang mengambil pekerjaan di tengah tengah perkuliahannya. Tentu saja, penyebabnya yang berbeda-beda dari masing-masing individu, banyak sekali orang yang bekerja sambil kuliah, tetapi faktornya berbeda dan beragam. Hal ini dapat dilihat dalam wawancara bersama informan “DF” sebagai berikut:

*“ya mas sebenarnya kalau bisa memilih ya pengennya kuliah aja si, karena emang kita harus gimana caranya bertahan hidup untuk*

*berkuliah juga dan mensyukuri ya menerima dan juga dapat meringankan beban orang tua mau gamau kita harus gimana caranya untuk menghasilkan uang.”*

Pernyataan yang berbeda juga di ungkapkan oleh informan “RA” dalam wawancaranya sebagai berikut:

*“Ya awalnya saya memilih bekerja tuh saya awalnya tuh belum kepikiran dari semester 1 sampe semester 3 ya masih kuliah di bayarin orang tua terus saya kepikiran saya tuh orangnya boros belum bisa ngatur uang ya seengganya bisa ngeringanin orang tua dengan cara saya bekerja seperti ini mas agar orang tua di rumah ga harus terus mengirimkan uang untuk saya.”*

Pernyataan tidak jauh berbeda dengan yang disampaikan oleh informan “IAM” dalam wawancaranya sebagai berikut:

*“Sebenarnya sih bukan memilih kuliah sambil kerja sih tapi karna dalam kuliah kan perlu biaya hidup yang tidak kecil yaa jadi mungkin saya terpaksa mengambil kerja itu karna tuntutan kebutuhan hidup yang begitu tinggi terutama di daerah kota seperti di purwokerto ini.”*

Pernyataan yang hampir serupa di ungkapkan oleh informan “AM” dalam wawancaranya sebagai berikut:

*“Kalau memilih kuliah sambil bekerja itu yang pertama itu untuk meringankan orang tua mas, jadi orang tua di rumah kerjaan tidak nentu ya mas ya misalkan narik juga kayak gitu ya mas entah dapet entah engga ya, nah kalo disini sambil bekerja itukan meringankan lah.”*

Pernyataan yang berbeda dari yang lain menurut informan “MFH” memilih kuliah sambil bekerja sebagai berikut:

*“Salah satu dulu saya setelah lulus SMA sudah ingin bekerja juga mas, itu waktu semester 2 mencoba coba daftar shopee food dan gojek ya akhirnya saya kuliah menyambi kuliah ya biar pengeluaran orang tua lebih sedikit dan tidak membebani sih mas sebenarnya.”*

Beberapa keterangan wawancara yang telah disampaikan oleh seluruh informan, diketahui bahwa alasan menjadi mahasiswa yang bekerja. Menurut masing-masing informan yaitu karena kebutuhan yang tidak terpenuhi oleh orang tua nya dan ingin meringankan beban orang tua ketika anaknya kuliah dengan biaya yang lumayan besar.

### **3. Alasan mengambil pekerjaan sebagai ojek online.**

Terdapat berbagai alasan untuk memilih pekerjaan yang cocok di Kalanga mahasiswa contohnya menjadi pegawai di tempat kerja atau

freelance. Tentunya penyebabnya yang berbeda-beda dari masing-masing individu, banyak sekali orang yang memilih pekerjaan yang sama, tetapi motivasi mereka beragam, hal ini dapat di lihat dalam wawancara bersama “DF” sebagai berikut:

*“Sebelumnya emang aku dulunya emang parttime tapi kan parttime istillahnya apa yaa? Ya ga selalu ada event karena kan parttime mengandalkan event kan ya jadi gitulah yang penting setiap hari tuh bisa ada kegiatan atau yang bisa menghasilkan uang disela sela waktu kita berkuliah, makanya lebih memilih terjun ke dunia ojek online gitu.”*

Pernyataan yang hampir serupa dengan informan “DF” beda memilih waktunya saja yang berbeda menurut informan “RA” dalam wawancara sebagai berikut:

*“karena kan kuliah yang bekerja biasanya mereka ambil parttime gitu yaa, emang parttime sih bagus untuk kita bisa mengembangkan skill tapi kan mengapa saya memilih sebagai driver ojek online awalnya kan saya tanya nih ke temen temen saya tolong dong cariin kerjaan yang bisa jadi sampingan buat kuliah, namun temen saya tidak memberikan respon kepada saya, akhirnya saya inget banget tuh malem saya mencoba mendaftar Grab nah setelah sebulan akhirnya diterima lah saya mendaftar sebagai Grab alasannya sih sebenarnya karena lebih gampang, fleksibel lah jadi ojek online itu waktu kerjanya itu ga di tentukan dari jam berapa nya, bisa di matikan ketika ingin berkuliah karena kan fleksibe gitu mas.”*

Pernyataan yang serupa juga diungkapkan oleh informan “IAM” dalam wawancaranya sebagai berikut:

*“Awalnya karena tidak banyak pekerjaan yang bisa di lakukan sambil kuliah ya, yang waktunya fleksibel gitu jarang meskipun adapun untuk bayarannya sangatlah kecil, terus alasan utama saya mengambil ojol bles ga punya modal cuma punya kendaraan itupun orang tua ya jadi saya nyari kerjaan yang modalnya cuma dari kendaraan terus ketemu temen dan jawabannya ternyata menjadi ojol hahaha. Saya memulai ojol sejak 2 tahun yang lalu apil kalau tidak salah sih.”*

Pernyataan yang berbeda diungkapkan oleh informan “AM” mengenai peraturannya dan waktunya dalam wawancara sebagai berikut:

*“Kalau ojek online itu sebenarnya ga tertuntut siapa siapa mas jadi kalau misal kita mau kerja gitu entah jam 8 malem jam pagi ataupun siang itu ya terserah kita ga ada tuntutan yang penting kita maksudnya seharian itu ya cape ga terlalu cape kalau misalkan cape*

*ya istirahat bisa kita atur sendiri mas untuk waktunya terus juga untuk bayarannya juga kalau di purwokerto sendiri itu bayarannya murah dan juga tenaga yang kita keluarkan itu ga sepadan dengan bayaran itu makanya saya lebih memilih driver ojek online.”*

Pernyataan yang sama dengan yang di ungkapkan informan “AM” menurut informan “MFH” dalam wawancara sebagai berikut:

*“Ya pekerjaan yang dibidang mudah dan modalnya cuma motor dan mengantar ngantar orang atau makanan. Ya cocok untuk pekerjaan sampingan dan bayarannya juga lumayan di bandingkan pekerjaan parttime di purwokerto. Ya dorongan saya untuk kuliah sambil bekerja yaa orang tua di rumah kan pekerjaannya buka warung pendapatannya tidak menentu mas dan ya untung untung buat diri sendiri lah kalau dapat uang buat diri sendiri juga mas.”*

Berdasarkan keterangan wawancara yang telah di sampaikan oleh seluruh informan, diketahui bahwa hal yang membuat tertarik mengambil pekerjaan sebagai driver ojek online dari masing masing informan menyampaikan keterangan yang berbeda. Pada intinya menjadi mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online itu memiliki waktu yang fleksibel dibandingkan dengan pekerjaan partime lainnya, tidak memiliki peraturan untuk waktu tertentu sehingga membuat tertarik mengambil pekerjaan itu.

#### **4. Bentuk Pengorbanan sebagai Mahasiswa dan Driver Ojek Online**

##### **a. Pengorbanan Waktu, Tenaga dan Pikiran**

Setiap kita melakukan sesuatu yang sudah dimulai kita harus bisa mengahiri dan menyelesaikan, pasti akan melakukann pengorbanan dalam beberapa bentuk. Seperti yang diungkapkan oleh informan “DF”, dalam wawancaranya menyatakan, yaitu:

*“Mengurangi waktu bermain, nongkrong mungkin agak sedikit terganggu antara pengerjaan tugas sih dan tenaga juga berkurang mas sehabis bekerja biasanya cape karena kerja seharian makanya tugas sering terlantar gara gara saya sudah kecapean kerja.”*

Pernyataan yang berbeda disampaikan oleh informan “RA” mengenai bentuk pengorbanan yang dilakukan selama menjadi mahasiswa dan driver ojek online, dalam keterangannya sebagai berikut:

*“ya paling pengorbanan saya, saya harus awal awal bangun tidur jam 6 pagi harus sudah bangun terus memanfaatkan waktu pagi untuk nyari orderan sebelum kuliah”*

Hal yang berbeda di sampaikan oleh informan “IAM” mengenai bentuk pengorbanan waktu dan pertemanan selama menjadi mahasiswa dan driver ojek online, dalam wawancara sebagai berikut:

*“Yang pertama sih waktu ya karna ya lebih sering buat narik (Kerja) ya kita jarang buat berkumpul dengan teman teman sebaya kita kayak lebih mentingin ah narik dulu aja lah untuk main bisa kapan aja.”*

Pernyataan yang diungkapkan oleh informan “AM” berbeda dalam hal waktu dan uang sebagaimana keterangannya sebagai berikut ini:

*“Tentunya kalau waktu iya sih mas, kalau misalkan uang untuk awal awal narik itu saya ya saya buat nyaldo awal awal kalau ga nyaldo kan tarikan sepi banget ya mas, jadinya ya kayak gitu, kalau misalkan yang lain lain mungkin biaya servis motor dll gitu sih mas.”*

Dan yang terakhir pernyaaan dari informan “MFH”, hal yang disampaikan selaras dengan informan “IAM”. Hasil wawancara dengan informan “MFH” sebagai berikut:

*“Pengorbanan mungkin ya waktu mas, waktu lebih kebanyakan untuk bekerja sebagai ojol ga buat main sama temen temen juga kadang juga kalau kecapean sering sakit juga gimana ya mungkin sering keujanan, kecapean, kelelahan terus sakit.”*

Mencermati keterangan dari masing-masing informan terlihat semuanya melakukan pengorbanan demi menjadi mahasiswa dan driver ojek online. Pengorbanan tersebut dilakukan dengan berbagai cara seperti jarang berkumpul dengan temannya, keuangan awal sebelum bekerja seperti membeli *Jacket, Helm, saldo* awal dll.

#### **b. Kendala ketika menjadi Mahasiswa dan Ojek Online**

Di era modern ini, semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Salah satu pekerjaan yang cukup populer di kalangan mahasiswa adalah menjadi pengemudi ojek

online. Keputusan ini sering kali didorong oleh berbagai alasan, mulai dari kebutuhan finansial hingga keinginan untuk mendapatkan pengalaman kerja. Namun, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online tidaklah mudah. Hal itu diungkapkan oleh informan “DF” dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“kendalanya sih kadang kita mengharapkan bahwasanya hari ini kita mungkin bisa dapet uang segini tapi ternyata ya ga bisa itu ibaratnya di pemikiran saya sebetulnya ingin bekerja karena kebutuhan juga selalu banyak. Makanya kendalanya sih waktu mas saya belum bisa mengatur waktu pas jadi mahasiswa dan ojek online.”*

Pernyataan hampir serupa disampaikan oleh informan “RA” dalam wawancaranya menyatakan, yaitu:

*“Kendalanya ya missal jam 6 ngojol nih terus jam 8 saya kuliah kan 2 jam ya itu kan saya pengen banget dapet uang ya, nah saya baru selesai pas jam 8 itu kan belum ada persiapan untuk kuliahnya kan. Tapi ga setiap hari kayak gitu ya kadang lah suka aduhh ko malees kuliah yaa ko udah pengen cari uang aja yaaa terus kadang inget tujuan utama kesini tuh karna orang tua gitu ya, orang tua ku udah nguliahin cape cape gitu.”*

Selanjutnya pernyataan yang sama diucapkan oleh informan “IAM” mengenai hal yang di lakukannya terutama dalam pengobanan secara waktu, dalam kutipan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Kendalanya sih waktu, kita gak bisa narik full ya tenaga dan fikiran lebih terkuras terutama di tenaganya, karena kita kan harus membagi waktu kuliah dan ngojol gitu.”*

Untuk pernyataan selanjutnya hampir serupa dengan sebelumnya berbedanya disini sedikit membahas kesehatannya, berikut kutipan wawancaranya sebagai berikut:

*“Kalau kendala terkait ojek online dan mahasiswa itu tentunya, kuliah itu sebenarnya rada terganggu sedikit gitu contohnya ada kuliah pagi gitu kan kita harus mengorbankan waktu tidur atau tidur lebih sedikit, jam istirahat tentunya ya terganggu, ya sempet sempetin saja pentingnya kuliah dulu kerjanya di kesampingkan dulu karna kita kesini untuk tujuan utamanya untuk berkuliah.”*

Pernyataan terakhir yang di ungkapkan oleh informan “MFH” dalam keterangan wawancaranya serupa dengan yang lainnya, menyatakan sebagai berikut:

*“ya kalau kendala dalam hal kuliah ya mungkin tugas juga keteteran karna kalau lagi pengen nyari uang/lagi fokus ke kerjaan ya akhirnya tugas keteteran tapi ya sebisa mungkin jangan tinggalkan tugaslah karna tugas juga penting buat kuliahnya juga.”*

Mencermati hasil dari semua informan yang di sampaikan terhadap pengorbanan dan kendala menjadi *driver* ojek online dapat di ketahui bahwa seluruh informan memiliki permasalahan yang kompleks dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online. Salah satunya waktu dan kesehatan yang menjadikan kendala tersebut.

#### **c. Penyesuaian Waktu menjadi Mahasiswa dan Pengemudi Ojek Online**

Penyesuaian waktu menjadi kunci utama dalam menyeimbangkan dua tanggung jawab besar ini. Mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online harus pintar-pintar mengatur jadwal agar tidak mengorbankan pendidikan mereka maupun pekerjaan yang menjadi sumber penghasilan. Hal itu disampaikan dalam keterangan wawancara bersama informan “DF” sebagai berikut:

*“ya itu agak susah mas karena kadang ya kita namanya anak muda lebih tertarik karena keuangan atau intinya kita lebih egois tentang uang sih ya gitu lah harus pinter pinte mengatur antara kuliah. Mungkin kita bisa memberikan jadwal ketika kita narik (kerja) ojol itu dari hari senin sampai jumat nah hari sabtu sama minggunya bisa buat belajar atau kita di hari sabtu pulang lebih cepat.”*

Hal yang serupa di ungkapkan oleh informan “RA” dalam wawancaranya memberikan keterangannya sebagai berikut:

*“Untuk mengelola waktu missal di hari itu kita ada tugas nih saya tugas tuh pasti di kerjakan malem ga pernah pagi sore atau siang, nah dari pagi sampe sore saya tuh fokus ngojol dan kuliah nah tugas saya tempatkan di malam.”*

Pernyataan yang di sampaikan oleh informan “IAM” memiliki keserupaan dalam menyesuaikan waktu dalam bekerja dan menjadi mahasiswa, dalam keterangannya sebagai berikut:

*“Saya sih membagi waktunya seperti ini mas dari pagi sampai sore saya gunakan untuk narik ojek kemudian malam saya gunakan untuk belajar dan beristirahat.”*

Pernyataan selanjutnya yang di sampaikan oleh informan “AM” dalam menyesuaikan waktunya, dalam wawancara menyatakann sebagai berikut:

*“Kalau misalnya saya menyesuaikan waktu untuk kerjakan tugas terlebih dahulu contohnya tugass artikel yang harus diketik dan saya masih nark biasanya sama memanfaatkan celah celah kosong untuk cari cari jurnal gitu mas, nah misalnya kalo begadang nih sampai pagi saya jam 12 malem sudah selesaikan tugas dulu kalo selesainya jam 3 atau jam 4 ya biasanya langsung keluar untuk kerja gitu mas ya intinya untuk menyempatkan waktu untuk menyelesaikan tugas dulu baru setelah itu kerja.”*

Untuk pernyataan terakhir di ungkapkan oleh informan “MFH” tidak jauh berbeda dengan keempat informan sebelumnya. Dalam keterangan wawwancaranya informan “MFH” menyatakan sebagai berikut:

*“Kalau saya kan waktunya selama 5 hari kan ga full ya ada beberapa waktu nah waktu setelah kuliah biasanya senggang sebisa mungkin mengefesiensi kan buat kerja tapi kalau ada tugas missal katakanlah besok presentasi ya libur dlu kerjanya buat kerjakan tugas dulu di utamakan tugas lah walaupun pengen narik gitu loh.”*

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan dapat diketahui bahwa menghadapi dan mengatasi tantangan penyesuaian waktu ini bukanlah hal yang mudah. Namun, dengan manajemen waktu yang baik, disiplin, dan dukungan dari lingkungan sekitar, mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online dapat berhasil menjalani kedua peran ini dengan baik.

## **5. Latar belakang pemahaman dan penerapan *Self Compassion***

### **a. Penerapan Penerimaan Diri**

Dalam perjalanan hidup yang penuh tantangan ini, banyak mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja sambil kuliah guna

memenuhi kebutuhan finansial dan menambah pengalaman. Salah satu pekerjaan yang banyak diminati adalah menjadi pengemudi ojek online. Peran ganda sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online memang menawarkan banyak keuntungan, namun tidak terlepas dari berbagai tekanan dan tantangan yang harus dihadapi setiap harinya. Hal itu disampaikan dalam keterangan wawancara bersama informan “DF” sebagai berikut:

*“ya kita harus benar benar menyikapi sih mas, kita harus menyadari gimana ketika kita memiliki peluang kita harus memanfaatkan peluang itu untuk menghasilkan uang, ya intinya jadi anak muda itu pintar pinternya mencari celahlah untuk di generasi Z kita dan lebih banyak bersyukur atas apa yang di kasih sama tuhan ke kita”.*

Hal yang serupa diungkapkan oleh informan “RA” dalam wawancaranya memberikan keterangannya sebagai berikut:

*“Untuk penerimaan diri saya yang menjadi mahasiswa dan driver ojol, yaudah gitu gmana sihh orang udah jalannya saya di hari hari ini ya...itu ojol, kuliah. Mau gimana lagi emang saya harus laangusng jadi dosen kan ga, jadi ya namanya hidup harus dari bawah dulu harus ikutin prosessnyaa gituu.”*

Pernyataan yang disampaikan oleh informan “IAM” memiliki keserupaan dalam penerimaan dirinya sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online, dalam keterangannya sebagai berikut:

*“Untuk penerimaan diri sebagai mahasiswa dan driver ojek online ya saya selalu beryukurr wiss, dengan apa yang saya dapatkan. Kita kan emg haru memulai semuanya dari bawah saya juga kan orang menengah kebawah jadi ya syukurin aja mas yang ada sekarang.”*

Pernyataan selanjutnya yang di sampaikan oleh informan “AM” sedikit berbda dengan informan sebelumnya, dalam keterangan wawancara mengatakan sebagai berikut:

*“ya saya itu mikirnya kayak gini mas misalnya pekerjaan itu kalau laki laki kan tanggung jawabnya bekerja kan nah kalo peneerimaan diti itu ya emang karna kepepet kebutuhan ya untuk meringankan kebutuhan orang tua itu sih mas terus juga ga perlu gensi lah yaa, yang penting kita ada duit maksudnya ya orang tua ga terbebani ya mas karna bisa buat bayar kos, ukt dan kehidupan disini.”*

Pernyataan terakhir diungkapkan oleh informan “MFH” mengenai penerimaan diri sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online dalam keterangannya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Ya selalu bersyukurlah walaupun apayaa dapet yang ga seberapa kerja sebagai ojek online tapi sebarangpun hasilnya ya tetap di syukuri aja dan di nikmati prosesnya.”*

Menilai hasil pernyataan dari seluruh informan maka dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh informan menerapkan penerimaan diri dan menjadikan fondasi yang kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan dengan lebih positif dan konstruktif, serta membantu mereka mencapai keberhasilan di kedua bidang kehidupan yang dijalani.

**b. Memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri terhadap tantangan**

Di tengah dinamika kehidupan yang terus berkembang, semakin banyak mahasiswa yang mengambil pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan finansial dan mendapatkan pengalaman praktis. Salah satu pekerjaan yang sering dipilih adalah menjadi driver ojek online. Tugas ganda ini, selain memberikan berbagai keuntungan, juga menimbulkan sejumlah tantangan yang tidak mudah. Oleh karena itu, kemampuan untuk memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri atau self-compassion menjadi sangat penting dalam menghadapi berbagai hambatan dan tekanan yang dihadapi. Seperti yang diungkapkan oleh informan “DF” Sebagai berikut:

*“Oh iya ketika mungkin diluar sana mahasiswa yang memiliki missal contohnya semisal fisikalnya kayak dia mungkin pengangguran tapi dia memiliki HP Iphone, kita mungkin memiliki tantang untuk bisa memilki maka kita akan bagaimana caranya bisa bekerja untuk membeli sesuatu yang kita inginkan.”*

Pernyataan yang berbeda dengan informan “DF”, informan “RA” memiliki caranya sendiri untuk melewati tantangan tersebut, sebagaimana dalam wawancara sebagai berikut:

*“Untuk membahagiakan diri sendiri missal saya dapat uang lebih dari ojol yak karena ojol itu uangnya ga begitu banyak sih, jadi ojol itu uangnya pas pas an buat diri kita sendiri belum bisa buat orang*

*tua, buat diri kita dulu misal buat kemana gitu buat main, healing gitu kan masih mikir mikir dulu kan yaa tanpa membebani orang tua.”*

Pernyataan yang hampir serupa dengan informan sebelumnya mengenai caranya untuk melewati tantangan dan menyangani diri sendiri, informan “IAM” dengan keterangan sebagai berikut:

*“Ya jelasii mencintai diri sendiri jelas nomor 1 lah, yak karna kita juga kan sudah cape bekerja dari pagi sampai sore, nomor 1 sih mas kalo buat diri sendiri missal beli makanan apa yang saya pengin gitu.”*

Berdasarkan hasil wawancaranya dengan informan “AM” mengungkapkan keterangannya memiliki keserupaan dengan informan sebelumnya yaitu informan “DF”, “RA”, dan “IAM”, menyatakan sebagai berikut:

*“Saya sebenarnya ketika menghadapi tantangan, saya juga mencoba untuk mencari dukungan dari teman dan keluarga sih mas karena dengan kita ngomong dengan mereka saya merasa lebih di dukung dan di hargai gitu.”*

Pernyataan terakhir di ungkapkan oleh informan “MFH” mengenai melewati rintangan dengan mencintai diri sendiri dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“ya menjadi mahasiswa dan menjadi seorang ojek online adalah suatu anugrah, ya di nikmati saja prosesnya tantangan itu dan bersyukur aja walaupun ada kendala yaudah jalanin saja, untuk memiliki rasa kasih sayang itu sendiri biasanya saya main dengan temann untuk menghilangkan rasa penat ketika kerja terus.”*

Menilai hasil pernyataan dari seluruh informan maka dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh informan memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan bersyukur atas apa yang di berikan dari Allah Swt merupakan kunci untuk mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang juga bekerja sebagai driver ojek online.

## **6. Dampak Self Compassion terhadap Mahasiswa dan Ojek Online**

Di era modern ini, banyak mahasiswa yang harus mengambil pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mendukung pendidikan mereka. Salah satu pekerjaan yang populer di kalangan mahasiswa adalah menjadi driver ojek online. Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja membawa berbagai tantangan yang kompleks,

yang menuntut kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademis dan profesional. Di sinilah konsep self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri memainkan peran penting. Hal ini dialami oleh informan “DF” dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Ya mungkin kadang kita apaaya disaat akun sedang gacor gacornya mungkin kita akan lebih lebih mengurangi istilahnya tidak memperhatikan pola makan, waktu istirahat terbatas, tekanan juga mas kebutuhan ekonmoni yang terus bertambah jadi kurang untuk merawat diri sendiri.”*

Pernyataan yang berbeda di sampaikan oleh informan “RA” dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Ya sangat mempengaruhi namanya kerja kan cape itu yang namanya kerja itu ga ada yang ga cape gitu, cape saya paling pas lagi kuliah, saya suka agak ngantuk gitu kan yak apalagi kalau saya ngojol pas malam hari jadi paginya pasti ngantuk. Jadi saya kurang memperhatikan diri sendiri sampai-sampai kadang suka sakit gitu.”*

Pernyataan yang serupa dengan informan “RA” menurut informan “IAM” mengungkapkan sebagai berikut:

*“Sangat mempengaruhi sih mas, ya dampaknya signifikan sih karena saya sering kali bekerja hingga larut malam bahkan dini hari, akibatnya badan terasa letih ketika kuliah dan sedikit ga semangat ketika kuliah”*

Pernyataan yang hampir serupa dengan informan “IAM” mengenai dampak beban kerja yang dialami oleh informan “AM”, menyatakan sebagai berikut:

*“Kalau dampak yang saya alami ya mas itu tentunya kesehatan itu ya kadang ya saya paksakan itu missal kalau hujan lagi gacor gacornya saya paksakan narik nanti malemnya saya paksakan narik juga itu tentunya itu kadang itu bisa jatuh sakit, tapi untuk dampak yang lain paling ya ngantuk ngantukan doing sih itu pas kuliah.”*

Pernyataan yang terakhir diucapkan oleh informan “MFH” mengenai dampak beban kerja terhadap kepedulian dirinya serupa dengan yang di sampaikan oleh informan “RA”, “IAM” dan “AM”.  
Yaitu:

*“Ya saya kalau memang terasa lelah banget ya sudahilah kerjanya istirahat, yak karena kesahatan itu penting daripada kerja lembur tapi menyakiti diri sendiri itu ga bagus.”*

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan maka dapat diambil kesimpulan bahwa memahami dampak dari *self compassion* mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online, menimbulkan manfaat dalam meningkatkan mental, emosional, sosial dan fisik mereka.

## 7. Faktor Internal dan Eksternal yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri menjadi aspek penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk bersikap lembut, pengertian, dan tidak menghakimi diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Namun, kemampuan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang kompleks. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu mengembangkan *self-compassion* secara lebih efektif dan berkelanjutan.

### a. Faktor Internal

#### 1) Dukungan dari keluarga

Sambil menjaga komitmen akademik mereka, mereka sering kali harus bekerja dalam jam yang tidak menentu, menghadapi pelanggan yang berbeda setiap hari, dan menavigasi lalu lintas yang sibuk. Dalam keadaan seperti ini, dukungan keluarga menjadi semakin penting untuk membantu mereka tumbuh dan mempertahankan rasa empati diri. Mereka mungkin merasa kewalahan dan kehilangan kemampuan untuk berempati dan memahami diri mereka jika mereka tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Hal itu disampaikan oleh informan "DF", dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*"Kalo dari dukungan keluarga sih ga terlalu signifikan sih tetapi ya balik lagi ke diri kita sendiri sih, kita lebih memilih menghabiskan waktu kita untuk bermain atau kita menghabiskan*

waktu untuk bekerja yang nantinya kita akan menerima hasilnya tanpa membebani orang tua. Dukungan dari teman sih ada mas awal awal saya narik tuh karena ngeliat temen saya itu terjun kedunia ojol dan saya tertarik karena bayarannya juga lumayan dibandingkan dengan pekerjaan ojol dan teman saya mengajak saya untuk bergabung akhirnya saya tertarik mulai kerja sebagai ojol.”

Pernyataan yang hampir serupa disampaikan oleh informan “RA” dalam keterangan wawancaranya menyampaikan hal berikut ini:

*“Dukungan keluarga sih mendukung karena awal narik pun izin ke mereka dan kalo mau narik pun pasti bilang minta doanya supaya orderan lebih banyak lagi dapatnya. Kalau dukungan dari sosial sih awalnya karena di saranin dari teman untuk jadi ojol gitu mas.”*

Pernyataan serupa juga di ungkapkan oleh informan “IAM” dalam keterangannya menyampaikan sebagai berikut:

*“Yang pertama dukungna keluarga sih sangat mensupport terutama ibu, karna saya bisa cari duit sendiri ya bisa dibilang bangga sih mas ke saya. Dari teman sangat mendukung karna menjadi ojek online itu keren karena bisa cari duit senndiri.”*

Pernyataan yang berbeda dari yang lain diungkapkan oleh informan “AM” dalam keterangannya sebagai berikut:

*“kalau itu sih menurut saya sangat penting mas, contoh nih kalau lagi cape capenya kerja atau lagi males kuliah biasaya saya ngomong sama orang tua, entah ibu atau bapak, ini saya cape banget yaudah istirahat jangan kerja terus pentingin kuliahnya dulu kalau soal minta kebutuhan saya kirimkan gitu, maksud penting disini itu untuk memotivasi diri gitu mas jadinya lebih semangat.”*

Pernyataan terakhir dari informan “MFH” mengenai dukungan dari keluarga terhadap *Self-Compassion* mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online yaitu:

*“Awalnya ya emang factor ekonomi juga dari keluarga, terus saya iseng-iseng cari kerja ya kerjaan ojol itu menurut ku yang paling mudah, ya saya awalnya izin dengan orang tua untuk kerja sebagai ojol kebetulan di dukung sama orang tua lingkungan temen temen mendukung buat saya, karnna pekerjaan ini ya keren lah, sebagai mahasiswa dan bekerja sebagai ojol itu menurut saya keren.”*

Berdasarkan pendapat yang di sampaikan oleh seluruh informan sebenarnya orang tua mereka memberikan dukungan agar mereka bisa mengontrol emosi dan mental mereka tetapi juga memungkinkan mereka untuk lebih sukses dalam studi dan pekerjaannya.

#### **b. Faktor Eksternal**

- 1) Dukungan Teman dan Rekan kerja ketika menjalani peranan sebagai ojek online dan mahasiswa.

Sangat penting untuk mendapatkan dukungan dari orang lain, seperti teman dan rekan kerja, saat bekerja sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online. Mereka tidak hanya memberikan bantuan praktis, tetapi mereka juga memberikan dukungan emosional, yang sangat penting untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Teman-teman di kampus dan rekan kerja di lapangan dapat sangat membantu siswa mengimbangi pendidikan dan pekerjaan mereka. Hal ini di ungkapkan dalam keterangan wawacaranya bersama informan “DF” sebagai berikut:

*“Sebenarnya sangat penting sih mas karena tanpa dukungan dari mereka kita tidak memiliki semangat juang yang tinggi.”*

Hal yang serupa juga di sampaikan oleh informan “RA” dalam keterangan wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Penting banget itu, karena kita hidup tuh ga sendirian, hidup sosial bareng bareng. Khususnya saya ya dukungannya paling dari orang tua sama pacar, kalau orang tua saya setiap mau kerja pasti bilang ke mereka kata mereka semangat lah jangan lemah, jangan ngeluh gitu harus semangat gituu ya sama kayak pacar saya gitu juga ayo dong semangat jangan ngeluh kamu harus bsa ga nyusahin orang tua kamu.”*

Pernyataan yang ketiga selaras dengan yang di sampaikan kedua informan sebelumnya yaitu informan “DF”, dan “RA”, informan “IAM” menyampaikan keterangannya sebagai berikut:

*“Untuk dukungan dari teman atau rekan kerja sih penting juga mas karena kita hidup harus bersosial yang dimana kita setiap harinya bersosial denganya.”*

Pernyataan selanjutnya dari informan “AM” serupa dengan informan ketiga menurut informan “AM” mengenai dukungan teman dan rekan kerja sebagai berikut:

*“Kalau dari teman atau rekan kerja penting juga mas karena kalau kita lagi lelah lelah kerja entah pulang kulaih nih tugas kan masih banyak terus ketemu temen yang entah lucu itu kan menghilangkan lelah bisa menghibur dirri kita yang lelah.”*

Pernyataan terakhir yang di sampaikan oleh informan “MFH” memiliki keserupaan dengan semua informan sebelumnya dalam keterangan wawancaranya sebagai berikut:

*“Penting sangat penting banget, karena mereka memberikan dukungan secara emosional ketika saya stess atau lelah, mereka memberikan dorongan moral dan semangat yang membuat saya merasa menjadi lebih kuat lagi dan termotivasi untuk terus menjalani aktivitas sehari-hari.”*

Menilai keterangan wawancara dari informan terlihat dari semua informan dapat di simpulkan bahwasanya dukungan Teman dan rekan kerja sering kali menjadi tempat pertama untuk berbagi keluh kesah dan mencari dukungan. Mereka memahami situasi yang sama, sehingga dapat memberikan nasihat yang relevan dan dukungan emosional yang tulus. Kehadiran teman-teman yang mendukung dapat mengurangi rasa stres dan kecemasan, membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi.

- 2) Lingkungan kerja sebagai pengemudi ojek online mempengaruhi kasih sayang pada diri sendiri.

Rasa empati atau kasih sayang pada diri sendiri semakin penting dalam kehidupan yang semakin kompleks dan menuntut, terutama bagi mereka yang menjalani peran ganda. Mahasiswa yang juga bekerja sebagai pengemudi ojek online adalah kelompok yang menarik untuk diperhatikan. Sebagai pengemudi ojek online, lingkungan kerja mereka memiliki dinamika unik yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang melakukan

empati diri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh informan “DF” dalam keterangan wawancaranya berikut ini:

*“Menurut saya sejauh ini sih lingkungan kerja dengan mengojol bisa di bilang karena SDM itu mempengaruhi ya mas terus pola pikir juga berbeda bertolak belakang lah istilahnya, ketika saya terjun ke dunia ojol mungkin saya bakal menemui orang yang arogan atau kasar dan mungkin saja dibawa sama saya sehingga saya dicap sebagai anak yang kurang sopan di mata orang tua.”*

Pernyataan yang serupa di sampaikan oleh informan “RA” dalam hasil wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Lingkungan kerja termasuknya untuk lingkungan kerja ojol lumayan toxic sih tapi kan kita disitu dilatih buat saling berkomunikasi, bertukar pendapat, dan sharing sharing biasa lah biar ada pengalaman, kan kebanyakan yang ngojol tuh udah berkeluarga jadi kita tau pengalaman buat nantinya. Ya kalo bisa saya yang menyesuaikan mereka gitu jangan sampai kalah sama dia.”*

Pernyataan yang berbeda yang di sampaikan oleh informan “IAM” dalam wawancaranya mengungkapkan sebagai berikut:

*“Ya karna Ojek itu kan bekerja nya lebih banyak di jalan dan lebih sering bertemu dengan sesama ojol ya mereka juga saling mendukung dan berbagi pengalaman. Dukungan dari komunitas sesama driver sangat membantu saya untuk tetap positif dan lebih peduli pada diri sendiri.”*

Pernyataan yang berbeda dari yang sebelumnya mengenai pengaruh sikap kasih sayang terhadap lingkungan kerja yang di sampaikan oleh informan “AM” sebagai berikut:

*“Tentunya gini ya mas kalau misalkan sikap orang lain atau sikap rekan kerja itu kalau kita enakan tentunya mereka enakan juga, kalau misalkan kita driver driver baru gitu kan kita gamau ngomong gamau menyapa ya mereka acuh juga karena mereka juga punya aktifitas hidup sendiri, atau sebaliknya kita menyapa duluan pastinya kita ada feedback lah dari mereka gitu.”*

Pernyataan terakhir serupa dengan informan “IAM” mendapatkan pengaruh positif terhadap lingkungan kerjanya, sebagaimana di jelaskan oleh informan “MFH” sebagai berikut:

“Kebetulan saya kerja di ojek online ya bertemu dengan orang orang yang asik dan semangat untuk berjuang juga mendukung satu sama lainnya untuk jangan menyerah hadapi semua tantangannya.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan terlihat bahwa informan “DF” mendapatkan lingkungan yang membawa negative berbeda dengan informan “RA”, “IAM” dan “MFH” yang membawa aura positif kedalam kehidupannya.

#### **E. Pembahasan Mengenai *Self Compassion* pada Mahasiswa yang Bekerja sebagai Ojek Online**

Sebagian mahasiswa untuk mendapatkan uang, semakin banyak saat ini bekerja sebagai pekerja ganda. Salah satu pekerjaan yang banyak dicari oleh mahasiswa adalah pengemudi ojek online. Kondisi ini membawa banyak kesulitan *fisik, emosional, dan akademik*. Oleh karena itu, penting untuk berbicara tentang kasih sayang pada diri sendiri atau kasih sayang pada diri sendiri sebagai cara untuk membantu siswa mengelola stres dan tekanan.

Di dalam BAB II di jelaskan beberapa teori mengenai *self compassion*, *Self-Compassion* adalah sikap yang mengasihi dan memahami diri sendiri, terutama saat menghadapi masalah atau kegagalan. Konsep ini terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* berarti bersikap lembut dan mendukung terhadap diri sendiri. *Common humanity* adalah kesadaran bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan manusia. *Mindfulness* Memiliki kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman saat ini tanpa berlebihan atau mengabaikannya. Mahasiswa dapat menerima perasaan dan pikiran mereka tanpa terbawa oleh emosi negatif yang berlebihan. Pada penelitian ini merujuk pada *Common Humanity* meneliti sejauh mana mahasiswa merasa bahwa kesulitan yang mereka hadapi adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan hanya masalah pribadi.

Kami akan melihat bagaimana sikap kasih sayang pada diri sendiri dapat membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan pekerjaan, mengurangi kecemasan dan kelelahan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kami juga akan membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan sikap kasih sayang pada diri sendiri, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan tempat kerja mereka.

Diharapkan mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online dapat menemukan keseimbangan dalam hidup mereka, meningkatkan prestasi akademik, dan menjaga kesehatan mental yang baik dengan memahami dan menerapkan *self-compassion*. Ini juga tentang pentingnya empati dalam mengelola kehidupan yang penuh tekanan dan bagaimana metode ini dapat diterapkan secara praktis oleh mereka yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pengemudi ojek online.

Selanjutnya peneliti menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online. Sejalan dengan teori yang terdapat dalam BAB II, berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadi perilaku menyimpang:

#### 1. Faktor Internal

Faktor yang melatar belakangi mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online telah sejalan lurus dengan teori yang terdapat dalam BAB II yakni dengan memahami *self-compassion* memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat memperkuat *self-compassion*. Individu yang percaya pada kemampuan dan nilai dirinya cenderung lebih mudah memberikan pengertian dan kebaikan kepada diri sendiri saat menghadapi tantangan. Dorongan dan dukungan dari keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Ketika mereka merasa dihargai dan didukung, mereka lebih cenderung untuk mengasihi diri sendiri dan menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif.

Dalam faktor internal tersebut, seluruh informan menyatakan bahwa sebenarnya orang tua mereka memberikan dukungan agar mereka

bisa mengontrol emosi dan mental mereka tetapi juga memungkinkan mereka untuk lebih sukses dalam studi dan pekerjaannya. Dalam perhatian orang tua mereka menginginkan agar individu informan tersebut lebih bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal yang melatar belakangi informan penelitian sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor dukungan dari rekan kerja dan faktor lingkungan tempat kerja, dalam hal ini faktor dukungan dari rekan kerja sering kali memberikan dampak positif serta faktor ekonomi yang menyebabkan informan melakukan peran ganda ini yaitu dengan menjadi mahasiswa dan pengemudi ojek online.

Berdasarkan faktor eksternal yang melatar belakangi informan penelitian, dirinya mengaku dengan menjadi mahasiswa dan pengemudi ojek online dapat mempengaruhi sifat kasih sayang terhadap diri mereka sendiri atau sifat mereka ke yang lain. Dalam faktor eksternal, seluruh informan mengaku dirinya dengan pergaulan dalam lingkungan kerja mereka menjadikan dirinya lebih dewasa dalam menjalankan kehidupan atau permasalahan di hidupnya dengan lebih bersyukur atas apa yang diberikan kepada tuhan.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

#### 1. Pemahaman mengenai *self compassion*

Dalam pemahaman mengenai *self-compassion* disini peneliti membahas 2 topik pembahasan yaitu penerapan penerimaan diri dan memiliki rasa kasih sayang diri sendiri terhadap menerima tantangan, penjelasan menurut para informan sebagai berikut:

##### a. Penerapan penerimaan diri

Dalam penerimaan diri di temukan fakta bahwa Informan DF, IAM, dan MFH memilih untuk selalu bersyukur masih di berikan kuliah dan masih di berikan jalan untuk mencari rejeki karena orang lain yang kurang beruntungpun menginginkan untuk berkuliah jadi ya kuncinya bersyukur dengan penerimaan diri ini walaupun memiliki peran ganda ini sangat melelahkan. Penerimaan diri juga merupakan salah satu aspek penting yang dapat membantu mahasiswa dalam menjalani peran ganda ini.

##### b. Memiliki rasa kasih sayang diri sendiri terhadap tantangan

Dalam memiliki rasa kasih sayang diri sendiri itu perlu karena menghadapi tantangan itu butuh yang namanya menyayangi diri dulu sebab diri sendiri lah yang bisa menyelesaikan semua tantanga. Oleh karna itu diri sendiri berhak mendapatkan apresiasi yang lebih contoh membeli apa yang kita inginkan atau kita butuhkan. Hal ini di kemukakan oleh informan DF, RA, IAM, AM, dan MFH mereka semua menjelaskan pada inti yang sama yaitu menyenangkan diri sendiri atau bisa di sebut dengan Bahasa gaulnya *Self reward*.

#### 2. Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online yaitu:

##### a. Kondisi ekonomi keluarga

Dalam kondisi ekonomi keluarga ditemukan fakta bahwa seluruh keluarga informan tidak bisa memenuhi seluruh kebutuhan biaya kuliah, makan sehari-hari, dan biaya pembayaran kos.

b. Keinginan untuk mandiri

Dalam keinginan ini ditemukan fakta bahwa informan DF,RA,IAM,AM dan MFH sebenarnya tidak ingin mengalami kekurangan dalam ekonomi, akan tetapi semua informan tersebut menjadi driver ojek online karena ingin mendapatkan uang hasil usahanya sendiri, dan tidak ingin terus menerus merepotkan orang tua.

c. Dukungan keluarga dan rekan kerja

Hal ini di ungkapkan oleh seluruh informan bahwa pentingnya dukungan dari keluarga maupun rekan kerja ketika menjalankan 2 peran ini yaitu menjadi mahasiswa dan ojek online dengan menyediakan lingkungan yang aman, memberikan dorongan emosional, dan menjadi contoh yang baik, keluarga dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan mereka dengan lebih baik. *Self-compassion* yang kuat tidak hanya membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka, tetapi juga memungkinkan mereka untuk lebih sukses dalam studi dan pekerjaan. Dalam dunia yang penuh tekanan ini, dukungan keluarga bisa menjadi fondasi yang membantu mahasiswa bertahan dan berkembang. Kehidupan mahasiswa yang juga bekerja sebagai pengemudi ojek online sangat dipengaruhi oleh teman dan rekan kerja mereka. Mahasiswa dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik jika mereka menerima dukungan emosional, bantuan praktis, dan inspirasi dari mereka. Dalam situasi seperti ini, jaringan dukungan yang kuat sangat penting karena memungkinkan mahasiswa menyeimbangkan peran mereka dan mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

## B. Saran

### 1. Bagi informan penelitian

Dari penelitian ini di harapkan para mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online pentingnya menerapkan yang namanya *self-compassion* yang dimana kesadaran emosi dan penerimaan diri merupakan suatu yang penting karna sadarilah bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan. Menerima diri sendiri apa adanya tanpa syarat adalah **langkah awal untuk mengembangkan *self compassion***. Dan dengan memahamu dan menerima perasaan mereka sendiri, informan dapat menghindari perilaku *deskruktif* (menghancurkan) yang sering muncul dari *reaktivitas emosional*.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di sarankan melakukan penelitian yang lebih komprehensif dengan pertimbangan sebagai berikut:

#### a. Pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan

Penelitian lebih lanjut bagaimana *self compassion* mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa ojek online. Dan focus pada indicator seperti tingkat stress, kecemasan, kelelahan, kebahagiaan dan kepuasan hidup. Penelitian ini dapat membuktikan bukti empiris mengenai manfaat *self compassion* dalam menjaga kesejahteraan secara menyeluruh.

#### b. Eksplorasi lebih mengenai faktor faktor yang mempengaruhi *self compassion*. Faktor disini membahas lebih dalam mengenai faktor internal maupun eksternal seperti **elemen-elemen** yang pendukung atau menghambat perkembangan *self compassion* dikalangan mahasiswa ojek online.

### C. Penutup

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa (YME) atas hidayah dan inayahnya melalui perantara para hamba-hambanya penelitian ini dapat penulis selesaikan. Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis, pembaca dan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.



### Daftar Pustaka

- Agustin, B. (2018). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Gresik (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Akhsani, L., Kartono, K., Junaedi, I., & Asih, T. S. N. A. (2022, September). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa pada Model PBL dengan Metode Socrates. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Vol. 5, No. 1, pp. 625-629).
- AKIN, A. 2010. Self-Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Education Sciences*, 702-718.
- Alwisol, Psikologi Kepribadian (Malang: UMM Pres 2007), hlm. 218
- Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). SELF COMPASSION MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FKIP UNTIRTA. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7-16.
- Angélica López, Robbert Sanderman, etc, Compassion for Others and SelfCompassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being dapat diakses ([https://www.researchgate.net/publication/318601805\\_Compassion\\_for\\_Others\\_and\\_Self-Compassion\\_Levels\\_Correlates\\_and\\_Relationship\\_with\\_Psychological\\_Wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_for_Others_and_Self-Compassion_Levels_Correlates_and_Relationship_with_Psychological_Wellbeing)) diakses pada 20 Februari 2024.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Cv Jejak (Jejak Publisher).
- Annisa Aulia. F. (2018). Analisis Perbedaan Pendapatan Ojek Sepeda Motor Berbasis Online Di Kota Surabaya. (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945).
- Annisa Zahra Kawitri, dkk. (2020) “Peran Self Compassion Terhadap Dimensi – Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, No. 1, Vol 7, 5.

- Athalla D, Sopia Desy, Lestari M, (2023), Pengaruh Self Compassion dan Penyesuaian Diri terhadap Konsep Diri Remaja di Kabupaten Seluma, *Journal of Islamic Guidance and Counseling*. Vol 02. No 03.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212-226.
- Bagas F (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, Vol. 8 No. 2
- Caregivers of Children With Down Syndrome”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 9 No.2, (Desember, 2017), 209.
- Crewel, W J Z. (2010) *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. (Yogyakarta, Pustaka Pelajar). Hal 10
- Fauziah. N. (2017) Ojek Dari Masa Ke Masa Kajian Secara Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Administrasi Dan Kebijakan Publik*. Vol. 7 No. 1 Hal 30
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Gaita, R. (2013). *A common humanity: Thinking about love and truth and justice*. Routledge.
- Ginting, C *Kiat belajar di perguruan tinggi (edisi kedua)*, (Jakarta: Graindo, 2003), Hlm. 90
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-65.
- Himaningsih, Hasmaril (2019) Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 15. No. 2 Hal 90
- Imani Nurul Dkk. (2018) Analisis Pengaruh Work Family Conflict Dan Beban Kerja Terhadap Strees Kerja Dalam Pengaruh Turnover Intention( Studi Pada Karyawan Pt. Bank Negara Indonesia (Persero), Tbk Wilayah Semarang, *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol.7 No.2.

- Iqbal.M.H. (2020) Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya, (Bogor: Ghalia Indonesia,) Hlm 30.
- Iskandar G. Rani. Hadi Purwanto, Nurhasan Syah. Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil, Vol. 1, Nomor 1, Maret 2013, Hal 13.
- Islami mutiara, Damayanti Temi (2017). Hubungan Self-Compassion dengan dimensi-dimensi *Psychooogical Well-Being* pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*. Vol. 3, No. 2.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66-74.
- Ismi Zulaehah dan Sri Kushartati, "Grateful Training to Increase Self Compassion Among
- Istikhomari, (2022) Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Bekerja, Skripsi.
- Juliana Kurniawati, Siti Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa Muhammadiyah Bengkulu", *Jurnal Komunikator*, Vol. 8, No. 2, iNovember 2016, hlm. 54
- Kharis, A. Dkk (2019). Faktor-Faktor Yang Menjadi Pertimbangan Dalam Penggunaan Jasa Ojek Online (Go-Jek) Di Kota Mataram. *Jiip (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 6(2), Hal 5-10
- Koswara E. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT Eresco. 1991. Hal 23
- Kristin Neff dan Elizabeth Prommier, "The Relationship Between Self Compassion and
- Larasati, Sindi dan Ani Gilang. Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap KINERJA Karyawan Wilayah Telkom Jawa Barat Utara (Witel Bekasi). *Jurnal Manajemen Organisasi*. Vol. V, No. 3. Desember 2014. Hal 112
- Mahdilla, R. (2019). Persepsi Masyarakat Terhadap Kinerja Pemerintahan Desa Dalam Bidang Sosial Di Desa Namorambe Kecamatan Namorambe

- Kabupaten Deli Serdang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Meditators”, *Self and Identity*, Vol. 12 No. 2 (2013), 4.
- Mudjia, R. (2017) Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya, Tesis (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim) Hal 6
- Mulianti Titiek. Dkk. (2018). Pengguna Ojek Online Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado. *Holistik, Journal Of Social And Culture*
- Novi Santi Sarikandi. (2020) Skripsi Mengojek Sambil Kuliah ( Studi Terhadap Driver Ojek Di Kalangan Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh )
- NS. Kasiati, Ni Wayan Rosmalawati, *Kebutuhan Dasar Manusia*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016), hlm 4.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149.
- Osman, Z. Kasim, M. Mohamad Zain, F. Ismail, N. H. & Mohd Faudzi, F. N. (2022). PEMBENTUKAN IDENTITI KENDIRI PELAJAR UNIVERSITI: PERBANDINGAN PELAJAR TAHUN PERTAMA DENGAN PELAJAR TAHUN AKHIR. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 24.
- Other Focused Concern Among Collage Undergraduates, Community Adults, and Practicing
- Prastowo.A. (2012) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*.
- Purhantara. W. (2010) *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Graha Ilmu, Jakarta, Hal 50
- Rakhmah Agung Saputri. (2021) Skripsi Ketaguhan (Hardiness) Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Yang Bekerja Parttime. (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto) Hal 30

- Ramadhani F, Nurdibyanandaru D. (2014) Pengaruh Self Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.3 No.3
- Rijal. A. (2019) Analisis Data Kualitatif, *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17 No. 33, Hal 5
- Saeful Rahmat Pupu. (2009) Penelitian Kualitatif, *Jurnal Equilibrium*, Vol.5 No.9, Januari-Juni, Hal 5
- Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in life following intimate partner psychological aggression: The roles of self-kindness, positive reframing, and growth. *Journal of interpersonal violence*.
- Saparwadi, L. (2021). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Bekerja Dengan Tidak Bekerja Pada Analisis Data Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 20-24.
- Sayid Muhlis, S. M. (2023). Motivasi Kerja Mahasiswa Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri Purwokerto Yang Berprofesi Sebagai Driver Ojek Online (Doctoral Dissertation, Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Setiawan, B. A., & Legowo, M. (2018). Kerja Paruh Waktu Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Fenomenologi Pada Pengemudi Ojek Online Omahku “Ojek Mahasiswa Ketintang Unesa”). *Paradigma*, 6(1).
- Singgih, R. P., Sari, M. P., Pratiwi, A., & Yusyanah, Y. (2024). The Importance of Interpersonal Communication Competence for Fresh Graduates in Facing the Industrial World. *SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum*, 3(1), 35-42.
- Spitzer, M. T, Predicto of collage success : A Comparasion Of Traditional and Contradional Age Students, (*NASPA Journal*, vol 38, 2000) Hlm 88
- Timbang, K. U. S. (2014). Perbedaan motivasi belajar antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wahyu, F., Luh, N., Kebayantini, N., Made, N., & Sastri, A. (2017). Motivasi Mahasiswa Universitas Udayana Bekerja Paruh Waktu Sebagai Ojek Online. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 1–11

Wikan Budi Utami, Analisa Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja  
Dosen Pada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Aas, JURNAL ILMIAH  
EKONOMI ISLAM VOL. 03 NO. 02, 2017. Hal 128



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. *Inform Consent* Informan DF

#### INFORMED CONSENT

Pada kesempatan ini saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang akan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek online

Memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto. Anda dipilih menjadi informan dalam penelitian ini karena anda telah memenuhi syarat sesuai dengan kriteria peneliti.

Pengumpulan data diperoleh dengan metode wawancara. Peneliti akan meminta anda menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan pengalaman anda menjadi seorang supoter. Hasil wawancara akan direkam dengan menggunakan *digital recorder*. Wawancara dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun saat anda merasa nyaman untuk bercerita. Dalam prosesnya, wawancara dapat berlangsung antara 30-60 menit. Namun peneliti fleksibel terhadap kesediaan waktu anda.

Kerahasiaan data akan dilindungi data dan terjamin. Peneliti tidak akan membagikan hasil pengumpulan data kepada siapapun kecuali dosen pembimbing peneliti. Tanda tangan anda menyatakan bahwa anda telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini namun tidak mengikat keberadaan anda untuk tetap menjadi informan penelitian hingga penelitian berakhir.

Partisipan Penelitian

Peneliti

(DF)

(Nuril Pratama)

Lampiran 2. *Inform Consent* Informan RA**INFORMED CONSENT**

Pada kesempatan ini saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang akan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek *online*

Memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto. Anda dipilih menjadi informan dalam penelitian ini karena anda telah memenuhi syarat sesuai dengan kriteria peneliti.

Pengumpulan data diperoleh dengan metode wawancara. Peneliti akan meminta anda menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan pengalaman anda menjadi seorang supoter. Hasil wawancara akan direkam dengan menggunakan *digital recorder*. Wawancara dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun saat anda merasa nyaman untuk bercerita. Dalam prosesnya, wawancara dapat berlangsung antara 30-60 menit. Namun peneliti fleksibel terhadap kesediaan waktu anda.

Kerahasiaan data akan dilindungi data dan terjamin. Peneliti tidak akan membagikan hasil pengumpulan data kepada siapapun kecuali dosen pembimbing peneliti. Tanda tangan anda menyatakan bahwa anda telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini namun tidak mengikat keberadaan anda untuk tetap menjadi informan penelitian hingga penelitian berakhir.

Partisipan Penelitian

Peneliti

(RA)

(Nuril Pratama)

Lampiran 3. *Inform Consent* Informan IAM

**INFORMED CONSENT**

Pada kesempatan ini saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang akan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek *online*

Memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto. Anda dipilih menjadi informan dalam penelitian ini karena anda telah memenuhi syarat sesuai dengan kriteria peneliti.

Pengumpulan data diperoleh dengan metode wawancara. Peneliti akan meminta anda menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan pengalaman anda menjadi seorang supoter. Hasil wawancara akan direkam dengan menggunakan *digital recorder*. Wawancara dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun saat anda merasa nyaman untuk bercerita. Dalam prosesnya, wawancara dapat berlangsung antara 30-60 menit. Namun peneliti fleksibel terhadap kesediaan waktu anda.

Kerahasiaan data akan dilindungi data dan terjamin. Peneliti tidak akan membagikan hasil pengumpulan data kepada siapapun kecuali dosen pembimbing peneliti. Tanda tangan anda menyatakan bahwa anda telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini namun tidak mengikat keberadaan anda untuk tetap menjadi informan penelitian hingga penelitian berakhir.

Partisipan Penelitian

Peneliti

(IAM)

(Nuril Pratama)

Lampiran 4. *Inform Consent* Informan AM**INFORMED CONSENT**

Pada kesempatan ini saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang akan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek *online*

Memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto. Anda dipilih menjadi informan dalam penelitian ini karena anda telah memenuhi syarat sesuai dengan kriteria peneliti.

Pengumpulan data diperoleh dengan metode wawancara. Peneliti akan meminta anda menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan pengalaman anda menjadi seorang supoter. Hasil wawancara akan direkam dengan menggunakan *digital recorder*. Wawancara dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun saat anda merasa nyaman untuk bercerita. Dalam prosesnya, wawancara dapat berlangsung antara 30-60 menit. Namun peneliti fleksibel terhadap kesediaan waktu anda.

Kerahasiaan data akan dilindungi data dan terjamin. Peneliti tidak akan membagikan hasil pengumpulan data kepada siapapun kecuali dosen pembimbing peneliti. Tanda tangan anda menyatakan bahwa anda telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini namun tidak mengikat keberadaan anda untuk tetap menjadi informan penelitian hingga penelitian berakhir.

Partisipan Penelitian

Peneliti

(AM)

(Nuril Pratama)

Lampiran 5. *Inform Consent* Informan MFH**INFORMED CONSENT**

Pada kesempatan ini saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang akan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul:

*Self Compassion* pada mahasiswa yang bekerja sebagai driver ojek *online*

Memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana konsep self-compassion dipahami dan dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan sebagai ojek online di Kota Purwokerto. Anda dipilih menjadi informan dalam penelitian ini karena anda telah memenuhi syarat sesuai dengan kriteria peneliti.

Pengumpulan data diperoleh dengan metode wawancara. Peneliti akan meminta anda menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan pengalaman anda menjadi seorang supoter. Hasil wawancara akan direkam dengan menggunakan *digital recorder*. Wawancara dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun saat anda merasa nyaman untuk bercerita. Dalam prosesnya, wawancara dapat berlangsung antara 30-60 menit. Namun peneliti fleksibel terhadap kesediaan waktu anda.

Kerahasiaan data akan dilindungi data dan terjamin. Peneliti tidak akan membagikan hasil pengumpulan data kepada siapapun kecuali dosen pembimbing peneliti. Tanda tangan anda menyatakan bahwa anda telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini namun tidak mengikat keberadaan anda untuk tetap menjadi informan penelitian hingga penelitian berakhir.

Partisipan Penelitian

(MFH)

Peneliti

(Nuril Pratama)

## Lampiran 6. Pedoman Wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	
Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?	
Sejak kapan anda menjadi driver ojek online	
Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?	
Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online	
Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?	
Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?	
Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?	
Latar Belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i>	
Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?	

Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?	
<i>Dampak Self Compassion terhadap stress dan kesejahteraan</i>	
Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?	
<i>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi Self-compassion</i>	
Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?	
Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani peranan sebagai ojek online dan mahasiswa?	
Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?	
<i>Solusi Untuk Mengatasi self-compassion</i>	
Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?	

<p>Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?</p>	
---	--



## Lampiran 7. Hasil Wawancara Informan

Informan : DF

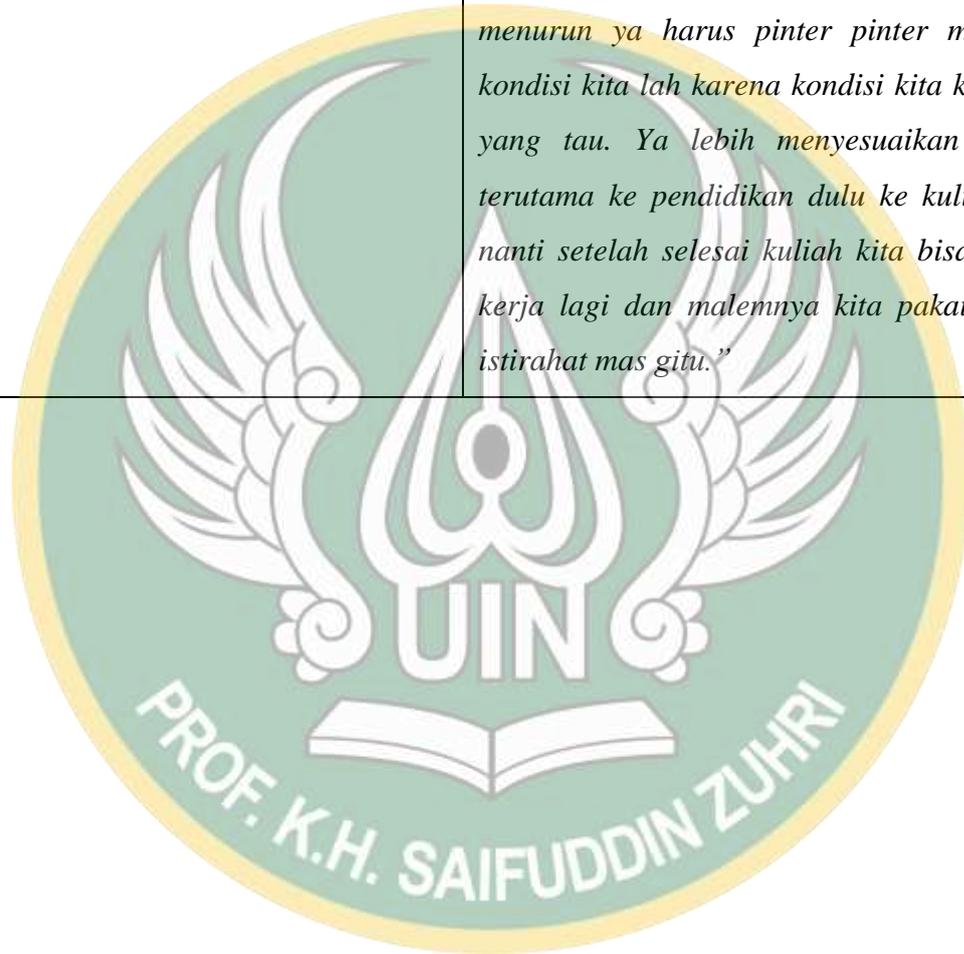
Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	<i>“yang pertama karna kebutuhan dan ekonomi keluarga yang tidak mencukupi”</i>
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	<i>“ya untuk meningkatkan jenjang karir yang nantinya mungkin bisa mengubah pola pikir kita supaya kita tidak tertinggal di jaman yang sekarang ini, lagi pula untuk lulusan SMA susah mas untuk cari kerjaan makanya saya memilih untuk bekerja.”</i>
Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?	<i>“ya mas sebenarnya kalau bisa memilih ya pengennya kuliah aja si, karena emang kita harus gimana caranya bertahan hidup untuk berkuliah juga dan mensyukuri ya menerima dan juga dapat meringankan beban orang tua mau gamau kita harus gimana caranya untuk menghasilkan uang.”</i>
Sejak kapan anda menjadi driver ojek online	<i>“saya memulai menjadi ojek online sejak tahun 2022 semester 4 mas.”</i>
Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?	<i>“sebelumnya emang aku dulunya emang parttime tapi kan parttime istilahnya apa yaa? Ya ga selalu ada event karena kan parttime mengandalkan event kan ya jadi gitulah yang penting setiap hari tuh bisa ada kegiatan atau yang bisa menghasilkan uang</i>

	<i>disela sela waktu kita perkuliahan, makanya lebih memilih terjun ke dunia ojek online gitu.”</i>
<b>Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online</b>	
<p>Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?</p>	<p><i>“Mengurangi waktu bermain, nongkrong mungkin agak sedikit terganggu antara pengerjaan tugas sih dan tenaga juga berkurang mas sehabis bekerja biasanya cape karena kerja seharian makanya tugas sering terlantar gara gara saya sudah kecapean kerja.”</i></p>
<p>Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?</p>	<p><i>“Kendalanya sih kadang kita mengharapakan bahwasanya hari ini kita mungkin bisa dapet uang segini tapi ternyata ya ga bisa itu ibaratnya di pemikiran saya sebetulnya ingin bekerja karena kebutuhan juga selalu banyak. Makanya kendalanya sih waktu mas saya belum bisa mengatur waktu pas jadi mahasiswa dan ojek online.”</i></p>
<p>Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?</p>	<p><i>“Ya itu agak susah mas karena kadang ya kita namanya anak muda lebih tertarik karena keuangan atau intinya kita lebih egois tentang uang sih ya gitu lah harus pintar pinte mengatur antara kuliah. Mungkin kita bisa memberikan jadwal ketika kita narik (kerja) ojol itu dari hari senin sampai jumat nah hari sabtu sama minggunya bisa buat belajar atau kita di hari sabtu pulang lebih cepat.”</i></p>
<b>Latar Belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i></b>	

<p>Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p><i>“Ya kita harus benar benar menyikapi sih mas, kita harus menyadari gimana ketika kita memiliki peluang kita harus memanfaatkan peluang itu untuk menghasilkann uang, ya intinya jadi anak muda itu pinter pinternya mencari celahlah untuk di generasi Z kita dan lebih banyak bersyukur atas apa yang di kasih sama tuhan ke kita”.</i></p>
<p>Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?</p>	<p><i>“Oh iya ketika mungkin diluar sana mahasiswa yang memiliki missal contohnya semisal fisikalnya kayak dia mungkin pengangguran tapi dia memliki HP Iphone, kita mungkin memiliki tantang untuk bisa memilki maka kita akan bagaimana caranya bisa bekerja untuk membeli sesuatu yang kita inginkan.”</i></p>
<p>Dampak <i>Self Compassion</i> terhadap stress dan kesejahteraan</p>	
<p>Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?</p>	<p><i>“Ya mungkin kadang kita apaaya disaat akun sedang gacor gacornya mungkin kita akan lebih lebih mengurangi istilahnya tidak memperhatikan pola makan, waktu istirahat terbatas, tekanan juga mas kebutuhan ekonmoni yang terus bertambah jadi kurang untuk merawat diri sendiri.”</i></p>
<p>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i></p>	
<p>Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?</p>	<p><i>“Kalo dari dukungan keluarga sih ga terlalu signifikan sih tetapi ya balik lagi ke diri kita sendiri sih, kita lebih memilih menghabiskan waktu kita untuk bermain atau kita menghabiskan waktu untuk bekerja yang</i></p>

	<p><i>nantinya kita akan menerima hasilnya tanpa membebani orang tua. Dukungan dari teman sih ada mas awal awal saya narik tuh karena ngeliat temen saya itu terjun ke dunia ojol dan saya tertarik karena bayarannya juga lumayan dibandingkan dengan pekerjaan ojol dan teman saya mengajak saya untuk bergabung akhirnya saya tertarik mulai kerja sebagai ojol.”</i></p>
<p>Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani peranan sebagai ojek online dan mahasiswa?</p>	<p><i>“Sebenarnya sangat penting sih mas karena tanpa dukungan dari mereka kita tidak memiliki semangat juang yang tinggi.”</i></p>
<p>Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?</p>	<p><i>“Menurut saya sejauh ini sih lingkungan kerja dengan mengojol bisa di bilang karena SDM itu mempengaruhi ya mas terus pola pikir juga berbeda bertolak belakang lah istilahnya, ketika saya terjun ke dunia ojol mungkin saya bakal menemui orang yang arogan atau kasar dan mungkin saja dibawa sama saya sehingga saya dicap sebagai anak yang kurang sopan di mata orang tua.”</i></p>
<p>Solusi Untuk Mengatasi <i>self-compassion</i></p>	
<p>Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?</p>	<p><i>“Ya saran saya bagi mahasiswa lain yang pertama ya tetap semangat walaupun mungkin dunia tidak berpihak pada kita dan yang kedua tetap jalani apa adanya ya mungkin melatih kita untuk bersyukur mungkin juga dengan cara ini kita dapat</i></p>

	<i>mengurangi beban orang tua atau bisa melatih kita lebih menuju ke arah dewasa.”</i>
Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?	<i>“Bagi saya yang diutamakan itu pola tidur harus penting sebagai manusia normal kita harus tidur 8 jam karena kalau tidak mencukupi 8 jam itu kita mungkin bakal bisa terkena penyakit atau sistem kekebalan tubuh menurun ya harus pintar pintar menjaga kondisi kita lah karena kondisi kita kan kita yang tau. Ya lebih menyesuaikan waktu terutama ke pendidikan dulu ke kuliah dulu nanti setelah selesai kuliah kita bisa mulai kerja lagi dan malemnya kita pakai untuk istirahat mas gitu.”</i>



## Lampiran 8. Hasil Wawancara Informan

Informan : RA

Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	<i>Saya merupakan mahasiswa dan bekerja sebagai ojek online, SMA di pondok pesantren.</i>
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	<i>“karena kan kuliah yang bekerja biasanya mereka ambil parttime gitu yaa, emang parttime sih bagus untuk kita bisa mengembangkan skill tapi kan mengapa saya memilih sebagai driver ojek online awalnya kan saya tanya nih ke temen temen saya tolong dong cariin pekerjaan yang bisa jadi sampingan buat kuliah, namun temen saya tidak memberikan respon kepada saya, akhirnya saya inget banget tuh malem saya mencoba mendaftar Grab nah setelah sebulan akhirnya diterima lah saya mendaftar sebagai Grab alasannya sih sebenarnya karena lebih gampang, fleksibel lah jadi ojek online itu waktu kerjanya itu ga di tentukan dari jam berapa nya, bisa di matikan ketika ingin berkuliah karena kan fleksible gitu mas.”</i>
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	<i>“Alasan saya berkuliah simple ya yang pertama orang tua menuntut banget kamu tuh harus kuliah harus kuliah kan awalnya saya pengen mondok terus ya, kamu mau jadi apa?kan aku pengen mondok lagi ya nah</i>

	<p>orang tuaku bilang, kamu mau jadi apa mondok terus jaman sekarang tuh perubahannya tuh cepet gitu kan ya, maka dari itu saya ikuti apa kata orang tua, saya sebenarnya masalah kuliah ga tertarik banget sih, karena dari tuntutan orang tua saja makanya saya nurut.”</p>
<p>Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?</p>	<p><i>“Ya awalnya saya memilih bekerja tuh saya awalnya tuh belum kepikiran dari semester 1 sampe semester 3 ya masih kuliah di bayarin orang tua terus saya kepikiran saya tuh orangnya boros belum bisa ngatur uang ya seengganya bisa ngeringanin orang tua dengan cara saya bekerja seperti ini mas agar orang tua di rumah ga harus terus mengirimkan uang untuk saya.”</i></p>
<p>Sejak kapan anda menjadi driver ojek online</p>	<p><i>Saya menjadi ojek online itu sejak saya semester 3 dan setelah lulus dari pondok pesantren uin mas.</i></p>
<p>Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?</p>	<p><i>Karena pekerjaanya fleksibel.</i></p>
<p>Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online</p>	
<p>Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?</p>	<p><i>“Ya paling pengorbanan saya, saya harus awal awal bangun tidur jam 6 pagi harus sudah bangun terus memanfaatkan waktu pagi untuk nyari orderan sebelum kuliah”.</i></p>
<p>Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?</p>	<p><i>“Kendalanya ya missal jam 6 ngojol nih terus jam 8 saya kuliah kan 2 jam ya itu kan saya pengen banget dapet uang ya, nah saya baru selesai pas jam 8 itu kan belum ada persiapan</i></p>

	<p>untuk kuliahnya kan. Tapi ga setiap hari kayak gitu ya kadang lah suka aduhh ko malees kuliah yaa ko udah pengen cari uang aja yaaa terus kadang inget tujuan utama kesini tuh karna orang tua gitu ya, orang tua ku udah nguliahin cape cape gitu.”</p>
<p>Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?</p>	<p><i>“Untuk mengelola waktu missal di hari itu kita ada tugas nih saya tugas tuh pasti di kerjakan malem ga pernah pagi sore atau siang, nah dari pagi sampe sore saya tuh fokus ngojol dan kuliah nah tugas saya tempatkan di malam.”</i></p>
<p>Latar Belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i></p>	
<p>Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p><i>“Untuk penerimaan diri saya yang menjadi mahasiswa dan driver ojol, yaudah gitu gmana sihh orang udah jalannya saya di hari hari ini ya...itu ojol, kuliah. Mau gimana lagi emang saya harus laangusng jadi dosen kan ga, jadi ya namanya hidup harus dari bawah dulu harus ikutin prosesnyaa gituu.”</i></p>
<p>Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?</p>	<p><i>“Untuk membahagiakan diri sendiri missal saya dapat uang lebih dari ojol yak karena ojol itu uangnya ga begitu banyak sihh, jadi ojol itu uangnya pas pas an buat diri kita sendiri belum bisa buat orang tua, buat diri kita dulu misal buat kemana gitu buat main, healing gitu kan masih mikir mikir dulu kan yaa tanpa membebani orang tua.”</i></p>
<p>Dampak <i>Self Compassion</i> terhadap stress dan kesejahteraan</p>	

<p>Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?</p>	<p><i>“Ya sangat mempengaruhi namanya kerja kan cape itu yang namanya kerja itu ga ada yang ga cape gitu, cape saya paling pas lagi kuliah, saya suka agak ngantuk gitu kan yak apalagi kalau saya ngojol pas malam hari jadi paginya pasti ngantuk. Jadi saya kurang memperhatikan diri sendiri sampai-sampai kadang suka sakit gitu.”</i></p>
<p>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i></p>	
<p>Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?</p>	<p><i>“Dukungan keluarga sih mendukung karena awal narik pun izin ke mereka dan kalo mau narik pun pasti bilang minta doanya supaya orderan lebih banyak lagi dapatnya. Kalau dukungan dari sosial sih awalnya karena di saranin dari teman untuk jadi ojol gitu mas.”</i></p>
<p>Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani peranan sebagai ojek online dan mahasiswa?</p>	<p><i>“Penting banget itu, karena kita hidup tuh ga sendirian, hidup sosial bareng bareng. Khususnya saya ya dukungannya paling dari orang tua sama pacar, kalau orang tua saya setiap mau kerja pasti bilang ke mereka kata mereka semangat lah jangan lemah, jangan ngeluh gitu harus semangat gituu ya sama kayak pacar saya gitu juga ayo dong semangat jangan ngeluh kamu harus bsa ga nyusahin orang tua kamu.”</i></p>
<p>Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?</p>	<p><i>“Lingkungan kerja termasuknya untuk lingkungan kerja ojol lumayan toxic sih tapi kan kita disitu dilatih buat saling berkomunikasi, bertukar pendapat, dan sharing sharing biasa lah biar ada</i></p>

	<p><i>pengalaman, kan kebanyakan yang ngojol tuh udah berkeluarga jadi kita tau pengalaman buat nantinya. Ya kalo bisa saya yang menyesuaikan mereka gitu jangan sampai kalah sama dia.”</i></p>
<p><b>Solusi Untuk Mengatasi <i>self-compassion</i></b></p>	
<p>Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?</p>	<p><i>“Saran saya ada salah satu teman saya driver ojek online saya ngojol terus tapi kuliah saya ga selesai selesai gitu. Tapi dari situ saya bisa menyimpulkan bahwa yang namanya ngojol tuh jangan di jadikan patokan utama buat kita sukses Cuma itu kan sampingan, jadi harus bisa menyeimbangkan lah kalau lagi waktunya kuliah ya kuliah aja gitu kalo lagi kerja ya kerja gitu ga usah mikirin kuliah pas lagi kerja, ataupun sebaliknya pas lagi kuliah yaa kuliah aja gitu ga usah mikirin kerjaa.”</i></p>
<p>Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?</p>	<p><i>“Khususnya untuk waktu dulu saya yang sudah dibilang tadi waktu pagi ya saya bangun nah dari pagi tuh saya bangun misal ada jam kuliah jam 10 saya harus berangkat gitu, selangin dulu waktu sebelum kuliah buat kerja sebisa mungkin ya biar dapet tambahan dikit walaupun ga banyak banget terus unutm merawat diri ini kan kita ngojol kan udah punya uang nih punya penghasilan seengganya ini bisa kita manfaatkan uang itu buat kesehatan kita kan, beli makan yang enak dan bergizi juga yang pasti waktunya</i></p>

	<p><i>malem hari ketika saya istirahat paling jam 7 atau 8 saya sudah stop kerja.”</i></p>
--	--



## Lampiran 9. Hasil Wawancara Informan

Informan : IAM

Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	<i>“Saya kan berasal dari desa gumelar ya perbatasan dari banyumas barat, latar belakang keluarga saya tuh orang tua saya bekerja buruh semua mas, Ibu pun bukan sebagai ibu rumah tangga saja mas tetapi juga sekalian ikut bekerja mas, ya saya menengah kebawa mas, pendidikan saya lulus SMA.</i>
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	<i>Karena kebutuhan kuliah yang terus meningkat dan tidak cukup hanya dari orang tua saja.</i>
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	<i>Mas jadinya alasan utama saya berkuliah tuh yang pertama ingin menuntut ilmu yang lebih tinggi, terus mungkin dengan menuntut ilmu yang lebih tinggi itu saya bisa merubah nasib keluarga saya mungkin karena kan saya juga dari desa makanya ingin mengangkat keluarga saya agar bisa lebih tinggi lagi mas.</i>
Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?	<i>“Sebenarnya sih bukan memilih kuliah sambil kerja sih tapi karna dalam kuliah kan perlu biaya hidup yang tidak kecil yaa jadi mungkin saya terpaksa mengambil kerja itu karna tuntutan kebutuhan hidup yang begitu tinggi terutama di daerah kota seperti di purwokerto ini.”</i>

Sejak kapan anda menjadi driver ojek online	<i>Saya memulai ojol sejak 2 tahun yang lalu apil kalau tidak salah sih.</i>
Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?	<i>“Awalnya karena tidak banyak pekerjaan yang bisa di lakukan sambil kuliah ya, yang waktunya fleksibel gitu jarang meskipun adapun untuk bayarannya sangatlah kecil, terus alasan utama saya mengambil ojol bles ga punya modal cuma punya kendaraan itupun orang tua ya jadi saya nyari kerjaan yang modalnya cuma dari kendaraan terus ketemu temen dan jawabannya ternyata menjadi ojol hahaha.</i>
Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online	
Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?	<i>“Yang pertama sih waktu ya karnaa ya lebih sering buat narik (Kerja) ya kita jarang buat berkumpul dengan teman teman sebaya kita kayak lebih mentingin ah narik dulu aja lah untuk main bisa kapan aja.”</i>
Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?	<i>“Kendalanya sih waktu, kita gak bisa narik full ya tenaga dan fikiran lebih terkuras terutama di tenaganya, karena kita kan harus membagi waktu kuliah dan ngojol gitu.”</i>
Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?	<i>“Saya sih membagi waktunya seperti ini mas dari pagi sampai sore saya gunakan untuk narik ojek kemudian malam saya gunakan untuk belajar dan beristirahat.”</i>
Latar Belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i>	
Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?	<i>“ya kita harus bener bener menyikapi sih mas, kita harus menyadari gimana ketika kita memiliki peluang kita harus memanfaatkan</i>

	<i>peluang itu untuk menghasilkann uang, ya intinya jadi anak muda itu pinter pinternya mencari celahlah untuk di generasi Z kita dan lebih banyak bersyukur atas apa yang di kasih sama tuhan kekita”.</i>
Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?	<i>“Oh iya ketika mungkin diluar sana mahasiswa yang memiliki missal contohnya semisal fisikalnya kayak dia mungkin pengangguran tapi dia memliki HP Iphone, kita mungkin memiliki tantang untuk bisa memilki maka kita akan bagaimana caranya bisa bekerja untuk membeli sesuatu yang kita inginkan.”</i>
<i>Dampak Self Compassion terhadap stress dan kesejahteraan</i>	
Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?	<i>“Sangat mempengaruhi sih mas, ya dampaknya signifikan sih karena saya sering kali bekerja hingga larut malam bahkan dini hari, akibatnya badan terasa letih ketika kuliah dan sedikit ga semangat ketika kuliah”</i>
<i>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi Self-compassion</i>	
Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?	<i>“Yang pertama dukungna keluarga sih sangat mensuport terutama ibu, karna saya bisa cari duit sendiri ya bisa dibilang bangga sih mas ke saya. Dari teman sangat mendukung karna menjadi ojek online itu keren karena bisa cari duit senndiri.”</i>
Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani	<i>“Ya dukungan keluarga sangat penting banget Karena itu jadi salah satu power kita dalam menjalankan kegiatan perojekan</i>

peranan sebagai ojek online dan mahasiswa?	<i>setiap harinya. Untuk dukungan dari teman atau rekan kerja sih penting juga mas karena kita hidup harus bersosial yang dimana kita setiap harinya bersosial denganya.”</i>
Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?	<i>“Ya karna Ojek itu kan bekerja nya lebih banyak di jalan dan lebih sering bertemu dengan sesama ojol ya mereka juga saling mendukung dan berbagi pengalaman. Dukungan dari komunitas sesama driver sangat membantu saya untuk tetap positif dan lebih peduli pada diri sendiri.”</i>
<b>Solusi Untuk Mengatasi self-compassion</b>	
Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?	<i>“Ya untuk teman teman ku yang bekerja sebagai ojol dan menjadi mahasiswa tetap semangat jangan menyerah kita tuh keren karena bisa cari duit sendiri dibanding dengan teman teman yang tidak bekerja.”</i>
Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?	<i>“pertama saya melihat jadwal perkuliahan dulu apakah masuk siang atau ga masuk gitu, jikalau masuk siang saya start onbid subuh bang meskipun saya bangun subuhnya jam 6 hahaha, nah abis itu saya langsung berangkat, jadi kegiatan narik itu dilaksanakan ketika tidak ada jam perkuliahan. Dan untuk merawat diri biasanya saya lakukan di malam hari mas ketika badan sudah lelah.”</i>

## Lampiran 10. Hasil Wawancara Informan

Informan : AM

Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	<i>“Saya berasal dari Desa Wangon Selatannya Kabupaten Banyumas, yang bisa di bilang desa kecil dengan pertumbuhan ekonomi yang menengah kebawah, saya lulusan SMA”.</i>
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	<i>Yang mendorong saya sebenarnya dari perekonomian keluarga mas karna keluarga harus menanggung kakak dan adik saya makanya saya bekerja dan mengambil ojek online.</i>
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	<i>“Alasan pertama saya ingin berkuliah pertama tentunya untuk mencari pekerjaan itu lebih mudah mas kalo S1 ya lapangan kerjaan lebih luas lah, kalo nomor kedua nya ya untuk kita mencari pengalaman terus nambah nambah teman dan lebih bisa mempermudah punya koneksi buat cari kerjaan mas.”</i>
Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?	<i>“Kalau memilih kuliah sambil bekerja itu yang pertama itu untuk meringankan orang tua mas, jadi orang tua di rumah kerjaan tidak nentu ya mas ya misalkan narik juga kayak gitu ya mas entah dapet entah engga ya, nah kalo disini sambil bekerja itukan meringankan lah”.</i>

Sejak kapan anda menjadi driver ojek online	<i>Sejak Semester 3 sudah 2 tahun yang lalu mas berarti kalo sama sekarang.</i>
Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?	<i>“Kalau ojek online itu sebenarnya ga tertuntut siapa siapa mas jadi kalau misal kita mau kerja gitu entah jam 8 malem jam pagi ataupun siang itu ya terserah kita ga ada tuntutan yang penting kita maksudnya seharian itu ya cape ga terlalu cape kalau misalkan cape ya istirahat bisa kita atur sendiri mas untuk waktunya terus juga untuk bayarannya juga kalau di purwokerto sendiri itu bayarannya murah dan juga tenaga yang kita keluarkan itu ga sepadan dengan bayaran itu makanya saya lebih memilih driver ojek online.”</i>
<b>Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online</b>	
Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?	<i>“Tentunya kalau waktu iya sih mas, kalau misalkan uang untuk awal awal narik itu saya ya saya buat nyaldo awal awal kalau ga nyaldo kan tarikan sepi banget ya mas, jadinya ya kayak gitu, kalau misalkan yang lain lain mungkin biaya servis motor dll gitu sih mas.”</i>
Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?	<i>“Kalau kendala terkait ojek online dan mahasiswa itu tentunya, kuliah itu sebenarnya rada terganggu sedikit gitu contohnya ada kuliah pagi gitu kan kita harus mengorbankan waktu tidur atau tidur lebih sedikit, jam istirahat tentunya ya terganggu, ya sempet sempetin saja</i>

	<i>pentingnya kuliah dulu kerjanya di kesampingan dulu karna kita kesini untuk tujuan utamanya untuk berkuliah.”.</i>
Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?	<i>“Kalau misalnya saya menyesuaikan waktu untuk kerjakan tugas terlebih dahulu contohnya tugass artikel yang harus diketik dan saya masih nark biasanya sama memanfaatkan celah celah kosong untuk cari cari jurnal gitu mas, nah misalnya kalo begadang nih sampai pagi saya jam 12 malem sudah selesaikan tugas dulu kalo selesainya jam 3 atau jam 4 ya biasanya langsung keluar untuk kerja gitu mas ya intinya untuk menyempatkan waktu untuk menyelesaikan tugas dulu baru setelah itu kerja.”</i>
<i>Latar Belakang pemahaman dan penerapan Self Compassion</i>	
Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?	<i>“Ya saya itu mikirnya kayak gini mas misalnya pekerjaan itu kalau laki laki kan tanggung jawabnya bekerja kan nah kalo peneerimaan diti itu ya emang karna kepepet kebutuhan ya untuk meringankan kebutuhan orang tua itu sih mas terus juga ga perlu gensi lah yaa, yang penting kita ada duit maksudnya ya orang tua ga terbebani ya mas karna bisa buat bayar kos, ukt dan kehidupan disini.”</i>
Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan	<i>“Saya sebenarnya ketika menghadapi tantangan, saya juga mencoba untuk mencari dukungan dari teman dan keluarga sih mas</i>

sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?	<i>karena dengan kita ngomong dengan mereka saya merasa lebih di dukung dan di hargai gitu.”</i>
<b>Dampak <i>Self Compassion</i> terhadap stress dan kesejahteraan</b>	
Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?	<i>“kalau dampak yang saya alami ya mas itu tentunya kesehatan itu ya kadang ya saya paksakan itu missal kalau hujan lagi gacor gacornya saya paksakan narik nanti malemnya saya paksakan narik juga itu tentunya itu kadang itu bisa jatuh sakit, tapi untuk dampak yang lain paling ya ngantuk ngantukan doing sih itu pas kuliah.”</i>
<b>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i></b>	
Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?	<i>“kalau saya itu maksudnya orang tuanya nampung 4 anak ya mas, jadi ya itu inisiatif saya sendiri misalnya saya kerja disini kan orang tua menghidupi adik dirumah dan kakak yang satunya walaupun sudah lulus kuliah kan belum kerja pastinya itu massih jadi tanggungan orang tua jadinya saya sebisa mungkin itu kerja sendiri tanpa bebani orang tua karna kan orang tua masih nanggung 2 anak itu mas.”</i>
Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani peranan sebagai ojek online dan mahasiswa?	<i>“kalau itu sih menurut saya sangat penting mas, contoh nih kalau lagi cape capenya kerja atau lagi males kuliah biasaya saya ngomong sama orang tua, entah ibu atau bapak, ini saya cape banget yaudah istirahat jangan kerja terus pentingin kuliahnya dulu kalau soal minta kebutuhan saya kirimkan</i>

	<p>gitu, maksud penting disini itu untuk memotivasi diri gitu mas jadinya lebih semangat. Kalau dari teman atau rekan kerja penting juga mas karena kalau kita lagi lelah lelah kerja entah pulang kulaih nih tugas kan masih banyak terus ketemu temen yang entah lucu itu kan menghilangkan lelah bisa menghibur diri kita yang lelah.</p>
<p>Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?</p>	<p>“Tentunya gini ya mas kalau misalkan sikap orang lain atau sikap rekan kerja itu kalau kita enakan tentunya mereka enakan juga, kalau misalkan kita driver driver baru gitu kan kita gamau ngomong gamau menyapa ya mereka acuh juga karena mereka juga punya aktifitas hidup sendiri, atau sebaliknya kita menyapa duluan pastinya kita ada feedback lah dari mereka gitu.”</p>
<p>Solusi Untuk Mengatasi <i>self-compassion</i></p>	
<p>Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?</p>	<p>“Menurut saya itu ya pentingin kuliahnya dulu mas kalau misalnya pengen kerja ya tentuin waktu kalau narik itu kan ga semestinya rame gitu kan ya entah 6 jam saja gitu sudah cukup untuk kebutuhan hidup.”</p>
<p>Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?</p>	<p>“Saya tentunya melihat jadwal terlebih kuliah dahulu mas, kalau misalnya hari kuliah itu kan gabung 4 hari ini mas Senin, Selasa, Rabu, Kamis nih mas nah untuk sennin sampai kamis kan berangkatnya pagi sampai sore ya mas, nah jam 6,7,8 saya istirahat nah jam 9 nya saya bekerja mas</p>

	<p><i>sampe jam dini hari abis itu istirahat abis itu kuliah lagi, nah kalau misalkan di jam libur kuliah saya sempatkan pagi jam 8 sampe jam 5 untuk jam 7 keatas itu saya pakai untuk bermain dengan teman teman atau saya main sendiri atau meetime.”</i></p>
--	--



## Lampiran 11. Hasil Wawancara Informan

Informan : MFH

Pertanyaan	Jawaban
Latar belakang yang mempengaruhi mahasiswa bekerja sebagai ojek online	
Apakah anda bisa ceritakan sedikit tentang diri anda, dan pendidikan?	<i>Saya lulusan SMA, dan keinginan bekerja sejak saya SMA</i>
Apa sesuatu yang mendorong anda menjadi menjadi driver ojek online?	<i>Saya memilih ojek online karena pekerjaan yang mudah di sambi kuliah mas.</i>
Apa yang menjadikan anda untuk berkuliah?	<i>“Ya mas alasan saya berkuliah yang utama sih karena pentingnya untuk mendapatkan karir akademik dan relasi pertemanan yang banyak mas.”</i>
Kenapa memilih kuliah sambil bekerja?	<i>“Salah satu dulu saya setelah lulus SMA sudah ingin bekerja juga mas,itu waktu semester 2 mencoba coba daftar shopee food dan gojek ya akhirnya saya kuliah menyambi kuliah ya biar pengeluaran orang tua lebih sedikit dan tidak membebani sih mas sebenarnya.</i>
Sejak kapan anda menjadi driver ojek online	<i>Semenjak semester 2 dan sekarang saya semester 6</i>
Mengapa anda memutuskan menjadi driver ojek online?	<i>“Ya pekerjaan yang dibilang mudah dan modalnya cuma motor dan mengantarkan orang atau makanan. Ya cocok untuk pekerjaan sampingan dan bayarannya juga lumayan di bandingkan pekerjaan parttime di purwokerto. Ya dorongan saya untuk kuliah sambil bekerja yaa orang tua di rumah kan pekerjaannya buka warung</i>

	<i>pendapatannya tidak menentu mas dan ya untung untung buat diri sendiri lah kalau dapat uang buat diri sendiri juga mas.</i>
<b>Bentuk Pengorbanan yang dilakukan selama menjadi ojek online</b>	
<p>Apa sajakah yang sudah anda lakukan Ketika anda sudah menjadi driver ojek online?</p>	<p>“Pengorbanan mungkin ya waktu mas, waktu lebih kebanyakan untuk bekerja sebagai ojol ga buat main sama temen temen juga kadang juga kalau kecapean sering sakit juga gimana ya mungkin sering kehujanan, kecapean, kelelahan terus sakit.</p>
<p>Apakah ada kendala ketika menjadi driver ojek online dan menjadi mahasiswa?</p>	<p>“Ya kalau kendala dalam hal kuliah ya mungkin tugas juga keteteran karna kalau lagi pengen nyari uang/ lagi fokus ke kerjaan ya akhirnya tugas keteteran tapi ya sebisa mungkin jangan tinggalkan tugaslah karna tugas juga penting buat kuliahnya juga.”</p>
<p>Bagaimana Anda mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah sambil bekerja?</p>	<p>“Kalau saya kan waktunya selama 5 hari kan ga full ya ada beberapa waktu nah waktu setelah kuliah biasanya senggang sebisa mungkin mengefisiensi kan buat kerja tapi kalau ada tugas missal katakanlah besok presentasi ya libur dlu kerjanya buat kerjakan tugas dulu di utamakan tugas lah walaupun pengen narik gitu loh.”</p>
<b>Latar Belakang pemahaman dan penerapan <i>Self Compassion</i></b>	
<p>Bagaimana Anda menerapkan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p>“Ya selalu bersyukurlah walaupun apayaa dapet yang ga seberapa kerja sebagai ojek online tapi seberapapun hasilnya ya tetap di syukuri aja dan di nikmati prosesnya.”</p>

<p>Sejauh mana Anda merasa memiliki kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi tantangan sebagai mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?</p>	<p><i>“ya menjadi mahasiswa dan menjadi seorang ojek online adalah suatu anugrah, ya di nikmati saja prosesnya tantangan itu dan bersyukur aja walaupun ada kendala yaudah jalanin saja, untuk memiliki rasa kasih sayang itu sendiri biasanya saya main dengan temann untuk menghilangkan rasa penat ketika kerja terus.”</i></p>
<p>Dampak <i>Self Compassion</i> terhadap stress dan kesejahteraan</p>	
<p>Bagaimana beban kerja sebagai ojek online mempengaruhi kepedulian pada diri anda sendiri?</p>	<p><i>“ya saya kalau memang terasa lelah banget ya sudahilah kerjanya istirahat, yak karena kesahatan itu penting daripada kerja lembur tapi menyakiti diri sendiri itu ga bagus.”</i></p>
<p>Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i></p>	
<p>Bagaimana latar belakang keluarga dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan Anda untuk bertahan hidup tanpa membebani orang tua?</p>	<p><i>“Awalnya ya emang factor ekonomi juga dari keluarga, terus saya iseng-iseng cari kerja ya kerjaan ojol itu menurut ku yang paling mudah, ya saya awalnya izin dengan orang tua untuk kerja sebagai ojol kebetulan di dukung sama orang tua lingkungan temen temen mendukung buat saya, karnna pekerjaan ini ya keren lah, sebagai mahasiswa dan bekerja sebagai ojol itu menurut saya keren.”</i></p>
<p>Seberapa penting dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja dalam membantu Anda menjalani peranan sebgai ojek online dan mahasiswa?</p>	<p><i>“Penting sangat penting banget, karena mereka memberikan dukungan secara emosional ketika saya stess atau lelah, mereka memberikan dorongan moral dan semangat yang membuat saya merasa menjadi</i></p>

	<i>lebih kuat lagi dan termotivasi untuk terus menjalani aktivitas sehari-hari.”</i>
Bagaimana lingkungan kerja Anda sebagai ojek online memengaruhi sikap kasih sayang pada diri sendiri?	<i>“Kebetulan saya kerja di ojek online ya bertemu dengan orang-orang yang asik dan semangat untuk berjuang juga mendukung satu sama lainnya untuk jangan menyerah hadapi semua tantangannya.”</i>
<b>Solusi Untuk Mengatasi <i>self-compassion</i></b>	
Apa saran Anda untuk mahasiswa lain yang bekerja sebagai ojek online agar bisa lebih mengembangkan kepedulian terhadap diri mereka sendiri?	<i>“Ya saran saya sebagai ojol dan mahasiswa eh pinter-pinter buat bagi waktu dan jangan menyerah ya semangat terus lah, yaa kalau ojol merasa lelah ya jangan dipaksa mending istirahat saja. Karna tugasmu bukan kerja tapi sambil kuliah juga.”</i>
Bagaimana cara Anda mengatur jadwal harian agar seimbang antara kuliah, bekerja, dan waktu untuk merawat diri sendiri?	<i>“Kadang ya kalau weekend saya lebih sering buat istirahat lah walaupun ga istirahat ya paling narik setengah hari, ya misal jadwalnya lagi padat-padat buat kuliah ya saya paksakan untuk tidak bekerja dulu karena cape buat kuliah mending buat istirahat saja daripada jatuh sakit.”</i>

Lampiran 12. Dokumentasi Wawancara bersama seluruh informan



Wawancara Informan DF



Wawancara Informan RA



Wawancara Informan IAM  
Informan AM



Wawancara Informan MFH



Wawancara

## Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Nuril Pratama  
 Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 04 Maret 2002  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Agama : Islam  
 Alamat : Jl. Pedati Selatan RT 005 RW 010 No. 12a  
 E-Mail : [nurilpratama466@gmail.com](mailto:nurilpratama466@gmail.com)

## Pendidikan Formal:

2007 – 2013 : MI Muawanatul Ikhwan  
 2013 – 2016 : MTs Negeri 16 Jakarta  
 2016 – 2019 : MA Negeri 3 Jakarta

## Pengalaman Organisasi:

2022 - 2023 : Pengurus Organisasi daerah JaBoDeTaBek

## Pengalaman Kerja:

2023 – 2023 : PPL SMA Negeri 5 Purwokerto  
 2023 – 2023 : Kitchen Cafe Galeena  
 2023 – 2023 : Kitchen Warkop Mampir Ngopi  
 2023 – 2024 : Kurir Shopee Food

Purwokerto, 20 Juni 2023  
 Yang Membuat



**Nuril Pratama**  
 NIM. 2017101048