Sati Sampajañña
JURNAL ILMIAH KAMPUS
Ajaran Buddha: Integrasi antara Teori dan Praktik
Volume 15, Issue 2, MEI 2025
https://www.journal.stabn-sriwijaya.ac.id/SATI

TINJAUAN PENERAPAN KONSELING DAN PSIKOTERAPI BUDDHA DI SEKOLAH

Suparman
Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna, Indonesia
jessymanggala@gmail.com

Bondan Ade Prasetyo
Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna, Indonesia
bondanadeprasetya@gmail.com

E-ISSN
P-ISSN

Article Info

Recieved: 2025-05-22

Revised: 2025-05-30

Accepted: 2025-06-10

Doi Number

ABSTRAK

Psikoterapi dan konseling berbasis nilai buddhis belum banyak digunakan untk penyelesaian maslah dalam pendidikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji penerapan psikoterapi dan konseling Buddhis dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data dianalisis dengan tahapan: reduksi data, kategorisasi tema, sinteisi, dan konklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Buddhis berlandaskan Empat Kebenaran Mulia (Cattari Ariyasaccani) yang dipahami melalui tiga tahap (tiparivata) dan dua belas aspek pandnagan (dvadasakara), sehingga memberikan kerangka sistematis untuk mengidentifikasi akar permasalahan, memahami penyebab penderitaan, menentukan tujuan pemulihan, serta merumuskan langkah-langkah penyelesaiannya. Secara pragmatis, teknik mindfulness dan meditasi kesadaran dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling secara individual maupun klasikal untuk membantu mengembangkan regulasi emosi, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, serta memperkuat keterampilan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling dan psikoterapi Buddhis memiliki potensi sebagai pendekatan komplementer yang relevan untuk mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan peserta didik di sekolah.

Kata kunci: *konseling, mindfulness, psikoterapi Buddha, sekolah*

ABSTRACT

Buddhist value-based psychotherapy and counseling have not been widely used to address educational issues. This study aims to examine the application of Buddhist psychotherapy and counseling within guidance and counseling services in educational institutions, utilizing a qualitative approach that includes library research. Data were analyzed through the following stages: data reduction, theme categorization, synthesis, and conclusion. The results indicate that the Buddhist counseling approach is based on the Four Noble Truths (Cattari Ariyasaccani), understood through three stages (tiparivata) and twelve aspects of insight (dvadasakara), thus providing a systematic framework for identifying root causes, understanding the causes of suffering, determining recovery goals, and formulating resolution steps. Pragmatically, mindfulness techniques and awareness meditation can be integrated into individual and class guidance and counseling services to help develop emotional regulation, improve mental health, reduce stress, and strengthen life skills. These findings suggest that Buddhist counseling and psychotherapy have the potential to be relevant complementary approaches to support the psychological development and well-being of students in schools.

PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia ini pasti akan menghadapi permasalahan dalam kehidupan karena masalah merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri (Mansyur, 2017: 46). Semakin maju dan berkembangnya zaman ternyata juga semakin kompleks masalah yang dihadapi umat manusia. Siddharta Gautama sendiri telah melihat adanya masalah di dunia ini bahkan sebelum beliau menjadi Buddha yakni ketika melihat orang tua, orang sakit dan orang mati *(D. II. 22-29)*. Masalah inilah yang kemudian mendorong Beliau meninggalkan istana dan menjadi pertapa untuk menemukan obat agar dapat mengatasi masalah tersebut *(M. I. 240).* Buddha pun pada akhirnya berhasil memperoleh obat yang dapat mengatasi permasalahan umat manusia, setelah mencapai penerangan sempurna dan menjadi Buddha melalui pengembangan kesadaran dan perhatian penuh pada perenungan terhadap empat landasan atau *satipatthana (D. II. 290-314)* yang kemudian membawa Beliau pada pencapaian pandangan terang hingga berhasil menembus Empat Kebenaran Mulia yakni kebenaran mulia tentang adamya dukkha, adanya sumber dukkha, adanya lenyapnya dukkha dan adanya jalan menuju lenyapnya dukkha *(S. V. 422-23).*

Konseling dan psikoterapi tidak hanya dilakukan untuk membantu orang dewasa keluar dari masalah mereka namun juga banyak membantu para remaja bahkan sampai anak-anak. Masa remaja dan masa anak-anak adalah masa yang kritis sehingga perlu pendampingan dan membutuhkan orang lain untuk memecahkan masalahnya

sehingga penerapan konseling dan psikoterapi terhadap siswa sekolah menjadi penting untuk diperhatikan dan diterapkan mengingat banyak dan kompleksnya masalah anak-anak dan remaja yang tidak mudah diselesaikan.

Siswa di sekolah biasanya menghadapi masalah yang berhubungan dengan masalah pribadi maupun masalah pendidikan serta masalah-masalah sosial (Sari, 2021: 43). Selain masalah proses pembelajaran di sekolah, masalah yang paling penting saat ini adalah masalah pendidikan karakter yang menyangkut moral, kemauan, kesadaran, tindakan dalam mengimplementasikan nilai-nilai dan budi pekerti luhur (Putra, 2019), kurangnya kemampuan untuk berpikir jernih, bersosialisasi, mengendalikan emosi yang bila tidak diatasi akan memunculkan karakter negatif, tidak dapat beradaptasi, tidak bisa mengelola stres dan sulit menjaga hubungan baik serta sulit bangkit dari kesulitan (Jumaini, 2022: 121). Masalah lain yang cukup serius adalah masalah *bullying* yang menurunkan kesejahteraan psikologis bagi korbannya (Wiyani, 2014) hingga menimbulkan ketakutan, menurunnya konsentrasi belajar menurunnya prestasi akademik, depresi hingga keinginan untuk bunuh diri (Jumaini, 2022: 124).

Konseling dan psikoterapi dengan pendekatan psikologi Buddha sendiri bukan hanya sebuah teori, namun lebih dari itu benar-benar telah terbukti membawa pada pembebasan dari masalah umat manusia melalui pendekatan empat tahap dan dua belas aspek dalam penembusan empat kebenaran mulia *(S. V. 422-23)* serta pendekatan pada *Mahasatipattana Sutta* seperti yang telah dicapai oleh Buddha sendiri *(D. II. 290-314)* dan yang telah dicapai oleh para siswa Beliau. Dengan demikian, pendekatan konseling dan psikoterapi yang diajarkan Buddha ini dapat menjadi solusi yang baik bila diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan umat manusia, tak terkecuali juga permasalahan yang dihadapi oleh para siswa di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustkaan (*library research*) dengan pendekatan kualittaif. Dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif, penelitian ini mengulas penggunaan konseling dan psikoterapi Buddhis dalam latar pendidikan dan memberikan informasi dan deskripsi yang jelas, objektif, sistematis, analitis, dan kritis. Kajian ini dilakukan dengan mengumpulkan pustaka teks utama berupa kitab suci dan sumber tambahan seperti buku, artikel, prosiding serta dokumen yang diperlukan dan relevan dengan topik yang dibahas. Data dikumpulkan secara komprehensif baik melalui daring melalui basis data ilmiah dan jurnal elektronik maupun secara luring melalui koleksi perpustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan identifikasi literatur, seleksi berdasar relevansi, telaah mendalam, dan pencatatan data. Data

dianalisi dengan tahapan: reduksi data, kategorisasi tema, sintesis, dan penarikan konklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menguraikan Konsep Konseling dan Psikoterapi Perspektif Buddha

Menurut KBBI, konseling adalah ketika seorang ahli memberikan arahan atau bimbingan kepada orang lain dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya, dan ketika orang tersebut membantu orang lain untuk lebih memahami kemampuannya sendiri sehingga dapat menggunakannya untuk memecahkan masalah.

Kata "konseling" berasal dari bahasa Inggris. Konseling, sementara itu, berasal dari kata kerja “to advice” yang berarti “memberikan nasihat atau saran atau saran kepada orang lain secara langsung” (Bigmen, 2020: 207). Menurut Prayitno dalam (Amanda dkk, 2021: 75), tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa menjadi mandiri dan mengembangkan perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan profesionalnya secara optimal dengan menyediakan berbagai layanan dan kegiatan. berdasarkan praktik terbaik yang telah ditetapkan. Guru menghadapi tantangan yang sama dengan siswa dimanapun, dan teori-teori yang dikemukakan di atas menunjukkan bahwa konseling adalah interaksi yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten baik dari segi pengetahuan maupun pengalaman, dan juga membantu dalam suatu masalah. Sesuai dengan apa yang telah disebutkan (Hastuti, 2022: 76), tugas guru bimbingan dan konseling adalah dalam pelaksanaan teknik pembelajaran, dimana guru bimbingan konseling membantu siswa dalam menerapkan gaya belajar yang sesuai dengan kualitas masing-masing.

Sang Buddha selalu berhati-hati akan misi-Nya dari awal hingga akhir. Selama hidup-Nya Buddha menasihati orang-orang dari semua lapisan masyarakat. Kitab suci membuktikan fakta bahwa Beliau telah menggunakan teknik yang berbeda dalam berurusan dengan orang-orang yang mempunyai temperamen yang berbeda. Buddha bukan hanya pendengar pasif klien, komunikasinya mengubah hidup dan menggugah pikiran. Terlihat, sebagian besar pendekatan-Nya terhadap masalah yang dihadapi klien memiliki dasar psikologis diikuti dengan aspek klinis yang ditandai dengan keterampilan profesional yang luar biasa (Jenny, 2007; 18-19).

Konsep konseling sendiri dari sudut perspektif Buddhis ada di dalam kerangka ideologis ajaran Buddha. Faktanya, seperti yang ditekankan oleh Sang Buddha sendiri, tugas Buddha adalah menunjukkan jalan kepada orang lain. Pendekatan Sang Buddha memenuhi semua hal di atas persyaratan dan deskripsi konseling dan dapat

diverifikasi dengan nyaman dengan kehidupan dan ajaran Buddha yang ditemukan dalam bahasa Pali kitab suci kanon. Jika kita menggunakan terminologi modern, seluruh ajaran Buddha, bersifat psikologis serta psikoanalitik, bertujuan psikoterapi melalui konseling (Jenny, 2007; 42-43).

Sebagian besar khotbah dalam teks kanonis Pali awal seperti studi kasus psikoterapi dan konseling. Khususnya wacana dalam Majjhima nikaya, Samyutta nikaya, Anguttara nikaya dan Udana penuh dengan data psikologis yang berhubungan dengan psikoterapi dan konseling. Cerita-cerita dari Jataka juga merupakan gudang materi psikologis. Misalnya, Kharadhya Jataka mengilustrasikan kebodohan dalam menasihati klien yang sulit dinasehati. Dalam Duta Jataka, para biksu mengutip contoh-contoh dan mendiskusikan di antara mereka sendiri tentang keterampilan konseling Buddha. Bagaimana Buddha menerapkan keterampilan komunikasi-Nya untuk membantu seorang biksu yang bingung dicatat dalam Kancanakkhandha Jataka.

Seperti yang diterima oleh praktik konseling modern sebagai norma, Sang Buddha tidak pernah memaksakan pandangan-Nya dan tidak mencoba membujuk atau memaksa klien untuk menerima pandangan-Nya sebagai solusi terbaik. Beliau mengajak mereka untuk meletakkan apa yang Beliau katakan melalui refleksi yang bijaksana agar tidak sampai pada kesimpulan yang terburu-buru. Buddha tidak pernah otoriter. Beliau tidak pernah memaksa mereka untuk mengikuti-Nya secara membabi buta, tetapi untuk menjadi perhatian dan rasional dalam mengevaluasi pendapat orang lain. Dia mengizinkan kliennya untuk mengekspresikan diri secara bebas atas kemauan sendiri.

Menurut KBBI, psikoterapi adalah pendekatan penyembuhan non-farmasi yang melibatkan kemampuan dokter untuk memberikan pengaruh (kekuatan batin) pada jiwa pasien dengan menggunakan sarana seperti sugesti, bimbingan, hiburan, hipnotis, dan sebagainya. Seperti yang didefinisikan oleh Asniti (2014), psikoterapi adalah “pengobatan dengan menggunakan alat psikologis untuk masalah yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang spesialis sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien dengan tujuan: 1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala yang ada; 2) menengahi (memperbaiki) pola perilaku yang rusak; dan 3)." Freud berpendapat lebih jauh dalam publikasi yang sama bahwa psikoterapi memerlukan penerapan tindakan psikologis secara sadar dan tidak sadar.

Buddhadharma adalah psikoterapi yang sangat baik, tidak kalah dengan psikoterapi lainnya. Alasannya adalah sebagai berikut: Pertama, ajaran Buddha memiliki pemahaman yang jelas tentang manusia. Ini bukan pemahaman yang didasarkan pada penalaran intelektual, tetapi pemahaman tentang orang-orang sebagaimana mereka didasarkan pada pengamatan. Itu didasarkan pada pengamatan itu penting karena itu

berarti kita dapat memiliki pemahaman dan pengalaman yang sama seperti yang Buddha alami melalui pengamatan kita sendiri. Ajaran Buddha adalah sebuah sistem yang dengan jelas memahami tubuh dan pikiran manusia serta dunia melalui metode pengamatan ilmiah, dan menyelesaikan masalah mental manusia berdasarkan pemahaman tersebut (Hyunsoo Jeon, 2021).

Psikoterapi adalah metode pengobatan untuk gangguan mental oleh psikologis daripada sarana medis. Dalam berpusat pada klien psikoterapi, terapis menahan diri dari memberi saran langsung kepada klien. Klien adalah didorong untuk memilih dan mengeksplorasi isu-isu yang ingin dia kerjakan, dan psikoterapis membantu klien dengan membantu dan membimbingnya untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Teks Pali asli diisi dengan instruksi dan nasihat berdasarkan pribadi Sang Buddha berupa pengalaman, yang Buddha gunakan secara efektif. Metode konselingnya bersifat transpersonal dan dia menangani klien secara langsung melalui pribadi pengalaman dan keyakinan. Teknik meditasi yang dijelaskan meditasi dengan konsentrasi dan meditasi pandangan terang, yang mengintegrasikan emosionalitas dan spiritualitas untuk kesehatan seseorang (Hyunsoo Jeon, 2021).

Menurut (Hyunsoo Jeon, 2021) ada 3 prinsip dalam psikoterapi Buddha:

1. Sifat-sifat tubuh dan pikiran
2. Prinsip cara dunia ini bekerja
3. Prinsip hidup dengan kebijaksanaan.

Dari sudut pandang psikoterapi Buddhis, pengobatan berhasil ketika seorang pasien secara alami memperoleh tiga prinsip psikoterapi Buddhis dan hidup sesuai dengan prinsip tersebut. Dengan kata lain, jika pasien memahami dengan jelas sifat-sifat tubuh dan pikiran, mengetahui prinsip-prinsip cara dunia bekerja, dan melihat hal-hal yang terjadi pada mereka sebagaimana adanya dari waktu ke waktu dan bereaksi terhadap hal-hal itu dengan kebijaksanaan untuk mendapatkan keuntungan. sendiri, masalah mental tidak akan muncul lagi.

Mustahil untuk menjelaskan psikoterapi Buddhis tanpa berbicara tentang meditasi. Secara umum, ada dua jenis meditasi, praktik melihat tubuh dan pikiran secara makroskopis dan mikroskopis. Melihat tubuh dan pikiran secara makroskopik mengacu pada praktik mengamati hal-hal yang muncul dalam tubuh dan pikiran dari waktu ke waktu. Melalui latihan ini, kita dapat memahami tubuh dan pikiran dengan baik, mengembangkan kebijaksanaan, dan meningkatkan kesehatan mental kita. Di sisi lain, jika kita berlatih melihat secara mikroskopis, atau berlatih meditasi Samatha dan Vipassana, kita akan melihat keberadaan kita, atau dengan kata lain tubuh dan pikiran, sebagai materi dan mentalitas tertinggi. Melalui ini kita akan mengetahui jenis makhluk

apakah kita ini, bagaimana tubuh dan pikiran pada akhirnya terbentuk, dan jenis fenomena apa yang muncul dalam tubuh dan pikiran dari waktu ke waktu.

Menganalisis Masalah dalam Psikologi Buddha; Pendekatan *Dhammacakka dan Mahasatipatthana Sutta*

Kata "masalah" diartikan sebagai masalah yang harus diperbaiki dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Online). Seperti yang didefinisikan oleh Ariyunto (1995), masalah adalah "kesenjangan atau ketidaksesuaian antara kenyataan dan gagasan atau antara yang seharusnya terjadi dengan fakta di lapangan". Mau tidak mau, setiap orang harus berhadapan dengan kesulitan hidup yang unik (Mansyur, 2017: 46).

Menurut perspektif Psikologi, masalah dipandang sebagai tantangan hidup yang harus disikapi dan dihadapi secara tepat agar kehidupan yang lebih baik dapat dicapai (Chang & Kelly, 1998). Permasalahan timbul di berbagai sektor kehidupan manusia dan telah berkembang semakin kompleks seiring perkembangan zaman yang dapat menurunkan stabilitas kehidupan (Mansyur, 2017: 46). Menurut World Mental Health Survey tahun 2011, permasalahan mental merupakan masalah umum yang terjadi di seluruh negara (dalam Djayadin, 2020).

Masalah yang paling umum untuk anak-anak di sekolah berkaitan dengan pikiran mereka, dan masalah ini termasuk kurangnya konsentrasi, pengaturan emosi, dan interaksi teman sebaya. Kepribadian negatif, ketidakmampuan beradaptasi, stres dan masalah interpersonal, serta kurangnya motivasi untuk bertahan adalah karakteristik anak dengan masalah kesehatan mental (Jumaini, 2022: 121). Bullying adalah masalah besar lainnya yang mungkin berdampak buruk pada kesehatan mental korban, mulai dari kecemasan dan kurangnya fokus di kelas hingga nilai rendah dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Jumaini, 2022: 124; Wiyani, 2014).

Siddharta Gautama sendiri telah melihat adanya masalah dalam kehidupan manusia bahkan sebelum beliau menjadi Buddha. Ketika melihat orang tua, orang sakit dan orang mati, Siddharta menyadari bahwa kehidupan manusia diliputi oleh masalah (D. II. 22-29). Masalah inilah yang kemudian mendorong Beliau untuk meninggalkan keduniawian dan menjadi pertapa guna menemukan obat untuk menyelesaikan masalah tersebut (M. I. 240). Cara menganalisa dan menghadapi masalah dalam Psikologi Buddha dapat dilakukan dengan pendekatan yang dijelaskan Buddha di dalam *Dhammacakkappavattana-Sutta* dan *Mahasatipatthana Sutta*.

Pendekatan *Dhammacakkappavattana-Sutta*

Buddha memberikan penjelasan tentang permasalahan yang dihadapi oleh umat manusia melalui ajaran tentang Empat Kebenaran Mulia, yakni kebenaran mulia

tentang adanya dukkha, sebab dukkha, lenyapnya dukkha serta jalan menuju lenyapnya dukkha (S. V. 421).

Kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian adalah contoh-contoh dari apa yang oleh Buddhis disebut dukkha, atau rasa sakit. Selain itu, Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan jika Anda terhubung dengan apa yang tidak Anda sukai dan berpisah dari apa yang Anda sukai. Singkatnya, kemelekatan menyebabkan rasa sakit pada lima kelompok. Rasa sakit, atau dukkha ini, harus dipahami sekarang karena keberadaannya telah ditetapkan. Bahkan Sang Buddha, dengan segala pengetahuan dan wawasannya yang luar biasa, memahami sifat dari dukkha ini (S.V.422).

Selanjutnya Buddha menjelaskan tentang sebab dukkha. Menurut Buddha, dukkha berasal dari ketagihan yang mengarahkan manusia pada penjelmaan baru, dengan ketagihan dan kesenangan ini manusia mencari kenikmatan di sana sini yang berupa ketagihan pada kenikmatan indera, ketagihan pada penjelmaan dan ketagihan pada pemusnahan (S. V. 421). Asal mula atau sebab dukkha ini harus ditinggalkan. Dengan pengetahuan dan kebijaksanaa yang sempurna, Buddha pun telah meninggalkan sebab dukkha ini (S. V. 422). Selain itu kebodohan adalah juga sebab dari penderitaan yakni kebodohan karena tidak memahami tentang empat kebenaran mulia ini (S.V. 429).

Selanjutnya Buddha menjelaskan tentang lenyapnya dukkha, yang merupakan peluruhan tanpa sisa dan lenyapnya napsu keinginan yang menyebabkan dukkha sehingga terbebas dari ketagihan tersebut, meninggalkan dan melepaskannya (S. V. 421). Lenyapnya dukkha ini harus dicapai, dan Buddha sendiri telah mencapainya (S. V. 422).

Sang Buddha tidak hanya menjelaskan masalah, asal-usulnya, dan pemecahannya; beliau juga memberikan solusi: Jalan Tengah Beruas Delapan, yang mencakup “pandangan benar”, “pemikiran benar”, “perkataan benar”, “perbuatan benar”, “penghidupan benar”, “usaha benar”, “perhatian benar”, dan “konsentrasi yang benar." Sang Buddha telah mencapai pencerahan dan kebijaksanaan penuh, dan Beliau telah menyempurnakan pemahaman tentang jalan menuju akhir penderitaan hingga titik di mana penderitaan dapat dikatakan telah berakhir baginya (S.V.422). Kebebasan sejati dari dukkha dihasilkan dari pemahaman dan persepsi Sang Buddha terhadap Empat Kebenaran Mulia dengan cara yang ditunjukkan di atas, dan ini dirujuk sebagai Empat fase dari Dua Belas Aspek (S.V.422-23). Ketidaktahuan bukanlah pemahaman bahwa rasa sakit itu ada, dari mana asalnya, bahwa rasa sakit itu dapat dihilangkan, atau bagaimana mencapai penghapusan itu. Oleh karena itu, seseorang harus berusaha untuk belajar tentang penderitaan dan cara mengakhirinya (S.V. 429).

Pendekatan *Mahasatipatthana Sutta*

Sang Buddha mengajarkan bahwa empat pilar kesadaran adalah sarana tambahan yang dengannya makhluk hidup dapat dibersihkan, kesulitan dapat diatasi, rasa sakit dan penderitaan dapat dilenyapkan, dan jalan yang tepat menuju nirvana (nibbana) sejati dapat dicapai. Perhatian penuh dibangun di atas empat pilar: kesadaran akan keadaan fisik seseorang, keadaan emosi seseorang, keadaan mental seseorang, dan objek mental seseorang (D.II.290).

a. Perenungan pada badan jasmani terdiri dari:
   1) Perhatian pada pernapasan, dengan cara menarik dan menghembuskan napas dengan penuh perhatian dan menyadari baik napas panjang atau napas pendek. Ketika menarik dan menghembuskan napas menyadari seluruh jasmani dan menenangkan seluruh proses jasmani (D. II. 291). Untuk mengembangkan pandangan terang, melakukan perenungan jasmani sebagai jasmani secara internal dan eksternal, berdiam dan merenungkan muncul dan lenyapnya fenomena di dalam jasmani. Menyadari dan mengetahui saja keberadaan jasmani tanpa melekat terhadap apa pun (D. II. 292).
   2) Perenungan pada empat postur tubuh, yakni mengetahui atau menyadari setiap postur tubuh, baik berjalan, berdiri, duduk maupun berbaring. Ini merupakan perenungan terhadap jasmani baik secara eksternal dan internal (D. II. 292).
   3) Berjalan maju dan mundur, membungkuk dan meluruskan tubuh, membawa jubah, makan, minum, mengunyah, menelan, buang air besar, atau buang air kecil, berjalan, duduk, tertidur, bangun, berbicara, atau berdiam diri adalah semua aktivitas yang dapat direnungkan dalam keadaan kesadaran jernih. Ini melibatkan pemikiran tentang fisik seseorang dari setiap sudut (baik di dalam maupun di luar; lihat D.II.292).
   4) Merefleksikan betapa menjijikkannya seluruh tubuh Anda tertutup kulit dan penuh kotoran dari jari kaki hingga kepala adalah latihan yang menjijikkan. Gigi, rambut, kulit, bulu, daging, tendon, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, limpa, paru-paru, selaput yang menghubungkan organ dalam, usus besar, lambung, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak , dan air mata adalah semua komponen tubuh manusia. Cairan dari persendian, lendir, air liur, dan minyak termasuk dalam kategori ini. Ini melibatkan pemikiran tentang tubuh seseorang dari dalam dan luar (D.II.294).
   5) Perenungan terhadap empat unsur, yakni memeriksa tubuh, dalam posisi bagaimanapun, tubuh terdiri dari unsur air, tanah, api dan angin. Ini adalah perenungan jasmani secara internal (D. II. 294).
   6) Ada sembilan pemikiran yang muncul saat melihat jenazah di kuburan. Setelah satu, dua, atau tiga hari bengkak dan berubah warna, tubuh akan terlihat identik

dengan mayat ketika akhirnya meninggal karena penyakitnya dan mati. Ini adalah proses perenungan batin dan lahiriah. Kemudian, bayangkan diri Anda dalam situasi di mana Anda menemukan mayat yang ditinggalkan untuk dimakan burung gagak, anjing, burung nasar, elang, serigala, dan makhluk lainnya (D.II.295). Pikirkan kerangka-kerangka dengan daging dan darah, diikat dengan urat atau tanpa daging dan berlumuran darah, tulang-tulang bergabung secara acak, tersebar ke segala arah, seolah-olah Anda sedang melihat tubuh yang telah dibuang (D.II.296). . Analogi antara yang hidup dan yang mati. Tulang-tulang itu menumpuk, dan kemudian, setahun kemudian, mereka hancur menjadi bubuk, seperti tubuh yang ditinggalkan di bawah sinar matahari menjadi putih. Kemudian, bandingkan dengan badan material, yang pada akhirnya akan identik. Ini melibatkan pemikiran tentang fisik seseorang dari dalam ke luar. Juga, mengetahui tanpa terikat pada apa pun, mengingat permulaan dan lenyapnya benda-benda jasmani, dan merenungkan tubuh sebagai tubuh.

b. Perasaan dapat direnungkan dengan mengenali apakah perasaan itu menyenangkan, tidak menyenangkan, bukan menyenangkan juga bukan menyakitkan, sensual atau non-indrawi, atau bukan menyenangkan juga bukan menyakitkan. Dengan merenungkan muncul dan lenyapnya pengalaman-pengalaman emosional, sebagai emosi-emosi itu sendiri, seseorang dapat memperoleh pandangan terang (D.II.298). Alternatifnya, menyadari terjadinya emosi dengan tetap mempertahankan pelepasan emosi (D.II.299).
c. Meditasi pada pikiran, atau kesadaran bahwa pikiran penuh nafsu adalah nafsu dan pikiran bebas kebencian adalah bebas kebencian, bahwa pikiran penuh kebencian adalah penuh kebencian dan pikiran bebas kebencian adalah bebas kebencian, bahwa pikiran menipu adalah menipu dan pikiran bebas-keengganan tidak menipu, bahwa pikiran yang terbatas adalah pikiran yang terbatas dan pikiran yang terganggu adalah pikiran yang terganggu, bahwa pikiran yang terbelakang Pikiran muncul hanya dalam jumlah yang diperlukan untuk mengetahui dan kesadaran, oleh karena itu melepaskan kemelekatan pada dunia luar dan memusatkan perhatian pada pikiran sebagai pikiran adalah cara yang efektif untuk mencapai pandangan terang (D.II.299–300).
d. Perenungan terhadap objek-objek pikiran
    1) Mempertimbangkan objek-objek pikiran dalam terang lima rintangan dengan menyadari kapan keinginan indria ada atau tidak ada, bagaimana keinginan indria yang belum berkembang bekerja, bagaimana melenyapkan keinginan indria yang baru muncul, dan bagaimana keinginan indria yang telah dilenyapkan sebelumnya tidak akan ada lagi. lebih lama timbul. mengenali kapan

kebencian muncul dan bagaimana mencegahnya muncul kembali, serta mengenali kapan sikap apatis dan lesu muncul dan mencegah kemunculannya kembali. Hal yang sama berlaku untuk kekhawatiran, kekhawatiran, dan ketidakpastian. Untuk memperoleh pemahaman, seseorang harus tetap tidak terikat, tidak mencengkeram apa pun di dunia, sambil merenungkan objek-objek pikiran ke dalam dan mempertimbangkan fenomena yang muncul di objek-objek pikiran (D.II.300–301).

2) Memikirkan objek-objek pikiran dalam kaitannya dengan lima kelompok bentuk, muncul dan lenyapnya bentuk; perasaan, muncul dan lenyapnya perasaan; persepsi, muncul dan lenyapnya persepsi; bentukan-bentukan pikiran, muncul dan lenyapnya bentukan-bentukan pikiran; kesadaran, muncul dan lenyapnya kesadaran; dan seterusnya dan seterusnya. Menjadi tidak terikat, tanpa terikat pada apa pun di dunia, memungkinkan seseorang memperoleh pandangan terang sambil mempertimbangkan objek-objek pikiran sehubungan dengan lima kelompok kemelekatan (D.II.302).
3) Ketika seseorang merenungkan objek-objek pikiran dalam terang enam landasan indria internal dan eksternal, misalnya, ia belajar bagaimana belenggu yang belum muncul muncul, bagaimana melepaskan belenggu yang mengikatnya, dan bagaimana tidak munculnya belenggu yang telah dilepaskan. akan timbul di masa mendatang. Pengetahuan tentang telinga dan suara-suara, hidung dan bau-bauan, tubuh dan objek-objek sentuhan, pikiran dan objek-objek mental, dan belenggu-belenggu yang muncul bergantung pada keduanya, serta pengetahuan tentang bagaimana belenggu-belenggu yang belum muncul muncul, bagaimana cara meninggalkan yang belum muncul. belenggu-belenggu yang telah muncul, dan bagaimana tidak-munculnya belenggu-belenggu yang dilepaskan akan muncul di masa depan, juga diperlukan (D.II.302-03). Dengan tidak melekatkan diri pada apapun di dunia dan terus merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran sehubungan dengan enam landasan sensualitas luar dan dalam, seseorang dapat mencapai pandangan terang (D.II.303).
4) Berdiam dan merenungkan aspek tujuh faktor pencerahan, yaitu, kesadaran, pemeriksaan keadaan, usaha, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi, keseimbangan batin, adalah bagaimana seseorang merenungkan objek-objek pikiran sehubungan dengan tujuh faktor pencerahan. Bagaimana mengenali kehadiran dan ketiadaannya, bagaimana ia muncul dari ketiadaan, dan apa yang menyebabkan perkembangannya mencapai potensi penuhnya. Untuk memperoleh pandangan terang, seseorang harus tetap tidak terikat, tanpa melekat

pada apapun di dunia, sambil memeriksa objek pikiran internal sehubungan dengan komponen pencerahan tersebut (D.II.303-304).

5) Perenungan penuh perhatian pada empat kebenaran mulia (bahwa ini adalah penderitaan, penyebabnya, obatnya, dan jalan menuju akhir) ketika mereka berhubungan dengan objek kesadaran seseorang. Kelahiran, usia tua, dan kematian semuanya termasuk, begitu pula kesedihan, ratapan, penderitaan, kesedihan/kesusahan, dikaitkan dengan yang difitnah, terpisah dari yang dicintai, dan keinginan seseorang digagalkan. Lima agregat kemelekatan (D.II.305, disingkat sebagai "agregat") semuanya dalam keadaan tertekan. Keinginan untuk hidup dan keinginan untuk pemusnahan, serta keinginan untuk kesenangan segar di sana-sini atau keinginan indrawi, semuanya adalah akar dari semua penderitaan (D.II.306-08). Penderitaan berakhir ketika keinginan dan keinginan sangat berkurang atau dihilangkan sama sekali. Di mana ada hal-hal baik yang bisa didapat, kesengsaraan berakhir (D.II.309–10). Persepsi benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar membentuk jalan mulia beruas delapan, yang mengarah pada akhir penderitaan (D.II.311). Menjadi penuh perhatian, mengetahui, dan menyadari munculnya objek-objek pikiran, berdiam tanpa bergantung pada objek-objek pikiran, adalah salah satu cara untuk memperoleh pandangan terang. Cara lainnya adalah dengan berdiam dan merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran secara eksternal dan internal, atau berdiam dan merenungkan muncul dan lenyapnya fenomena dalam objek-objek pikiran.

Membuat Implikasi Konseling dan Psikoterapi Buddha di Sekolah

Program konseling dan bimbingan sekolah dirancang untuk membantu setiap siswa mencapai potensi penuhnya di semua bidang kehidupan, termasuk akademik, hubungan, dan pertumbuhan pribadi. Profil pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler (Jamaludin, 2022).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengatur tentang sistem pendidikan di Indonesia. Paragraf satu Pasal Satu mendefinisikan pendidikan sebagai “proses yang disengaja dan sistematis untuk menciptakan lingkungan pendidikan dan proses pembelajaran” dengan tujuan membantu setiap peserta didik mencapai potensi penuhnya dalam hal mengembangkan kedewasaan agama dan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia

yang sangat penting untuk memberikan sumbangsih bagi masyarakat, bangsa, dan iman seseorang.

Dalam arti yang paling luas, pendidikan adalah kehidupan itu sendiri sebagai perjalanan menuju kesempurnaan, penghapusan kebodohan, pencapaian kedewasaan, dan pembebasan penderitaan manusia. (Mukti, 2020: 354). Empat Kebenaran Mulia merupakan landasan pedagogi Buddhis (Mukti, 2020: 356). Kebenaran-kebenaran ini termasuk pengenalan akan penderitaan (dukkha), asal-usulnya (sankhara), pelenyapannya (nirvana), dan jalan menuju pelenyapannya secara menyeluruh.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, Empat Kebenaran Mulia dapat digunakan sebagai dasar untuk konseling dalam Buddhadharma. Dalam konteks konseling, tahapan pengetahuan ini mencakup proses sadar dan tidak sadar, dengan proses identifikasi menemukan sumber masalah dan proses pemecahan masalah berfungsi untuk menyelesaikan tujuan kejelasan.

Selain itu, ada beberapa penelitian penting tentang mindfulness, khususnya di bidang pendidikan. Ada aspek perhatian. Mindfulness bertumpu pada fondasi perhatian dan kesadaran (Brown et al., 2003). Perhatian adalah proses pemfokusan ke dalam keadaan sadar (Brown et al, 2007), sedangkan kesadaran adalah kondisi sadar dari input rangsangan (termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas mental). Ada lima komponen khusus tambahan yang membentuk kesadaran: kesadaran, deskripsi, tindakan dengan kesadaran, tidak menghakimi pengalaman batin seseorang, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman tersebut. persepsi subjektif) (Baer et al., 2008).

Teknik konseling sekarang termasuk mindfulness. Salah satu metode yang digunakan dalam terapi perilaku-kognitif untuk membantu klien belajar rileks dan/atau mengalihkan pikiran cemas disebut pelatihan relaksasi eksperimental (Beck, 2011). Konseling individu dan kelompok dapat mengambil manfaat dari penerapan teknik dari pendekatan kesadaran dan terapi perilaku-kognitif.

Remaja dipengaruhi oleh mindfulness. Peningkatan kebahagiaan, tidur, kepercayaan diri, ketenangan yang tinggi, relaksasi, pengaturan diri, dan kesadaran, serta penurunan rasa takut, khawatir, tidak nyaman, dan perilaku negatif dan reaktif, dapat membantu remaja (Weare, 2012). Remaja dapat meningkatkan penyesuaian sekolah mereka dengan melatih mindfulness (Rodriguez, 2018). Ketika dimasukkan ke dalam layanan konseling sekolah, mindfulness membantu siswa menyadari potensi penuh mereka, mendapatkan kepercayaan diri, membentuk hubungan positif dengan teman sebaya, dan mencapai tingkat kesuksesan yang lebih tinggi di kelas, sekaligus mengurangi terjadinya masalah sosial, emosional, dan akademik serta mengasah yang diperlukan. mekanisme koping (Tadlock-Marlo, 2011). Hal ini menyebabkan beberapa kekhawatiran tentang apa arti perhatian penuh bagi kelas sebagai akibat dari efek ini.

Layanan konseling yang menggunakan teknik mindfulness Untuk membantu klien mencapai pertumbuhan normal, sikap yang sehat, dan perolehan keterampilan hidup, layanan dasar diberikan kepada mereka baik dalam pengaturan individu maupun kelompok (BSKAP, 2022). Tujuan dari dukungan mendasar ini sangat mirip dengan latihan kesadaran. Artinya, kelas dan klub dapat memperoleh manfaat dari pelatihan mindfulness melalui program yang diselenggarakan secara tematis.

Artikel 2019 Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Siswa Muda di Sekolah Menengah Pertama oleh Pranazabdian Waskito mengeksplorasi salah satu konsekuensi dari mindfulness di kelas. Fokus artikel ini adalah pada sekolah menengah pertama dan layanan bimbingan dan konseling yang mereka sediakan untuk siswa. Remaja dapat berkembang dengan cara yang sehat dan positif dengan menggunakan mindfulness sebagai teknik psikoedukasi. Konselor di sekolah memiliki kemampuan yang mencakup pengertian yang luas tentang layanan konseling, bimbingan, dan tanggap. Kesadaran dan fokus dipupuk dengan menumbuhkan sikap penuh perhatian. Siswa akan menunjukkan kualitas seperti keterbukaan pikiran, kesabaran, mentalitas pemula, kepercayaan, kepasifan, penerimaan, dan kemauan untuk melepaskan. Agar kesehatan mental siswa meningkat, serta bagi mereka untuk berbuat lebih baik secara akademis, sosial, emosional, dan profesional sebagai hasil dari latihan mindfulness.

Terapi berbasis kesadaran dapat membantu orang mencapai potensi penuh mereka. Kemampuan remaja untuk berkonsentrasi, mempertahankan perhatian saat menghadapi gangguan, memanfaatkan informasi mereka secara efisien, dan memperhatikan semuanya ditingkatkan melalui latihan mindfulness (Weare, 2012). Kontribusi ini memengaruhi kesejahteraan remaja, kesehatan mental, dan kesuksesan akademik. Konselor memainkan peran penting dalam menerapkan praktik psiko-pendidikan berbasis mindfulness untuk murid mereka, baik dalam hal perawatan rutin maupun intervensi darurat. Siswa yang secara teratur terlibat dalam pelatihan mindfulness cenderung memiliki kepribadian yang lebih utuh dan menunjukkan lebih banyak potensi pertumbuhan di semua bidang kehidupan. Mereka yang berada di bawah bimbingan seorang konselor akan mengembangkan kesadaran diri, pengendalian diri, kapasitas pengambilan keputusan, dan kesadaran akan potensi diri untuk kesenangan dan kesuksesan yang penting bagi kemandirian sejati. Pada akhirnya, siswa sekolah menengah akan lebih mampu beradaptasi dan memanfaatkan situasi apa pun yang mereka hadapi.

KESIMPULAN

Konsep konseling dari sudut perspektif Buddhis ada di dalam kerangka ideologis ajaran Buddha. Jika kita menggunakan terminologi modern, seluruh ajaran Buddha,

bersifat psikologis serta psikoanalitik, bertujuan psikoterapi melalui konseling (Jenny, 2007:42-43). Buddha sendiri merupakan konselor yang hebat yang mampu menggunakan teknik yang berbeda terhadap orang yang mempunyai kebutuhan dan kondisi batin yang berbeda. Buddha bukan hanya pendengar pasif klien, komunikasinya mengubah hidup dan menggugah pikiran. Terlihat, sebagian besar pendekatan-Nya terhadap masalah yang dihadapi klien memiliki dasar psikologis diikuti dengan aspek klinis yang ditandai dengan keterampilan profesional yang luar biasa (Jenny, 2007:18-19).

Meditasi kesadaran, teknik yang digunakan dalam konseling dan psikoterapi Buddhis, dapat digunakan dalam lingkungan pendidikan. Intervensi berbasis kesadaran dalam program konseling sekolah membantu siswa berkembang. Kesuksesan akademik siswa, stabilitas emosi, dan kesejahteraan secara keseluruhan didorong oleh penanaman mindfulness karena meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi, mempertahankan perspektif dalam situasi yang menantang, memanfaatkan pengetahuan yang ada secara efektif, dan memperhatikan. murid.

REFERENSI

Ahmad, A., & Mansyur, A. Y. (2017). Problem Solving Berbasis Konseling Al-Qur'an. Konseling Religi". *Jurnal Bimbingan Koneseling Islam", 8(1), 45-64*.

Arikunto. 1995. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15(3), 329-342*.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 77(5), 855*.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.*

Chang & Kelly. 1998. *Langkah-langkah Pemecahan Masalah*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.

Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta.

Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 4(2), 160-180*.

Htye Yee dan Hanin Moe Hlaing. 2016. Psikoterapi Buddhis. Simposium Universitas Pathein. *Makalah Penelitian Vol 1. No.2* .

Irawati, E., & Susetyo, W. (2017). Implementasi Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Di Blitar. Jurnal Supremasi, 3-3.

Jeon, H. (2021). *Buddhist Psychotherapy: Wisdom from Early Buddhist Teaching*. Springer.

Karni, A. (2014). Konseling dan Psikoterapi Profesional. *Jurnal Ilmiah Syi'ar, 14(1), 39-52.*

KBBI Daring. 2022. https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/masalah.

Listiyani, A. (2021). Layanan bimbingan dan konseling pada saat pandemi Covid-19 di SMK Negeri 3 Pati. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1), 74-84*.

Mulawarman. 2017. *Buku Ajar Keterampilan Dasar Konseling*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.

Nurun Alanur, S. S., Amus, S., & Hasdin. (2022). Penerapan Nilai Profil Pelajar

Pancasila Melalui Kegiatan Kampus Mengajar Di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas, 8(3)*.

Pangestu, B. (2021). Konseling Dan Pluralisme Agama Dalam Meditasi Di Vihara Karangdjati Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 2(2), 199-216*.

Press, T. D. (2009). *Digha Nikaya Khotbah-Khotbah Panjang Sang Buddha*.

Putra, M. A. H. (2019). Building character education through the civilization nations children. *The Kalimantan Social Studies Journal, 1(1), 12-17*.

Putri, D. D., Putri, E. A., Harahap, H. S., Ilmi, M., Adhani, N. R., Agusty, R. A., ... & Hidayat, R. R. (2022). Penanganan Masalah Mental Emosional Pada Anak Usia Sekolah. *Nusantara Hasana Journal, 2(6), 120-124.*

Quek, J. H. H. (2006*). The Buddha's technique and practice of counselling as depicted in the Pali Canon* (Doctoral dissertation).

Rahula. 2014*. Apa yang Buddha Ajarkan*. Jakarta: Yayasan PJBI.

Rifayani, H. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di MI Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Talenta, 11(1), 73-85*.

Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018). Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. *Frontiers in psychology, 9, 2162*.

Sari, A. K., & Prayitno, Y. K. (2021). Pelayanan profesional guru bimbingan konseling dalam meminimalisir kesalahpahaman tentang bimbingan konseling di sekolah. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL), 3(1), 36-49*.

Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajarf

Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making minds matter: Infusing mindfulness into school counseling. *Journal of Creativity in Mental Health, 6(3), 220-233*.

The Middle Lenght Saying Vol. I. 1990. I.B. Horner (Trans.). Oxford: PTS. Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha. 2013. Edi Wijaya & Indra Anggara (Trans). Jakarta: DhammaCitta Press.

Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. The mindfulness in schools project in association with mood disorders centre.

Wijaya, K. M. (2020). Wacana Buddha Dhamma. Jakarta:.Yayasan Karaniya.

Wiyani, N. A. (2012). Save our children from school bullying. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 129.