

**ANALISIS MASALAH DAN TAHAPAN KONSELING PSIKOLOGI
BUDDHA PADA SISWA**

Yolita Agustine

yolita2022@sekha.kemenag.go.id

Partono Nyanasuryanadi

psnadi@smaratungga.ac.id

Kabri

kabri@smaratungga.ac.id

STIAB SMARATUNGGGA

Abstract

Buddhist psychology looks at how the teachings in Buddhism are juxtaposed with psychology in order to see whether the character of a person's life is in line with the Dhamma itself. Students who have a Buddhist background can face these problems with the help of teachers who are in line with Buddhism. Problems that often arise among school students often make them stressed in facing learning activities. Using the approach of Dhammacakkappavattana Sutta and Mahasatipatthana Sutta can be used as material to analyze and solve problems of students who have a Buddhist background. Counseling and psychotherapy are ways that can be done to help clients who suffer from stress or depression. By using 7 stages: create interest and awareness that help is needed, foster relationships, set goals and deepen problem mining, solve problems and work towards achieving goals, make clients to change in a positive direction, do final planning and evaluation and end counseling.

Keywords: *Buddhist Psychology, Dhammacakkappavattana Sutta, Mahasatipatthana Sutta, Stages of Counseling.*

Abstrak

Psikologi Buddha melihat tentang bagaimana ajaran dalam Agama Buddha disandingkan dengan ilmu psikologi guna melihat karakter kehidupan seseorang apakah sudah sejalan dengan Dhamma itu sendiri. Peserta didik yang memiliki latar Agama Buddha dapat menghadapi masalah tersebut dengan bantuan para guru yang sejalan dengan ajaran Buddha. Permasalahan yang sering timbul dikalangan siswa-siswi sekolah sering membuat mereka stres dalam menghadapi kegiatan pembelajaran. Dengan menggunakan pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta dan Mahasatipatthana Sutta dapat dijadikan bahan untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah siswa-siswi yang memiliki latar Agama Buddha. Konseling dan psikoterapi merupakan cara yang dapat dilakukan untuk membantu para klien yang menderita stres ataupun depresi. Dengan menggunakan 7 tahapan : membuat minat dan kesadaran bahwa perlunya bantuan, membina hubungan, menetapkan tujuan dan memperdalam penggalian masalah, memecahkan masalah dan bekerja mencapai tujuan, membuat klien untuk berubah ke arah positif, melakukan perencanaan dan evaluasi akhir dan mengakhiri konseling.

Kata Kunci: Psikologi Buddha, Dhammacakkappavattana Sutta, Mahasatipatthana Sutta, Tahapan Konseling.

PENDAHULUAN

Agama Buddha, seperti halnya agama-agama lain, memiliki keragaman dalam keyakinan, praktik, dan tradisi. Pluralisme dan multikulturalisme dalam konteks agama Buddha mengacu pada pengakuan dan penghargaan terhadap keragaman yang ada di dalam komunitas Buddha, serta hubungannya dengan elemen masyarakat yang mempunyai budaya dan ciri khas yang berbeda-beda (Sardi et al., 2021:2-3). Dengan sikap pluralisme dan multikulturalisme ini psikologi Buddha dapat muncul dan merupakan suatu pendekatan konseling yang berasal dari ajaran Buddhis, yang mengintegrasikan konsep-konsep filosofis dan praktik spiritual untuk membantu individu mencapai kesejahteraan dan pemahaman diri. Selain itu mengembangkan sikap berkesadaran dengan menerapkan empat kebenaran mulia juga merupakan hal yang dapat digunakan dalam psikologi buddha (Partono et al., 2020:2). Dalam konteks konseling psikologi Buddha, analisis masalah dan tahapan konseling menjadi elemen kunci dalam membantu membimbing suatu individu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang mengenai diri mereka sendiri dan solusi untuk tantangan hidup yang mereka hadapi. Melalui integrasi konsep Buddhis ini dalam proses konseling, individu diharapkan dapat mencapai pengenalan yang lebih dalam tentang mengenai diri mereka sendiri, mengatasi penderitaan, dan mengembangkan kesejahteraan batin. Pendekatan ini menawarkan kerangka kerja yang unik dan holistik untuk analisis masalah dan pencapaian keseimbangan psikologis. Nilai-nilai Buddhis yang diterapkan dalam konseling juga dapat memudahkan guna mencapai hasil yang diinginkan dalam proses konseling yang dilakukan. Selain itu perlunya mendengarkan setiap masalah yang dimiliki pasien juga membantu proses pencapaian hasil yang diinginkan dalam konseling (Kabri et al., 2023:45).

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data dalam penulisan makalah ini menggunakan studi literatur. Sebagai langkah utama yang dilakukan dalam pembuatan makalah, terdapat dua sumber yang diambil dan dianggap sesuai dengan materi, yang pertama materi diambil dari jurnal dan kedua dari buku (Sugiyono, 2013:169).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Menganalisis Masalah dalam Psikologi Buddha: Pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta dan Mahasatipatthana Sutta

Psikologi Buddha sejatinya melihat dalam kacamata psikologi dengan pendekatan Agama Buddha. Masalah tentunya dapat timbul dari perpektif psikologi Buddha jika ditelaah lebih lanjut. Pandangan terhadap menjalankan kehidupan yang sejalan dengan ajaran Buddha merupakan salah satu pedoman yang dilakukan oleh para umat beragama Buddha. Psikologi Buddha melihat tentang bagaimana ajaran dalam Agama Buddha disandingkan dengan ilmu psikologi guna melihat karakter kehidupan seseorang apakah sudah sejalan dengan Dhamma itu sendiri.

Permasalahan yang timbul dikalangan pendidikan terutama pada peserta didik tentunya merupakan salah satu hal yang sering dihadapi. Masalah-masalah yang timbul tersebut sejatinya membutuhkan bantuan orang lain untuk memecahkannya. Masalah yang umumnya dihadapi oleh para murid-murid disekolah seperti masalah tentang pelajaran yang dihadapi, masalah pribadi, masalah pendidikan, hingga masalah sosial lainnya. Peserta didik yang memiliki latar Agama Buddha dapat menghadapi masalah tersebut dengan bantuan para guru yang sejalan dengan ajaran Buddha. Permasalahan yang sering timbul dikalangan siswa-siswi sekolah sering membuat mereka stres dalam menghadapi kegiatan pembelajaran. Dengan menggunakan pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta dan

Mahasatipatthana Sutta dapat dijadikan bahan untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah siswa-siswi yang memiliki latar Agama Buddha.

1. Pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta

Dhammacakkappavattana Sutta merupakan khotbah pertama Buddha yang berisikan empat kebenaran mulia dan jalan mulia berunsur delapan (S.V.421-422). Masalah yang sering timbul dalam kalangan umat Buddha tentunya berkaitan dengan penderitaan (dukkha) yang berasal dari kehidupan yang dijalankan dalam keseharian. Masalah ini juga dirasakan oleh siswa-siswi murid yang beragama Buddha baik dilingkungan sekolah maupun dirumah. Rasa tidak suka berkumpul dengan orang yang tidak mereka suka, berpisah dengan teman saat menghadapi kelulusan sekolah serta tidak mendapatkan apa yang diinginkan misalnya ranking dalam kelas maupun hal lainnya sejatinya merupakan suatu penderitaan (dukkha) yang dihadapi oleh para siswa beragama Buddha ini.

Dalam Dhammacakkappavattana Sutta, Buddha menjelaskan bahwa empat kebenaran mulia tentang adanya dukkha, sebab dukkha, lenyapnya dukkha serta jalan menuju lenyapnya dukkha (S.V.421). Dengan menyadarinya adanya suatu penderitaan yang muncul, para siswa dapat membantu dirinya untuk memahami dan menerima penderitaan yang saat ini muncul sehingga tidak menyebabkan stres ataupun depresi pada mental mereka. Dengan menerima dan memahami ajaran Buddha tentang empat kebenaran mulia ini, walaupun sulit untuk dimengerti namun diharapkan memberikan kesempatan bagi para siswa yang beragama Buddha mengerti dan mau menerima keadaan tentang dukkha yang mereka hadapi saat ini.

Selanjutnya Buddha juga menjelaskan tentang delapan jalan mulia, yang terdiri dari pandangan benar, perbuatan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar dan konsentrasi benar (S.V.421). Dengan mempraktikkan jalan mulia ini, para siswa diharapkan dapat lebih menerima dukkha yang muncul dan mereka hadapi saat ini. Psikologi Buddha yang timbul dari praktik ajaran ini akan membuat para siswa yang beragama Buddha dapat berpikir secara logis sesuai dengan jalan Dhamma dalam menjalankan kehidupan keseharian dan ketika masalah itu timbul mereka akan dapat lebih menerima dan menghadapi setiap penderitaan (dukkha) itu sendiri secara logis dan tidak menimbulkan penderitaan lain yang mengarah ke hal lain stres ataupun depresi.

2. Pendekatan Mahasatipatthana Sutta

Dalam Mahasatipatthana Sutta, Buddha membahas tentang jalan yang dapat digunakan untuk mengatasi dukacita, kesusahan dan kesedihan yang disebut dengan empat landasan dalam perhatian. Yang terdiri dari perenungan terhadap badan jasmani, perasaan, pikiran dan onjek pikiran (D.II.290).

1) Perenungan terhadap badan jasmani yang terdiri dari:

- a) Perenungan dengan memperhatikan pernapasan: menyadari baik tarikan dan hembusan nafas. Baik nafas pendek dan nafas panjang (D.II.291).
- b) Perenungan pada empat postur tubuh : menyadari dan mengetahui empat postur tubuh baik ketika berdiri, berjalan, duduk dan berbaring(D.II.292).
- c) Perenungan terhadap kesadaran jernih: menyadari setiap kesadaran yang dilakukan misal ketika sedang tidur menyadari bahwa saat ini saya sedang dalam kondisi tidur, ketika berjalan menyadari bahwa saat ini saya dalam kondisi sedang berjalan (D.II.292).
- d) Perenungan bagian menjijikan pada tubuh: menyadari bagian dalam tubuh seperti ginjal, jantung, limpa, paru-paru, ludah, ingus, air seni, dan lainnya (D.II.293).
- e) Perenungan terhadap empat unsur: bahwa tubuh ini terdiri dari empat unsur yaitu air, tanah, api dan angin (D.II.294).

- f) Perenungan terhadap sembilan perenungan tanah perkuburan : tentang seolah-olah melihat mayat dalam tanah perkuburan mulai dari membengkak, dimakan oleh binatang hingga menjadi tulang belulang (D.II.295-297).
- 2) Perenungan terhadap perasaan : menyadari perasaan yang timbul saat ini misalnya rasa senang, rasa sedih dan lainnya (D.II.298).
- 3) Perenungan terhadap pikiran : menyadari tentang apa yang sedang dipikirkan saat ini misalnya saat ini berpikir tentang membenci seseorang, maka disadari bahwa saat ini saya sedang berpikir membenci seseorang (D.II.299).
- 4) Perenungan terhadap objek-objek pikiran yang terdiri dari:
 - a) Perenungan objek-objek pikiran sehubungan dengan lima rintangan: menyadari tentang keinginan indria, kebencian, kelambanan, kegelisahan dan keragu-raguan saat akan hadir dalam pikiran (D.II.300-301).
 - b) Perenungan objek-objek pikiran sehubungan dengan lima gugus kemelakatan: muncul dan lenyapnya bentuk, muncul dan lenyapnya perasaan, muncul dan lenyapnya persepsi, muncul dan lenyapnya bentukan batin serta muncul dan lenyapnya kesadaran (D.II.302).
 - c) Perenungan objek-objek pikiran sehubungan dengan enam landasan indria internal dan eksternal: sebagai contoh mengetahui dan menyadari apa yang mata lihat, mengetahui dan menyadari bau yang tercium (D.II.303).
 - d) Perenungan objek-objek pikiran sehubungan dengan tujuh faktor penerangan sempurna: yaitu perhatian, penyelidikan kondisi-jondisi, usaha, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan (D.II.303-304).
 - e) Perenungan objek-objek pikiran sehubungan dengan empat kebenaran mulia: menyadari bahwa inilah penderitaan yang muncul, asal mula penderitaan muncul, lenyapnya penderitaan dan jalan menuju lenyapnya penderitaan (D.II.305).

Dengan mencoba memahami perenungan yang ada dalam Mahasatipatthana Sutta, Buddha memberikan pandangan psikologi yang dapat disejalankan dengan Dhamma itu sendiri. Praktik tentang perenungan ini dapat dipilih oleh para siswa sesuai dengan kondisi penderitaan (*dukkha*) yang mereka rasakan atau alami saat ini. Guna meminimalkan dan menghilangkan rasa stres ataupun depresi yang dirasakan siswa saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah maupun dalam lingkungan rumah.

B. Menyusun Kembali Tahapan-Tahapan Konseling dan Psikoterapi Buddha

1. Tahapan konseling dan psikoterapi secara umum

Konseling dan psikoterapi merupakan cara yang dapat dilakukan untuk membantu para klien yang menderita stres ataupun depresi. Adapun tahapan umum dari konseling (Herdian Putra et al., 2022:168) sebagai berikut :

Tahap 1 Membangkitkan minat dan kesadaran klien akan perlunya bantuan. Pada tahap ini klien harus menyadari bahwa kondisi mental yang sedang ia hadapi memerlukan bantuan ahli dalam menyelesaikan masalah yang timbul.

Tahap 2: Membina hubungan. Pada tahap ini terapis harus membina hubungan pendekatan dengan klien, agar klien merasa lebih nyaman dan mempercayai terapis saat akan menceritakan masalah yang dihadapi. Proses ini sangat menentukan tingkat keberhasilan sesi konseling dan psikoterapi.

Tahap 3: Menetapkan tujuan dan memperdalam penggalan masalah. Dalam tahap ini terapis dapat membantu klien dalam merumuskan masalah dan menetapkan tujuan yang akan dicapai klien dan terapis. Terapis juga memperdalam masalah atau alternatif lain yang mungkin muncul yang akan menghambat pencapaian tujuan semula.

Tahap 4: Memecahkan masalah dan bekerja mencapai tujuan. Pada tahap ini terapis memberikan teknik atau treatment psikoterapi yang cocok sesuai dengan gangguan kesehatan mental yang dihadapi klien.

Tahap 5: Membangkitkan kesadaran klien untuk berubah. Pada tahap ini, intervensi yang telah diberikan terapis akan memberikan dampak kepada klien. Selanjutnya terapis akan membangkitkan kesadaran klien untuk berubah menjadi lebih baik dalam mengatasi permasalahan mental yang dideritanya.

Tahap 6: Perencanaan kegiatan atau tindakan. Dalam tahap ini klien yang memiliki kesadaran untuk berubah memerlukan rencana yang mendukung. Terapis akan membuat rencana kegiatan mendukung untuk membantu klien dalam upaya mengatasi masalah gangguan yang dialami.

Tahap 7: Evaluasi akhir dan mengakhiri konseling. Keberhasilan konseling dan psikoterapi diukur dari sejauh mana tujuan konseling dan psikoterapi tercapai. Sebelum mengakhiri sesi konseling, terapis dapat menerapkan tiga alternatif komponen : understanding , comfort dan action.

Kemudian tahapan dalam melakukan psikoterapi (Herdian Putra et al., 2022:171) antara lain:

- a) Melakukan wawancara dengan klien.
- b) Melakukan proses terapi dengan klien.
- c) Melakukan tindakan psikoterapi yang sesuai dengan klien.
- d) Mengakhiri sesi terapi.

2. Tahapan konseling dan psikoterapi Buddha

Adapun penerapan tahap konseling Agama Buddha, sama dengan penerapan 7 tahapan konseling dan 4 tahapan psikoterapi pada umumnya namun pendekatan yang digunakan harus disesuaikan dengan ajaran Agama Buddha atau Dhamma. Klien yang memiliki gangguan kesehatan mental yang beragama Buddha dapat mencoba pendekatan analisa masalah menggunakan Dhammacakkappavattana Sutta dan Mahasatipatthana Sutta. Sebagai contoh : seorang siswa mengalami stres sehingga menurunkan minat belajar dalam pelajaran matematika. Setelah dianalisa menggunakan pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta maka didapatkan anak tersebut tidak menyukai pelajaran matematika, rasa tidak suka yang timbul sesuai dengan adanya konsep empat kebenaran mulia munculnya penderitaan (dukkha) membuat terapis mengetahui bahwa akar masalah muncul dari sana. Setelah menganalisa dan menemukan tujuan akhir agar siswa tersebut kembali memiliki minat terhadap pelajaran matematika maka dimulailah tahap wawancara hingga evaluasi akhir. Hal ini didapatkan bahwa konseling dan psikoterapi Buddha diterapkan dalam hal bagaimana masalah gangguan yang timbul dapat dipecahkan dengan menggunakan praktik ajaran Buddha itu sendiri (Anggraini et al., 2023:4960).

KESIMPULAN

Psikologi Buddha sejatinya melihat dalam kacamata psikologi dengan pendekatan Agama Buddha. Masalah tentunya dapat timbul dari perpektif psikologi Buddha jika ditelaah lebih lanjut. Pandangan terhadap menjalankan kehidupan yang sejalan dengan ajaran Buddha merupakan salah satu pedoman yang dilakukan oleh para umat beragama Buddha. Psikologi Buddha melihat tentang bagaimana ajaran dalam Agama Buddha disandingkan dengan ilmu psikologi guna melihat karakter kehidupan seseorang apakah sudah sejalan dengan Dhamma itu sendiri. Peserta didik yang memiliki latar Agama Buddha dapat menghadapi masalah tersebut dengan bantuan para guru yang sejalan dengan ajaran Buddha. Permasalahan yang sering timbul dikalangan siswa-siswi sekolah sering membuat mereka stres dalam menghadapi kegiatan pembelajaran. Dengan menggunakan

pendekatan Dhammacakkappavattana Sutta dan Mahasatipatthana Sutta dapat dijadikan bahan untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah siswa-siswi yang memiliki latar Agama Buddha. Konseling dan psikoterapi merupakan cara yang dapat dilakukan untuk membantu para klien yang menderita stres ataupun depresi. Dengan menggunakan 7 tahapan : membangkitkan minat dan kesadaran klien akan perlunya bantuan, membina hubungan, menetapkan tujuan dan memperdalam penggalian masalah, memecahkan masalah dan bekerja mencapai tujuan, membangkitkan kesadaran klien untuk berubah, perencanaan kegiatan atau tindakan dan evaluasi akhir dan mengakhiri konseling maka konseling akan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan apa yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, T., Setiawan, A., Renaldi, D., & Rapiadi. (2023). Self-Healing Bagi Mahasiswa dalam Pandangan Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4959–4962. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14117>
- Citta, D. (2009). *Digha Nikāya Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. 2009. Jakarta: Dhamma Citta Press.
- Dhamma Citta, B. B. (2010). *Samyutta Nikaya V Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha*.
- Herdian Putra, A., & Sukma, D. (2022). Konseling Dan Psikoterapi: Konsep Dan Aplikasinya Sebagai Professional Helping Relationship. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial (JIPSI)*, 1(2), 164. <http://www.putrapublisher.org/ojs/index.php/jipsi/article/view/27%0Ahttp://www.putrapublisher.org/ojs/index.php/jipsi/article/download/27/36>
- Kabri, K., & Budiyanto, B. (2023). The Role of Synchronous and Asynchronous Multimedia in Efl Listening Comprehension. *NextGen Education Review Journal*, 1(2), 44–53. <https://doi.org/10.58660/nextgen.v1i2.39>
- Partono, P., Sugiharto, D., Raharjo, T., & Prihatin, T. (2020). The Influence Of The Basic Knowledge Of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. 1–6. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290315>
- Sardi, Wijoyo, H., & Suherman. (2021). *Pluralisme Dan Multikulturalisme Dalam Agama Buddha*. 16(1), 1–12.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (19th ed.). ALFABETA.