

Hubungan Kebahagiaan Otentik dan Belas Kasih Diri Pada Siswa SMA Keturunan Banjar

Sanjaya, Rudi Haryadi, Aminah

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Banjarmasin, Indonesia

[✉ jaysanjaya49@gmail.com](mailto:jaysanjaya49@gmail.com)

Submitted: 23-09-2023

Revised: 06-10-2023 A

Accepted: 28-10-2023

Copyright holder:

© Haryadi, R., Sanjaya, & Aminah. (2023)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Haryadi, R., Sanjaya, S., & Aminah, A. (2023).

Hubungan Kebahagiaan Otentik dan Belas Kasih Diri Pada Siswa SMA Keturunan Banjar. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(2), 174-182.

<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19474>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://Ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

The aim of this research is to determine the positive and significant correlation between authentic happiness and self-compassion in high school students of Banjar descent in Banjarmasin City. This research is quantitative research with a correlational design. Authentic happiness and self-compassion in 387 high school students of Banjar descent in Banjarmasin City were measured using the authentic happiness scale ($\alpha = 0.654$) and self-compassion scale ($\alpha = 0.614$) which was developed in Indonesia. The Pearson Product Moment correlation test is used to analyze data and prove the hypothesis that is built. The research results show that there is no positive and significant relationship between authentic happiness and self-compassion among students of Banjar descent in Banjarmasin City (Sig. = $0.148 < 0.05$; $r = -0.074$; $n = 387$). Based on the research results and methods used in this research, it is recommended that future researchers further explore the meaning of happiness and self-compassion in Banjar students, as well as develop a measuring tool for happiness and self-compassion that is more adaptive to Banjar culture.

KEYWORDS: *Authentic Happiness, Self-Compassion, Banjarese Student, High-School Student*

PENDAHULUAN

Siswa SMA keturunan Banjar merupakan peserta didik tingkat sekolah menengah atas yang memiliki garis keturunan dari masyarakat Banjar asli. Umumnya siswa keturunan Banjar merupakan populasi mayoritas di sekolah-sekolah yang ada di kota Banjarmasin dan sekitarnya. Karakter merupakan kualitas moral dan mental seseorang yang pembentukannya dipengaruhi oleh faktor bawaan (*fitrah nature*) dan lingkungan (sosialisasi pendidikan, *nature*), potensi karakter yang baik dimiliki manusia sebelum dilahirkan, tetapi potensi-potensi tersebut harus dibina melalui sosialisasi dan pendidikan sejak usia dini¹. Secara pola hidup dan berperilaku, siswa keturunan Banjar mewarisi gaya hidup dari kedua orang tuanya. Orang Banjar umumnya mempunyai gaya hidup yang menuju ke arah materialistis pragmatis, yang cenderung kepada kepentingan instan dalam kehidupan, sehingga dalam pola hidup suku Banjar dapat dikatakan konsumtif².

Dalam falsafah hidupnya, masyarakat Banjar sangat identik dengan agama, khususnya Islam. Nilai-nilai moral dan etika dalam ajaran Islam telah menjadi kultur sosial yang melekat pada

¹ Amin, Berkatullah. "Pendekatan Konseling Eksistensi Humanistik berbasis nilai Budaya Banjar "Wasaka" dalam membentuk karakter siswa di Banjarmasin." *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2018. [Google Scholar](#)

² Rico, and M. A. Hayat. "Kesalahpahaman Komunikasi Suku Dayak dan Suku Banjar." *ETTISAL: Journal of Communication* 6, no. 2 (2021): 1-17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v6i2.5257>

masyarakat Banjar³. Oleh karenanya, dalam memaknai kebahagiaan, masyarakat Banjar tidak dapat melepaskan diri dari filosofi ketuhanan. Bahagia menurut masyarakat Banjar erat kaitannya dengan keberhasilan di dunia yang menunjang bagi kebahagiaan di akhirat selaku tujuan akhir. Oleh karenanya, orang Banjar dalam hidupnya akan berupaya untuk sukses dalam bidang karier, keluarga, maupun hidup bermasyarakat, sehingga mereka akan memetik kenikmatan dalam beribadah kemudian⁴.

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang muncul dari kekuatan dan keutamaan. Perasaan positif muncul dengan melatih kekuatan serta keutamaan dalam diri dibandingkan dengan mengambil jalan pintas untuk bahagia disebut dengan otentik. Lebih lanjut Menurut Seligman, kebahagiaan dapat tercapai dengan adanya emosi positif didalam hidup manusia dan meliputi tiga bagian dari kebahagiaan yaitu kepuasan tentang masa lalu, optimisme tentang masa depan, kebahagiaan di masa kini⁵.

Sejalan dengan Rofi'udin yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang positif dengan orang lain merupakan sumber kebahagiaan. Sedangkan kebahagiaan berarti perasaan bahagia, kesenangan dan ketentraman hidup lahir dan batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, bahkan hampir setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan sebuah konsep mengacu pada emosi positif yang dialami individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen emosional negatif, seperti ketika seseorang terlibat dalam aktivitas yang benar-benar mereka nikmati⁶.

Lebih lanjut, kata bahagia merupakan kata sifat yang diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang tentram dan bebas dari segala yang menyusahakan. Tentu saja, setiap manusia memiliki cara yang berbeda untuk mencapai kebahagiaan, dan setiap manusia memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda pula. Di lain sisi, kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan, mental atau emosional yang melibatkan emosi positif atau perasaan senang seperti kepuasan⁷.

Kebahagiaan otentik merupakan perasaan positif yang begitu menggembirakan. Semua orang menginginkan Happiness, dan salah satunya adalah keluarga yang harmonis. Namun karena banyaknya permasalahan keluarga, salah satunya perceraian orang tua, tidak semua orang dapat memiliki keluarga yang harmonis. Menurut Nandini (2016), mengatakan bahwa seseorang yang yang merasa lebih bahagia akan memiliki perasaan optimis yang tertanam didalam dirinya.

Berdasarkan suatu hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya rasa syukur pada remaja panti asuhan diikuti dengan tingginya kebahagiaan pada remaja panti asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh⁸. Di

³ Hadi, Sumasno. "Studi Etika tentang Ajaran-Ajaran Moral Masyarakat Banjar." *Tashwir: Jurnal Penelitian Agama dan Sosial Budaya* 3, no. 6 (2015): 209-226. <https://dx.doi.org/10.18592/jt.v3i6.594>

⁴ Sarbaini. "Dari Wasaka Menuju Taluba: Konseptualisasi Nilai-Nilai Luhur Suku Banjar Sebagai Sosok Karakter Harapan 'Urang Banua' Perspektif Etnopedagogi." *International Seminar on Character Education*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2014. [Google Scholar](#)

⁵ Seligman, Martin E. P. *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Translated by Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka, 2013. [Google Scholar](#)

⁶ Mashar, Riana. *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana, 2015. [Google Scholar](#)

⁷ Cahyaningtyas, Helga, et al. "Kebahagiaan pada guru sekolah luar biasa (SLB)." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5.1 (2020): 93-102. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i1.11133>

⁸ Agustina, R. *Hubungan Gratitude Dengan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala Di kota Banda Aceh*. Skripsi, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9950>

penelitian yang lain, ditemukan pula bahwa terdapat hubungan antara belas kasih diri dengan rasa syukur pada mahasiswa pondok pesantren⁹.

Belas kasih diri merupakan konsep yang menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan, memahami, dan menyadari makna yang sulit sebagai sesuatu yang positif. Lebih lanjut Menurut Neff dan Germer menjelaskan bahwa Belas kasih diri merupakan bentuk belas kasih yang ditunjukkan kepada diri sendiri yang melibatkan pemahaman yang tidak menghakimi terhadap rasa sakit, kekurangan dan kegagalan. Belas kasih diri juga dapat membantu meringankan keterpurukan, memungkinkan individu untuk lebih terbuka tentang kegagalan atau masalah yang mereka alami¹⁰.

Siswa dengan belas kasih diri yang tinggi membuka kesadaran diri dengan menerima perbedaan dengan keseimbangan batin, daripada menghindari dan melepaskan diri dari kondisi tersebut. Belas kasih diri membantu siswa untuk menghindari pikiran negatif saat mereka berusaha menyelesaikan perbedaan yang muncul, daripada melebih-lebihkannya, yang sebenarnya dapat membuat siswa tersebut mendapat lebih banyak masalah. Lebih lanjut Menurut Neff, belas kasih diri merupakan suatu perasaan dan pemahaman terhadap kebaikan diri sendiri, keterbatasan diri sebagai manusia, kesadaran utuh dengan tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengisolasi diri dan tidak mengkritik diri secara berlebihan terhadap kekurangan diri¹¹.

Individu yang memiliki belas kasih diri digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru¹². Lebih lanjut Menurut Neff, belas kasih diri mulai berkembang pada remaja dalam rentang usia 14-18 tahun. Berbelas kasih diri membuat individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dan penolakan sosial¹³.

Belas kasih diri adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif¹⁴. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rananto & Hidayati, salah satu faktor pendukung yang berasal dari dalam diri remaja yang dapat membantu menghindari individu mengalami keterpurukan dari kondisi kesulitan, perasaan menyalahkan diri dan munculnya perasaan mengasihani diri sendiri disebut belas kasih diri¹⁵.

Pemaknaan mengenai sikap belas kasih pada setiap budaya tentu berbeda-beda, misalnya pada budaya Jawa, kemampuan seseorang merasakan penderitaan orang lain dan adanya

⁹ Jumaida, Farah Fauzul. *Pemenuhan Hak Intelektual Anak Terlantar (Studi Kasus Dinas Sosial Kota Banda Aceh)*. Diss. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9950>

¹⁰ Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology*, 2012: 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

¹¹ Neff, Kristin D. *Self-Compassion Step by Step: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Louisville, CO: SoundsTrue, 2013. [Google Scholar](https://scholar.google.com/)

¹² Hidayati, Diana Savitri. "Self-Compassion dan Loneliness." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

¹³ Neff, Kristin D., and Marissa C. Knox. "Self-compassion." *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer International Publishing, 2020. 4663-4670. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1159

¹⁴ Hidayati, Diana Savitri. "Self-Compassion dan Loneliness." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

¹⁵ Rananto, Hutomo Widhi, and Farida Hidayati. "Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang." *Jurnal Empati* 6, no. 1 (2017): 232-238. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>

dorongan untuk meringankan atau menghilangkan penderitaan tersebut¹⁶. Pemaknaan pada konsep belas kasih ini lebih mirip dengan konsep empati dan altruisme pada konsep Barat. Sejauh ini belum ada eksplorasi mengenai makna sikap belas kasih diri pada masyarakat Banjar, namun sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsep belas kasih diri pada budaya Asia menekankan pada kesadaran akan kemanusiaan universal dan keterkaitan pada individu lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada budaya Asia konsep belas kasih diri berkaitan dengan budaya yang kolektivistik dan bergantung pada orang lain, serta maknanya lebih cenderung pada mengasihani diri sendiri dibandingkan dengan budaya barat sehingga derajat belas kasih diri pada asia tidak lebih tinggi dari budaya barat¹⁷.

Berdasarkan paparan rasional ini, dapat disimpulkan bahwa makna kebahagiaan maupun belas kasih diri pada tiap budaya memiliki perbedaan. Sejauh ini, telah ada upaya untuk menguji hubungan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri, namun berdasarkan asumsi bahwa makna kedua variabel tersebut mungkin berbeda pada tiap budaya, membuat peneliti tertarik untuk menguji apakah ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri pada siswa keturunan Banjar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Di sini peneliti menggunakan statistik korelasi untuk menguji hubungan antara kebahagiaan otentik dan belas kasih diri pada siswa SMA keturunan Banjar di Kota Banjarmasin. Berdasarkan paparan rasional pada bagian pendahuluan, peneliti mengajukan hipotesis bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan otentik dan belas kasih diri pada siswa SMA keturunan Banjar di Kota Banjarmasin. Dalam prosesnya peneliti akan menyebarkan skala kebahagiaan otentik dan belas kasih diri pada 387 siswa SMA keturunan Banjar di Kota Banjarmasin. Sampel diambil dengan teknik cluster sampling dari 11.845 siswa SMA di Kota Banjarmasin.

Guna mengukur kebahagiaan otentik siswa SMA keturunan Banjar, peneliti menggunakan Skala Paket-H (*Happiness*) yang dikembangkan oleh Shabrina, Sustring, Sari, Shabrina, dan Zakir¹⁸. Skala ini merupakan hasil pengembangan dari teori kebahagiaan otentik milik Seligman¹⁹ dan 'Aidh Al-Qarni²⁰. Skala ini berjumlah 23 butir pernyataan yang mewakili 4 indikator, yaitu: (1) Penerimaan Diri, (2) Tujuan Hidup, (3) Afeksi, dan (4) Kepuasan Hidup ($\alpha = 0,654$). Sedangkan untuk mengukur sikap belas kasih diri, peneliti menggunakan *The Self-Compassion Scale*²¹ yang telah diterjemahkan dan divalidasi dalam versi Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto²². Skala ini memiliki jumlah item sebanyak 23 butir yang mewakili 6 indikator, yaitu: (1)

¹⁶ Oktawirawan, D. H., and T. A. R. Yunanto. "Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa." *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 6, no. 2 (2021): 45. <https://doi.org/10.24114/antro.v6i2.17326>

¹⁷ Karinda, F. B. "Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa." *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

¹⁸ Shabrina, Dary les, Hasna Fadillah Sustring, Mayang Sari, Nur Baity Ulya Shabrina, and Nurmala Zakir. "Penyusunan dan validasi skala Pake-H (happiness)." *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 35-44. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.35-44>

¹⁹ Abdullah, Nur Rahmah, Asniar Khumas, and Rohmah Rifani. "Kebahagiaan Mahasiswa Suku Bugis-Makassar." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2.4 (2023): 563-578. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1804>

²⁰ Hidayah, Nanda Wulan, and Ainun Nadlif. "The Values of Islamic Education in Aidh AL-Qarni's La Tahzan Book and Its Relevance." *Academia Open* 4 (2021): 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.2814>

²¹ Neff, Kristin D. "Development and validation of a scale to measure self-compassion." *Self and Identity* 2 (2003): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

²² Sugianto, D., C. Suwartono, and S. H. Sutanto. "Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 7, no. 2 (2020): 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>

Mengasahi Diri, (2) Menghakimi Diri, (3) Kemanusiaan Universal, (4) Isolasi, (5) Kewawasan, dan (6) Overidentifikasi ($\alpha = 0,614$). Jenis skala yang digunakan pada keduanya adalah model *Likert Scale* dengan 5 pilihan jawaban.

Korelasi *pearson product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara dua variable. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan otentik dan belas kasih diri siswa keturunan Banjar di Kota Banjarmasin, dengan catatan apabila data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data di lapangan telah memenuhi uji asumsi normalitas. Operasi hitung untuk analisis ini akan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan pengujian normalitas data terlebih dahulu sebagai salah satu syarat untuk menggunakan statistik parametrik dalam menguji hipotesis. Karena jumlah sampel yang digunakan lebih dari 100, maka uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusannya adalah “jika nilai signifikan (Asymp. Sig.) $> 0,05$, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal, namun jika nilai signifikan (Asymp. Sig.) $< 0,05$, maka data dikatakan tidak berdistribusi normal”. Berikut adalah hasil pengujian normalitas data yang peneliti lakukan:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data dengan Metode Kolmogorov-Smirnov

Data Variabel	Z	Asymp. Sig.	Kesimpulan
Kebahagiaan Otentik	1,275	0,054	Berdistribusi normal
Belas Kasih Diri	1,272	0,079	Berdistribusi normal

(Sumber: Data hasil SPSS, diolah)

Karena data terbukti berdistribusi normal, maka peneliti dapat menggunakan metode statistik parametrik untuk melakukan pengujian hipotesis. Dengan demikian, hipotesis dapat diuji dengan rumus korelasi *product moment*.

Hubungan antara variabel kebahagiaan otentik dan belas kasih diri pada siswa SMA keturunan Banjar di Kota Banjarmasin diuji dengan menggunakan metode uji korelasi *product moment*. Hasil pengujian korelasi antara variabel kebahagiaan otentik dan belas kasih diri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,148 (sig. $> 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,074 ($n = 387$). Berdasarkan dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi *product moment*: “jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak”, maka hasil yang diperoleh dari pengujian ini menyatakan bahwa H_a ditolak. Selain itu, arah hubungan antara kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi sebagai negatif. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil pengujian hipotesis ketiga ini antara lain tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kebahagiaan otentik dan belas kasih diri pada siswa SMA keturunan Banjar di Kota Banjarmasin. Hasil analisis ini dapat dilihat lebih jelas pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel (n = 387)	Mean	Std. Deviasi	r	Sig.
Kebahagiaan Otentik	78,1	7,850	-0,074	0,148
Belas Kasih Diri	70,8	9,122		

(Sumber: Data hasil SPSS, diolah)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang positif dan signifikan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri pada siswa SMA keturunan Banjar. Temuan ini bertentangan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa belas kasih diri memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan subjektif dan psikologis²³, kebahagiaan otentik yang bertahan lama²⁴, kebahagiaan, dan kesejahteraan subjektif-kognitif.

Nampaknya perbedaan budaya dalam memaknai belas kasih diri inilah yang mempengaruhi hasil penelitian ini. Target populasi pada setiap penelitian yang tersebut di atas amat bervariasi dari segi negara, etnis, maupun identitas. Tentunya perbedaan hasil yang diperoleh menjadi suatu kewajaran. Namun jika ditelisik lebih dalam, memang terdapat perbedaan antara masyarakat Banjar dengan masyarakat budaya lainnya, terutama dalam memaknai kebahagiaan dan belas kasih diri.

Siswa SMA keturunan Banjar merupakan peserta didik tingkat sekolah menengah atas yang memiliki garis keturunan dari masyarakat Banjar asli. Umumnya siswa keturunan Banjar merupakan populasi mayoritas di sekolah-sekolah yang ada di kota Banjarmasin dan sekitarnya. Karakter merupakan kualitas moral dan mental seseorang yang pembentukannya dipengaruhi oleh faktor bawaan (*fitrah nature*) dan lingkungan (sosialisasi pendidikan, *nature*), potensi karakter yang baik dimiliki manusia sebelum dilahirkan, tetapi potensi-potensi tersebut harus dibina melalui sosialisasi dan pendidikan sejak usia dini²⁵. Secara pola hidup dan berperilaku, siswa keturunan Banjar mewarisi gaya hidup dari kedua orang tuanya. Orang Banjar umumnya mempunyai gaya hidup yang menuju ke arah materialistis pragmatis, yang cenderung kepada kepentingan instan dalam kehidupan, sehingga dalam pola hidup suku Banjar dapat dikatakan konsumtif²⁶.

Dalam falsafah hidupnya, masyarakat Banjar sangat identik dengan agama, khususnya Islam. Nilai-nilai moral dan etika dalam ajaran Islam telah menjadi kultur sosial yang melekat pada masyarakat Banjar²⁷. Oleh karenanya, dalam memaknai kebahagiaan, masyarakat Banjar tidak dapat melepaskan diri dari filosofi ketuhanan. Bahagia menurut masyarakat Banjar erat kaitannya dengan keberhasilan di dunia yang menunjang bagi kebahagiaan di akhirat selaku tujuan akhir. Oleh karenanya, orang Banjar dalam hidupnya akan berupaya untuk sukses dalam bidang karier, keluarga, maupun hidup bermasyarakat, sehingga mereka akan memetik kenikmatan dalam beribadah kemudian²⁸. Konsep ini amat berbeda dengan konsep barat yang menekankan individualitas manusia dan pencarian makna dalam hidup. Selain itu, dalam memaknai konsep belas kasih diri, budaya Asia menekankan pada kesadaran akan *common humanity* (kemanusiaan

²³ Sotiropoulou, Kyriaki, Christina Patitsa, Venetia Giannakouli, Michail Galanakis, Christiana Koundourou, and Georgios Tsitsas. "Self-Compassion as a Key Factor of Subjective Happiness and Psychological Well-Being among Greek Adults during COVID-19 Lockdowns." *International Journal of Environment Research and Public Health* 20 (2023): 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156464>

²⁴ Wu, Dehua, Baojuan Ye, Chunyan Tang, Jingjing Xue, Qiang Yang, and Fei Xia. "Self-Compassion and Authentic-Durable Happiness During COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Meaning of Life and the Moderating Role of COVID-19 Burnout." *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3243–3255. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S380874>

²⁵ Amin, Berkatullah. "Pendekatan Konseling Eksistensi Humanistik berbasis nilai Budaya Banjar "Wasaka" dalam membentuk karakter siswa di Banjarmasin." *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2018. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)

²⁶ Rico, and M. A. Hayat. "Kesalahpahaman Komunikasi Suku Dayak dan Suku Banjar." *ETTISAL: Journal of Communication* 6, no. 2 (2021): 1-17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v6i2.5257>

²⁷ Hadi, Sumasno. "Studi Etika tentang Ajaran-Ajaran Moral Masyarakat Banjar." *Tashwir: Jurnal Penelitian Agama dan Sosial Budaya* 3, no. 6 (2015): 209-226. <https://dx.doi.org/10.18592/jt.v3i6.594>

²⁸ Wahyudi, Sahidin. *Pendidikan Keimanan Pada Keluarga Muallafdi Kelurahan Banjar Sari Metro Utara Kota Metro*. Diss. IAIN Metro, 2017. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/1272>

universal) dan keterkaitan pada individu lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada budaya Asia konsep belas kasih diri berkaitan dengan budaya yang kolektivistik dan bergantung pada orang lain, serta maknanya lebih cenderung pada mengasihani diri sendiri dibandingkan dengan budaya barat sehingga derajat belas kasih diri pada asia tidak lebih tinggi dari budaya barat²⁹.

Masyarakat Banjar yang terkenal dengan nilai falsafah *waja sampai kaputing*, menganggap bahwa hidup merupakan perjuangan sejak dunia hingga ke akhirat. Menyerah dalam menghadapi rintangan hidup adalah hal yang *haram*³⁰. Falsafah inilah yang mungkin menjadi salah satu penyebab bahwa bersikap belas kasih terhadap diri sendiri dianggap sebagai suatu 'kelemahan' bagi orang Banjar. Dengan demikian, bahasan ini sekaligus menyoroti potensi bias pada konsep dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang muncul dari kekuatan dan keutamaan. Perasaan positif muncul dengan melatih kekuatan serta keutamaan dalam diri dibandingkan dengan mengambil jalan pintas untuk bahagia disebut dengan otentik. Dukungan sosial secara signifikan memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Sedangkan di sisi lain juga terdapat hubungan antara dukungan sosial dan belas kasih diri. Belas kasih diri adalah bahasan yang menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan, memahami, dan menyadari makna yang sulit sebagai sesuatu yang positif. Makna kebahagiaan maupun belas kasih diri pada tiap budaya memiliki perbedaan. Sejauh ini, telah ada upaya untuk menguji hubungan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri, namun berdasarkan asumsi bahwa makna kedua variabel tersebut mungkin berbeda pada tiap budaya, membuat peneliti tertarik untuk menguji apakah ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri pada siswa keturunan Banjar.

Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini adalah: tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan otentik dengan belas kasih diri pada siswa keturunan Banjar di Kota Banjarmasin (Sig. = 0,148 < 0,05; r = -0,074; n = 387). Berdasarkan hasil penelitian dan metode yang digunakan dalam penelitian ini, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya agar mengeksplorasi lebih lanjut mengenai makna kebahagiaan dan belas kasih diri pada siswa Banjar, serta mengembangkan alat ukur kebahagiaan dan belas kasih diri yang lebih adaptif dengan budaya Banjar. Selain itu, perlu dilakukan eksplorasi tingkat kebahagiaan dan belas kasih diri pada karakteristik subyek yang lebih bervariasi, seperti pada masyarakat umum, siswa dengan tingkatan yang lebih tinggi dan rendah, maupun dibedakan berdasarkan faktor usia dan jenis kelamin.

REFERENSI

- Amin, Berkatullah. "Pendekatan Konseling Eksistensi Humanistik berbasis nilai Budaya Banjar "Wasaka" dalam membentuk karakter siswa di Banjarmasin." *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2018. [Google Scholar](#)
- Agustina, R. *Hubungan Gratitude Dengan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala Di kota Banda Aceh*. Skripsi, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019.

²⁹ Karinda, F. B. "Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa." *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

³⁰ Amin, Berkatullah. "Pendekatan Konseling Eksistensi Humanistik berbasis nilai Budaya Banjar "Wasaka" dalam membentuk karakter siswa di Banjarmasin." *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2018. [Google Scholar](#)

<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9950>

- Abdullah, Nur Rahmah, Asniar Khumas, and Rohmah Rifani. "Kebahagiaan Mahasiswa Suku Bugis-Makassar." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2.4 (2023): 563-578. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1804>
- Cahyaningtyas, Helga, et al. "Kebahagiaan pada guru sekolah luar biasa (SLB)." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5.1 (2020): 93-102. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i1.11133>
- Hadi, Sumasno. "Studi Etika tentang Ajaran-Ajaran Moral Masyarakat Banjar." *Tashwir: Jurnal Penelitian Agama dan Sosial Budaya* 3, no. 6 (2015): 209-226. <https://dx.doi.org/10.18592/jt.v3i6.594>
- Hidayati, Diana Savitri. "Self Compassion dan Loneliness." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hidayah, Nanda Wulan, and Ainun Nadlif. "The Values of Islamic Education in Aidh AL-Qarni's La Tahzan Book and Its Relevance." *Academia Open* 4 (2021): 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.2814>
- Hidayati, Diana Savitri. "Self Compassion dan Loneliness." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Karinda, F. B. "Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa." *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Mashar, Riana. *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana, 2015. [Google Scholar](#)
- Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology*, 2012: 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, Kristin D. *Self-Compassion Step by Step: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Louisville, CO: Sounds True, 2013. [Google Scholar](#)
- Neff, Kristin D., and Marissa C. Knox. "Self-compassion." *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer International Publishing, 2020. 4663-4670. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1159
- Neff, Kristin D. "Development and validation of a scale to measure self-compassion." *Self and Identity* 2 (2003): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Oktawirawan, D. H., and T. A. R. Yunanto. "Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa." *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 6, no. 2 (2021): 45. <https://doi.org/10.24114/antro.v6i2.17326>
- Rico, and M. A. Hayat. "Kesalahpahaman Komunikasi Suku Dayak dan Suku Banjar." *ETTISAL: Journal of Communication* 6, no. 2 (2021): 1-17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v6i2.5257>
- Sarbaini. "Dari Wasaka Menuju Taluba: Konseptualisasi Nilai-Nilai Luhur Suku Banjar Sebagai Sosok Karakter Harapan 'Urang Banua' Perspektif Etnopedagogi." *International Seminar on Character Education*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2014. [Google Scholar](#)
- Seligman, Martin E. P. *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Translated by Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka, 2013. [Google Scholar](#)
- Jumaida, Farah Fauzul. *Pemenuhan Hak Intelektual Anak Terlantar (Studi Kasus Dinas Sosial Kota Banda Aceh)*. Diss. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9950>
- Rananto, Hutomo Widhi, and Farida Hidayati. "Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang." *Jurnal Empati* 6, no. 1 (2017): 232-238. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>
- Shabrina, Dary les, Hasna Fadillah Sustring, Mayang Sari, Nur Baity Ulya Shabrina, and Nurmala

- Zakir. "Penyusunan dan validasi skala Pake-H (happiness)." *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 35-44. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.35-44>
- Rico, and M. A. Hayat. "Kesalahpahaman Komunikasi Suku Dayak dan Suku Banjar." *ETTISAL: Journal of Communication* 6, no. 2 (2021): 1-17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v6i2.5257>
- Sugianto, D., C. Suwartono, and S. H. Sutanto. "Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 7, no. 2 (2020): 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sotiropoulou, Kyriaki, Christina Patitsa, Venetia Giannakouli, Michail Galanakis, Christiana Koundourou, and Georgios Tsitsas. "Self-Compassion as a Key Factor of Subjective Happiness and Psychological Well-Being among Greek Adults during COVID-19 Lockdowns." *International Journal of Environment Research and Public Health* 20 (2023): 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156464>
- Wu, Dehua, Baojuan Ye, Chunyan Tang, Jingjing Xue, Qiang Yang, and Fei Xia. "Self-Compassion and Authentic-Durable Happiness During COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Meaning of Life and the Moderating Role of COVID-19 Burnout." *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3243–3255. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S380874>
- Wahyudi, Sahidin. *Pendidikan Keimanan Pada Keluarga Muallafdi Kelurahan Banjar Sari Metro Utara Kota Metro*. Diss. IAIN Metro, 2017. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/1272>