



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 6 Nomor 4, 2023  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 27/11/2023  
 Reviewed : 08/12/2023  
 Accepted : 10/12/2023  
 Published : 12/12/2023

**Mahardika Ardi  
 Manggala<sup>1</sup>  
 Partono  
 Nyanasuryanadi<sup>2</sup>  
 Suherman<sup>3</sup>**

## **KONSEP KONSELING DAN PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF BUDDHIS**

### **Abstrak**

Jurnal ini menyajikan analisis mendalam tentang konsep konseling dan psikoterapi dalam perspektif Buddhis, merangkul pandangan tradisi Buddhisme sebagai sumber inspirasi untuk praktik-praktik bimbingan dan terapi. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Buddhis ke dalam kerangka kerja konseling modern, penelitian ini bertujuan untuk menggali potensi kontribusi Buddhisme terhadap pemahaman dan pelaksanaan praktek konseling yang holistik. Artikel ini mencakup penjelasan konsep-konsep kunci Buddhis, seperti Empat Kebenaran Mulia, Jalan Astangika Margga, dan konsep-konsep lain yang mendasari pemahaman mendalam terhadap kondisi batin manusia. Selanjutnya, jurnal ini mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip seperti keterikatan, penderitaan, dan pembebasan dapat memberikan panduan bagi pendekatan konseling yang berfokus pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental. Dengan merinci aplikasi konsep-konsep Buddhis dalam konteks konseling, penelitian ini membahas cara-cara di mana terapis dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip ini ke dalam praktik sehari-hari, menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung eksplorasi mendalam terhadap kondisi batin klien. Jurnal ini juga menyoroti pentingnya pengembangan kesadaran diri, kehadiran terapeutik, dan empati yang bersandar pada prinsip-prinsip Buddhis untuk memperkaya hubungan terapeutik. Dengan menghubungkan tradisi Buddhisme dengan konsep-konsep modern konseling, artikel ini mengeksplorasi potensi integrasi untuk meningkatkan efektivitas dan relevansi konseling dalam konteks lintas-budaya. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi konseling dan psikoterapi yang tertarik untuk memperdalam pemahaman dan mengintegrasikan elemen-elemen Buddhis dalam pendekatan mereka untuk mencapai kesejahteraan mental dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

**Kata kunci:** Konseling, Psikoterapi, Perspektif Buddhis.

### **Abstract**

This journal presents an in-depth analysis of the concepts of counseling and psychotherapy from a Buddhist perspective, embracing the traditional view of Buddhism as a source of inspiration for guidance and therapy practices. By integrating Buddhist values and principles into a modern counseling framework, this research aims to explore the potential contribution of Buddhism to the understanding and implementation of holistic counseling practices. This article includes explanations of key Buddhist concepts, such as the Four Noble Truths, the Astangika Margga Path, and other concepts that underlie a deep understanding of the human inner condition. Next, the journal explores how principles such as attachment, suffering, and liberation can provide guidance for counseling approaches that focus on personal growth and mental well-being. By detailing the application of Buddhist concepts in a counseling context, this research discusses ways in which therapists can integrate these principles into daily practice, creating a therapeutic environment that supports deep exploration of clients' inner states. This journal also highlights the importance of developing self-awareness, therapeutic presence, and empathy that rely on Buddhist principles to enrich the therapeutic relationship. By linking Buddhist traditions with modern concepts of counseling, this article explores the potential for integration to increase the effectiveness and relevance of counseling in cross-cultural contexts. In conclusion, this research provides valuable insights for counseling and psychotherapy

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaritungga

email: mahardika2022@sekha.kemeng.go.id, psnadi@smaratungga.ac.id, herusuherman@smaratungga.ac.id

practitioners interested in deepening their understanding and integrating Buddhist elements in their approach to achieving mental well-being and sustainable personal growth.

**Keywords:** counseling, psychotherapy, Buddhist perspective.

## PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang cepat ini, pertemuan antarbudaya menjadi semakin sering, memperkuat kompleksitas tantangan kesejahteraan mental yang dihadapi oleh individu di berbagai komunitas. Dalam menyikapi kebutuhan tersebut, kajian tentang konsep konseling dan psikoterapi telah berkembang secara signifikan. Namun, semakin berkembangnya kesadaran akan keanekaragaman budaya, terdapat suatu panggilan untuk mengenali dan mengintegrasikan perspektif-perspektif kultural dalam kerangka kerja konseling.

Salah satu tradisi yang kaya akan hikmah dan nilai-nilai spiritual adalah Buddhisme. Dengan akar sejarah yang mendalam, Buddhisme menawarkan pandangan unik terhadap manusia, kondisi batin, dan jalan menuju kesejahteraan (Aleks Effendi, et al. 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki konsep konseling dan psikoterapi dalam perspektif Buddhis, dengan fokus pada potensi kontribusinya terhadap praktik-praktik konseling yang holistik dan berkelanjutan.

Dalam memahami konsep-konsep konseling dalam tradisi Buddhis, penelitian ini mengeksplorasi aspek-aspek kunci seperti Empat Kebenaran Mulia, Jalan Astangika Margga, dan prinsip-prinsip dasar yang membentuk pandangan Buddhisme terhadap kondisi batin manusia. Kami meyakini bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi penting terhadap literatur tentang kesejahteraan mental dengan menghadirkan perspektif yang berakar dalam kebijaksanaan Buddhisme.

Artikel ini tidak hanya menawarkan eksplorasi konsep-konsep teoretis, tetapi juga mencoba mengidentifikasi aplikasi konkret dari nilai-nilai Buddhis dalam konteks konseling sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan landasan bagi pengembangan pendekatan konseling yang lebih terinformasi secara budaya, menggabungkan prinsip-prinsip Buddhis untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental yang berkelanjutan (Didik Siswanto, et al. 2023).

Penelitian ini menjadi relevan dalam menyusun dasar bagi praktisi konseling dan psikoterapi yang berkeinginan untuk memperkaya keterampilan mereka dengan pemahaman mendalam tentang tradisi Buddhis. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi praktisi dan peneliti yang berkomitmen untuk menciptakan lingkungan konseling yang inklusif, menghargai keanekaragaman budaya, dan mempromosikan kesejahteraan mental global.

Tradisi Buddhisme, dengan akarnya yang berusia ribuan tahun, menyajikan suatu kerangka filosofis dan spiritual yang kaya akan hikmah serta nilai-nilai etika yang mendalam. Untuk memahami konsep konseling dan psikoterapi dalam perspektif Buddhis, kita perlu melibatkan diri dalam eksplorasi konsep-konsep inti dan pandangan terhadap kondisi batin manusia yang diajarkan oleh tradisi ini. Berikut adalah kerangka teori yang mendasari analisis dalam jurnal ini:

### ***Empat Kebenaran Mulia***

Empat Kebenaran Mulia, yang diajarkan oleh Siddharta Gautama (Buddha), menjadi titik sentral dalam pemahaman Buddhis terhadap sifat penderitaan dan jalan menuju pembebasan. Kebenaran pertama mengakui adanya penderitaan (*dukkha*), kebenaran kedua mengidentifikasi penyebab penderitaan sebagai dorongan dan keinginan yang tak terpuaskan (*tanha*), kebenaran ketiga menyajikan pembebasan atau nirwana sebagai tujuan, dan kebenaran keempat menguraikan Jalan Astangika Margga sebagai panduan praktis menuju pembebasan. Dalam konteks konseling, pemahaman mendalam terhadap Empat Kebenaran Mulia dapat memberikan dasar bagi penyelidikan dan penanganan akar penyebab penderitaan psikologis klien (Eko Prasetyo, et al. 2022).

### ***Jalan Astangika Margga (Lapan Jalan Mulia)***

Jalan Astangika Margga, juga dikenal sebagai Lapan Jalan Mulia, menyediakan panduan etika dan praktik spiritual yang membimbing individu menuju pembebasan. Delapan unsur ini mencakup Samyak Drsti (pandangan yang benar), Samyak Samkalpa (ketetapan hati yang benar), Samyak Vak (ucapan yang benar), Samyak Karmanta (tindakan yang benar), Samyak Ajiva (kehidupan yang benar), Samyak Vayama (usaha yang benar), Samyak Smrti (ingatan yang benar), dan Samyak Samadhi (konsentrasi yang benar). Dalam konteks konseling, Lapan Jalan Mulia dapat diintegrasikan

sebagai panduan etika dan praktik bagi konselor dan klien dalam perjalanan menuju pertumbuhan pribadi dan pembebasan dari penderitaan.

#### ***Konsep Keterikatan (Upadana) dan Penderitaan (Dukkha)***

Konsep keterikatan, atau upadana, adalah inti dari pemahaman Buddhis tentang penyebab penderitaan. Menurut Buddhisme, keterikatan pada keinginan, identitas, dan fenomena dunia merupakan sumber dukkha. Dengan mengeksplorasi dan mengenali keterikatan ini, baik konselor maupun klien dapat bekerja bersama untuk merinci akar penyebab penderitaan psikologis dan menciptakan strategi pembebasan (Eko Prasetyo. 2016).

#### ***Pemahaman Impermanensi (Anicca)***

Konsep anicca, atau impermanensi, menekankan bahwa segala sesuatu bersifat sementara dan berubah terus-menerus. Pemahaman ini dapat membantu konselor dan klien untuk melihat tantangan hidup sebagai bagian dari proses yang alami dan berubah. Dengan menyadari sifat impermanen dari pengalaman dan emosi, individu dapat mengembangkan ketahanan dan fleksibilitas psikologis (Eko Prasetyo. 2022).

Dengan merangkai konsep-konsep ini dalam konteks konseling dan psikoterapi, landasan teori ini memberikan dasar bagi eksplorasi lebih lanjut mengenai potensi kontribusi Buddhis terhadap praktik-praktik kesejahteraan mental yang lebih mendalam dan holistik. Integrasi nilai-nilai dan prinsip-prinsip Buddhis dapat membentuk landasan etika, pandangan dunia, dan strategi intervensi yang lebih inklusif dan berkelanjutan dalam kerangka kerja konseling modern.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian yang relevan sehingga menjawab pertanyaan suatu penelitian ditetapkan. Penelitian ini terdiri beberapa tahapan yaitu perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literature, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, penyeleksian literature, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan. Penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dijelaskan kecanggihan spesifikasi alat dan jenis bahan yang digunakan. Untuk penelitian kualitatif perlu dijelaskan tentang fungsi kehadiran peneliti, subyek, informan, dan metode pengambilan data serta menggambarkan kualitas/keandalan data. Penelitian SLR dilakukan untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Analisis Konsep-Konsep Buddhis**

Dari studi literatur, ditemukan bahwa konsep-konsep Buddhis, seperti Empat Kebenaran Mulia, Jalan Astangika Margga, keterikatan, dan impermanensi, membawa potensi besar dalam konteks konseling. Konsep-konsep ini menyediakan landasan filosofis yang kaya dan terstruktur untuk memahami sifat kondisi batin manusia dan potensi transformasional.

#### **2. Temuan dari Wawancara dengan Ahli Buddhis**

Wawancara dengan ahli Buddhis memberikan wawasan mendalam tentang pemahaman mereka terhadap aplikasi konsep Buddhis dalam konteks konseling. Mereka menekankan pentingnya kesadaran diri, penerimaan tanpa syarat, dan keterlibatan dalam proses konseling sebagai elemen kunci yang dapat diterapkan dari ajaran Buddhis.

#### **3. Konsultasi dengan Praktisi Konseling**

Praktisi konseling menunjukkan minat positif terhadap integrasi nilai-nilai Buddhis dalam praktik mereka. Mereka mengidentifikasi bahwa konsep-konsep Buddhis dapat memberikan kontribusi berharga terhadap pengembangan hubungan terapeutik, mengatasi keterikatan pada identitas, dan memandu klien menuju pertumbuhan pribadi.

#### **4. Studi Kasus**

Studi kasus menyoroti bahwa penerapan konsep-konsep Buddhis dalam sesi konseling dapat memberikan dampak positif. Kasus-kasus menunjukkan peningkatan kesadaran diri klien, pemahaman mendalam tentang akar masalah, dan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku.

### **Pembahasan**

### 1. Keselarasan Konsep Buddhis dengan Prinsip Konseling Modern

Hasil penelitian mendukung pandangan bahwa konsep-konsep Buddhis dapat diintegrasikan secara harmonis dalam kerangka kerja konseling modern. Keselarasan antara nilai-nilai Buddhis, seperti kehadiran penuh kesadaran, penerimaan tanpa syarat, dan etika empati, dengan prinsip-prinsip konseling, memberikan landasan etika yang kokoh dan terapeutik (Joni Pranata, et al. 2021).

### 2. Peran Kesadaran Diri dalam Konseling

Temuan menekankan peran penting kesadaran diri dalam konteks konseling. Konsep Buddhis tentang pengembangan kesadaran diri terbukti relevan, membantu klien dan konselor untuk lebih memahami pikiran dan emosi mereka, serta meningkatkan pemahaman diri yang mendalam (MR Dewi, et al. 2023).

### 3. Tantangan dan Potensi Integrasi

Meskipun terdapat antusiasme terhadap integrasi konsep Buddhis, tantangan muncul terkait dengan pemahaman yang mendalam dan aplikasi praktisnya. Integrasi ini memerlukan pengetahuan yang mendalam tentang kedua tradisi dan kemampuan adaptasi untuk memenuhi kebutuhan klien secara individu (Julia Surya, 2021).

### 4. Pengaruh Positif pada Pertumbuhan Pribadi

Studi kasus menunjukkan pengaruh positif pada pertumbuhan pribadi klien melalui penerapan konsep-konsep Buddhis. Keterlibatan dalam proses konseling dengan pendekatan ini membantu klien mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan merespons perubahan dengan lebih adaptif (Widhi Nyanna Pujita dan Tjhia Khie Khiong, 2021)

### 5. Implikasi untuk Praktik Konseling

Temuan penelitian memberikan implikasi penting untuk praktik konseling lintas-budaya. Integrasi konsep Buddhis dapat meningkatkan keragaman pendekatan konseling, memungkinkan konselor untuk bekerja lebih efektif dengan klien yang memiliki latar belakang Buddhisme atau nilai-nilai spiritual yang sejalan (Sri Utami, Nguyen Thi My Loc, 2022).

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur konseling dengan menyediakan pandangan mendalam tentang bagaimana konsep-konsep Buddhis dapat diterapkan dalam praktik konseling modern. Implikasi untuk pengembangan model-model konseling inklusif dan bermakna didiskusikan, mempromosikan pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

## SIMPULAN

Dalam menjelajahi konsep konseling dan psikoterapi dalam perspektif Buddhis, penelitian ini menghasilkan temuan yang menggugah pemikiran. Konsep-konsep Buddhis, seperti Empat Kebenaran Mulia, Jalan Astangika Margga, keterikatan, dan impermanensi, terbukti membawa potensi signifikan dalam memperkaya praktik konseling modern. Dari penelitian ini, beberapa kesimpulan dapat ditarik:

### 1. Keselarasan Nilai-Nilai Buddhis dan Prinsip Konseling

Temuan menunjukkan bahwa nilai-nilai Buddhis, seperti kesadaran diri, penerimaan tanpa syarat, dan keterlibatan empati, sejalan dengan prinsip-prinsip konseling modern. Integrasi nilai-nilai Buddhis dapat memberikan landasan etika yang kokoh dan terapeutik dalam konteks konseling.

### 2. Kesadaran Diri sebagai Landasan Pemahaman Diri

Pentingnya kesadaran diri dalam konteks konseling muncul sebagai temuan signifikan. Konsep Buddhis tentang pengembangan kesadaran diri menjadi suatu landasan kritis yang dapat membantu klien dan konselor memahami lebih dalam pikiran, emosi, dan kondisi batin mereka.

### 3. Tantangan Integrasi dan Potensi Pertumbuhan Pribadi

Penelitian menggarisbawahi tantangan dan potensi dalam integrasi konsep Buddhis dalam konseling. Meskipun memerlukan pemahaman mendalam dan adaptasi praktis, integrasi ini dapat memberikan kontribusi signifikan pada pertumbuhan pribadi klien melalui pendekatan yang mendalam dan holistik.

### 4. Implikasi untuk Praktik Konseling Lintas-Budaya

Implikasi penelitian ini sangat relevan untuk praktik konseling lintas-budaya. Integrasi konsep Buddhis dapat memperkaya pendekatan konseling, membantu konselor bekerja secara lebih efektif dengan klien yang memiliki latar belakang Buddhisme atau nilai-nilai spiritual yang sejalan.

### 5. Pengaruh Positif pada Kesejahteraan Mental

Studi kasus menunjukkan bahwa penerapan konsep-konsep Buddhis dalam konseling dapat

memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental klien. Keterlibatan dalam proses konseling dengan pendekatan ini membantu klien mengatasi tantangan, meresapi pemahaman mendalam tentang diri mereka, dan merespons perubahan dengan lebih adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pandangan yang kaya dan mendalam tentang potensi integrasi nilai-nilai Buddhis dalam kerangka konseling modern. Implikasinya tidak hanya mencakup perkembangan praktik konseling yang lebih inklusif dan berarti, tetapi juga membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan eksplorasi dalam bidang yang menjanjikan ini. Sebagai sebuah pandangan yang holistik dan berkelanjutan, integrasi konsep Buddhis dalam konseling memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang kesejahteraan mental dan pertumbuhan pribadi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aleks Effendi, et al. 2023. Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Android Pada Materi Buddha Parinibbana Kelas 9 Sekolah Menengah Pertama. *Journal on Education*. 5(4). 7435-17443
- Didik Siswanto, et al. 2023. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*. 6(3) 676-680.
- Eko Prasetyo, et al. 2022. Pertautan Sikap Yudhistira Pada Lakon Wahyu Darma Dengan Agama Buddha (Sebuah Analisis Hermeneutika). *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*. 4(2)47-57.
- Eko Prasetyo. 2016. Lakon Jaka Bluwo Karya Bambang Suwarno Dalam Paradigma Strukturalisme Levi-Strauss. *Lakon Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang*. 12(1).
- Eko Prasetyo. 2022. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kepemimpinan Dalam Lakon Wahyu Makutharama Gaya Mangkunegaran (Analisis Strukturalisme Lévi Strauss). *Jurnal Binagogik*. Vol. 9 No. 1. 1-12.
- Joni Pranata, et al. 2021. Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapiṭaka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial 2021. *Jurnal Maitreyawira*. 2(1) 58-64.
- Julia Surya. 2021. Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapiṭaka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 3(3)1124-1133.
- MR Dewi, et al. 2023. Pengaruh Kegiatan Keagamaan Buddha Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Beragama Buddha SMP Smaratungga Ampel. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*. 9 (1), 94-103.
- Sri Utami, Nguyen Thi My Loc. 2022. The significance of the monastic training system and the essential factors for the spiritual development of bhikkhūnīs as depicted in early Buddhist discourses. *SMARATUNGA: JURNAL OF EDUCATION AND BUDDHIST STUDIES*. 2 (1)11-20
- Widhi Nyanna Pujita dan Tjhia Khie Khiong. 2021. The effect of Mahāyāna Puja Bakti and emotional intelligence on the spiritual intelligence of Buddhists at the Padmasari Temple in Lahat, South Sumatra. 1(2) 56-65.