JOURNAL SYNTAX IDEA
p–ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398
Vol. 7, No. 9, September 2025

Memutus Lingkaran Penderitaan: Telaah Mendalam atas Empat Kebenaran Mulia dalam Buddhisme

Heru Syahputra, Nazwa Alfira Hsb, Aziddin Muhammad, Muhammad Irsyad Tamimi
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia
Email: herusyahputra@uinsu.ac.id, nazwa0401232037@uinsu.ac.id, aziddin0401232027@uinsu.ac.id, muhammad0401232033@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memahami keterkaitan antara analisis transaksional, sebagai pendekatan psikologi yang menelaah dinamika interaksi sosial dan kondisi batin manusia, dengan ajaran Buddhisme yang telah berakar sejak abad ke-6 SM dan menawarkan kerangka spiritual bagi pemahaman eksistensi, penderitaan, dan pembebasan. Permasalahan penelitian berfokus pada bagaimana konsep-konsep inti dalam Buddhisme, seperti Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan, dapat dipadukan dengan teori analisis transaksional untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku, motivasi, dan transformasi batin manusia. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi titik temu antara dua pendekatan tersebut sehingga dapat memperkaya perspektif psikologi lintas budaya dan spiritual. Metode penelitian menggunakan studi kualitatif berbasis kepustakaan dengan menganalisis literatur psikologi transaksional dan sumber-sumber utama Buddhisme, termasuk Tipitaka dan kajian akademik modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang penderitaan (dukkha) dan potensi pembebasan melalui kesadaran diri, komunikasi sehat, serta pengembangan kebijaksanaan. Implikasi penelitian ini adalah memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi transpersonal dan praktik bimbingan konseling, serta memperkuat wacana interdisipliner antara psikologi modern dan tradisi spiritual kuno.

Kata kunci: Buddhisme, Empat Kebenaran Mulia, Jalan Mulia Berunsur Delapan, Tipitaka, Sejarah Buddhisme, Nirvana, Adaptasi Budaya

Abstract

This study is motivated by the need to explore the relationship between transactional analysis, a psychological approach examining social interactions and inner states, and Buddhism, an ancient spiritual tradition rooted in the 6th century BC that provides profound insights into existence, suffering, and liberation. The research problem focuses on how Buddhist core teachings, such as the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, can be integrated with transactional analysis theory to offer a more comprehensive understanding of human behavior, motivation, and inner transformation. The purpose of this study is to investigate the intersections between the two approaches, enriching cross-cultural and spiritual perspectives in psychology. The research employs a qualitative library-based method, analyzing literature on transactional analysis alongside Buddhist canonical texts such as the Tipitaka and contemporary academic studies. The findings suggest that this integration provides deeper insights into suffering (dukkha) and liberation through self-awareness, constructive communication, and the cultivation of wisdom. The implications highlight theoretical contributions to transpersonal psychology and counseling practices, while also strengthening interdisciplinary dialogue between modern psychology and ancient spiritual traditions.

Keywords: *Buddhism, Four Noble Truths, Noble Eightfold Path, Tipitaka, History of Buddhism, Nirvana, Cultural Adaptation*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan menuju pencarian makna dan pemahaman diri, berbagai pendekatan psikologis dan spiritual muncul sebagai sumber inspirasi bagi individu yang berusaha menjelajahi kompleksitas kehidupan (Kumar, 2020). Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah analisis transaksional, sebuah kerangka konseptual psikologi yang mengeksplorasi interaksi sosial dan dinamika batin manusia (O'Reilly &

Dogra, 2019). Di sisi lain, Buddhisme, sebagai tradisi spiritual kuno, menawarkan pandangan mendalam tentang eksistensi manusia, penderitaan, dan jalan menuju pembebasan (Harvey, 2020; Jinpa, 2017). Analisis transaksional, yang diperkenalkan oleh Eric Berne, fokus pada *ego states* dan *transactions* sebagai cara memahami perilaku dan interaksi manusia (Novak, 2018). Sementara itu, ajaran Buddhisme memberikan perspektif unik tentang keterikatan, penderitaan, dan juga jalan menuju kebijaksanaan (Gethin, 2020; Anālayo, 2020). Dengan mengintegrasikan kedua konsep tersebut, upaya ini berusaha memberikan wawasan baru tentang cara kita memahami dinamika batin manusia, hubungan interpersonal, dan pertumbuhan spiritual (Van Gordon et al., 2019; Shonin & Van Gordon, 2016).

Manusia dalam menjalankan kehidupan tidak terlepas dari hubungan sosial, baik itu antar hubungan individu dengan individu maupun hubungan sosial dengan kelompok-kelompok tertentu yang didalamnya tidak akan terlepas dari etika (Jermias & Rahman, 2023; Lesmana et al., 2023). Etika berkaitan erat dengan kebiasaan hidup yang baik, tata cara hidup yang baik, baik kepada diri seseorang maupun kepada masyarakat. Agama merupakan salah satu sumber ajaran etika dan norma sebagai penuntun manusia dalam bertingkah laku, salah satunya adalah Buddhisme (Somananda & Gohori, 2022). Ajaran etika dalam Buddhisme bersumber dari kitab Tipitaka yang berarti tiga keranjang pengetahuan, antara lain Vinaya Pitaka, Sutta Pitaka, dan Abhidamma Pitaka (Acharya, 2025). Diantara tiga bagian kitab tersebut adalah salah satu kitab yang banyak memuat mengenai intisari ajaran Buddhisme; Sutta Pitaka misalnya sangat kaya diskursus yang menuntun umat awam dan bikkhu dalam kehidupan etis serta hubungan sosial (Somananda & Gohori, 2022). Sebagian besar ajaran Buddhisme mengenai moral, etika, dan disiplin, baik yang ditujukan kepada para bikkhu ataupun umat awam dapat ditemukan dalam kitab ini, dan Vinaya Pitaka memberikan kerangka aturan disiplin monastik yang tegas (Acharya, 2025). Selain itu, Sutta Pitaka juga digunakan dalam studi kontemporer tentang resolusi konflik sosial dan harmoni etnis yang menekankan tanggung jawab sosial dan kesetaraan antar anggota masyarakat (Somananda & Gohori, 2022). Abhidamma Pitaka memberi analisis mendalam mengenai mentalitas dan fenomena moral sebagai dasar konseptual etika Buddhisme (Acharya, 2025).

Buddhisme merupakan ajaran khususnya mengenai etika sosial yang terdapat dalam kitab Sutta Pitaka dipandang penting untuk dibahas karena ajaran-ajarannya merupakan dominasi oleh ajaran etika dan cinta kasih yang sangat relevan apabila diterapkan pada kehidupan, terlebih lagi pada zaman ini etika dan moralitas manusia sudah semakin berkurang (Somananda & Gohori, 2022; Jayatilleke, 2018). Inti ajaran Buddhisme termuat dalam salah satu bagian dari kitab Sutta Pitaka yaitu "Tidak berbuat jahat, lebih banyak berbuat baik, sucikan hati dan pikiran, ini adalah ajaran para Buddha" (Harvey, 2018; Tongsupachok, 2023). Bahwa inti dari ajaran Buddhisme menekankan pada aspek prilaku manusia, bagaimana cara berbuat dan berpikir dengan benar dan jernih (Shulman, 2024; Keown, 2022).

Penelitian terdahulu oleh Nasution (2024) menekankan bahwa analisis transaksional efektif sebagai kerangka psikologi praktis untuk memahami dinamika ego state dan pola komunikasi, tetapi kurang memberi ruang pada dimensi spiritualitas yang dapat memperkaya proses transformasi diri (Saruhan, 2019; Carter & Greenwood, 2017). Sementara itu, kajian Keown (2013) tentang etika Buddhisme menyoroti bagaimana prinsip moral dan disiplin dari Tipitaka membentuk kerangka etika yang kuat, namun belum banyak dikontekstualisasikan dalam kerangka psikologi modern (Keown, 2023; Ethics and Buddhism, 2023). Kesenjangan penelitian muncul karena belum banyak studi yang mengintegrasikan analisis transaksional sebagai teori psikologi dengan Buddhisme sebagai tradisi etika dan spiritualitas untuk memahami dinamika batin dan perilaku sosial manusia secara holistik (Wang, 2024; Leading Without a Self, 2024; Mindfulness-based interventions, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi integrasi analisis transaksional dengan ajaran etika Buddhisme untuk membangun kerangka konseptual yang lebih komprehensif, sedangkan manfaatnya adalah memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi transpersonal sekaligus menawarkan panduan praktis dalam konseling, pendidikan moral, dan pembinaan spiritual yang relevan dengan tantangan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi literatur (*literary study*) atau kajian pustaka. Di karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis data yang berasal dari berbagai sumber tertulis. Jenis dan Sumber Data Data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, buku, jurnal, dan dokumen lain yang relevan. Menganalisis dan menyintesis data yang telah disajikan untuk menarik kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu menguraikan sejarah perkembangan Buddhisme, menjelaskan ajaran-ajaran intinya, dan menyoroti peran praktik serta ritual dalam memperkaya pengalaman spiritual umat Buddha. Dengan metode ini, penelitian dapat menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai Buddhisme berdasarkan interpretasi dan sintesis dari berbagai sumber literatur yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Buddhisme

Agama Buddha merupakan salah satu agama tertua yang masih di anut di dunia. Selama masa perkembangannya, berkembang dalam unsur kebudayaan India, ditambah dengan unsur kebudayaan *Helenistik* (Yunani), Asia Tengah, Asia Timur, Asia Tenggara. Semua aliran Buddhis mempercayai bahwa ajaran mereka berasal dari Buddha. Historis dalam pengertian tertentu dan mereka semuanya benar. Tidak diragukan bahwa kita dapat menelusuri tentang jejak kelanjutan diantara aliran-aliran

Buddhisme. Periode paling awal dari Buddhisme adalah bersatu, dengan tidak ada aliran-aliran yang terpisah secara jelas. Oleh sebab itu upaya yang sungguh-sungguh untuk menyelidiki Buddhisme Awal yang harus didasarkan terutama kepada agama Sutta. Dengan membandingkan sumber berbahasa Pali, Cina dan yang lainnya, kita berharap untuk mengintip kembali ke masa sebelum mazhab-mazhab terpecah menjadi kubu-kubu. Dari titik pandang keilmuan yang ketat, itu adalah hal terbaik yang dapat kita harapkan. Buddhisme dikenal kemunculannya pada abad ke-6 SM. Agama ini lahir sebagai reaksi terhadap agama Hindu terutama karena keberadaan kasta Pendiri Buddhisme yaitu Siddharttha Gotama (*Sang Buddha*), lahir di taman Lumbini dekat Kapilavastu. Kota Kapilavastu diidentifikasikan dengan Piprahwa-Gunawana yang terletak di distrik Basti Uttar Pradesh (India) atau dengan Tilaurakot terletak beberapa kilometer jauhnya di sebelah barat Lumbini di Nepal. Ayahnya adalah raja Suddhodana seorang kepala raja di kerajaan orang Sakya di Kapilavatthu. Ia merupakan pangeran keluarga dari kerajaan Shakya. Pada umur 29 tahun, Siddhattha meninggalkan istana dan keluarganya untuk mencari solusi terhadap penderitaan yang dia saksikan. Dia mempelajari berbagai ajaran spiritual, namun tidak membuahkan hasil yang memuaskan dan akhirnya dia memilih untuk duduk dalam meditasi di bawah pohon Bodhi di Bodh Gaya (yang sekarang disebut India). Setelah berhari-hari bermeditasi Siddhattha mencapai pencerahan dan memahami inti dari penderitaan serta cara untuk mengatasinya. Pada saat itulah, beliau menjadi Buddha, yang berarti "Yang tercerahkan". Setelah pencerahan Buddha mengajar dan mengumpulkan pengikut, yang dikenal sebagai *Sangha* (komunitas Buddha). Sepeninggal Sidharta Gautama, ajaran Buddha pecah menjadi dua golongan, yaitu Theravada atau Hinayana dan Mahayana. Pengikut aliran Hinayana banyak tersebar di Sri Lanka dan Asia Tenggara. Mereka berpegang teguh pada keaslian ajaran Buddha. Para biksu pengikut aliran ini menuliskan kembali ajaran asli Buddha dan meyakini bahwa jalan individual dengan aturan-aturan yang sangat ketat merupakan jalan terbaik agar terbebas dari karma dan mencapai nirwana. Jadi, hanya orang-orang tertentu yang bisa mencapai Buddha. Sedangkan aliran Mahayana, inti ajarannya bahwa ajaran Buddha bersifat universal dan ajarannya dipersembahkan untuk semua bangsa yang memiliki keragaman etnis dan budaya. Setiap manusia berhak menjadi sang Buddha dengan berbagai cara. Untuk terbebas dari samsara dan karma, manusia harus berusaha bekerja dengan orang lain yang menjadi tanggung jawab sosialnya di dunia. Ajaran ini banyak dianut oleh bangsa Jepang, Cina, Korea, dan Vietnam. Agama Buddha pernah berpengaruh besar di India pada zaman pemerintahan Raja Ashoka, dan bahkan juga menjadi agama negara. Namun,dalam perkembangan selanjutnya, pengikut agama Buddha semakin berkurang. Hal ini karena setelah Raja Ashoka meninggal (232 tahun SM), tidak ada lagi raja-raja yang mampu mengembangkan agama Buddha di India. Selain itu, agama Hindu berusaha memperbaiki kelemahan-kelemahannya sehingga pengikut-pengikutnya banyak yang kembali.

Dalam proses perkembangannya, telah menyentuh hampir seluruh benua Asia dengan perkembangan banyak aliran dan mazhab, aliran utamanya adalah aliran tradisi

Theravada, Mahayana, dan Vajrayana (Bajrayana dapat dikatakan cabang dari Mahayana). Ajaran agama pada Sang Buddha selama 45 tahun dari masa kebuddhaannya telah dikumpulkan dan dibagi menjadi kumpulan yang disebut *Tipitaka*, sebagai kitab suci agama Buddha. Ajaran ini kemudian menyebar ke seluruh India dan luar negeri. Budaya dan filsafat Buddha telah menyebar ke seluruh dunia dan beradaptasi dengan budaya lokal di berbagai belahan bumi, menciptakan banyak tradisi dan praktek unik. Budaya lokal memiliki peran penting dalam penyebaran dan adaptasi ajaran Buddhisme di berbagai wilayah. Misalnya, di Indonesia, di mana mayoritas penduduknya beragama Islam, Buddhisme berhasil bertahan dan tumbuh melalui penyesuaian dengan budaya lokal. Budaya dan adat istiadat setempat telah menerima dan beradaptasi dengan ajaran Buddhisme, menciptakan suatu bentuk Buddhisme yang unik dan khas Indonesia. Adaptasi ini mencakup berbagai aspek, mulai dari seni, arsitektur, sampai ke ritual dan praktik sehari-hari. Selain itu, berbagai legenda dan cerita rakyat juga seringkali mencakup ajaran dan prinsip Buddhisme. Dalam beberapa kasus, cerita dan legenda ini telah menjadi bagian integral dari budaya dan tradisi lokal, dan telah membantu dalam mempertahankan dan menyebarkan ajaran Buddhisme. Terdapat juga tantangan dan konflik yang muncul dari proses adaptasi ini. Seperti halnya, praktek dan tradisi lokal yang berpadu dengan ajaran Buddhis medapat menyebabkan ketidak sepahaman dan ketegangan antara pengikut Buddhisme tradisional dan pengikut Buddhisme lokal. Misalnya, penggunaan simbol dan ritual agama lain dalam praktik Buddhisme lokal dapat dianggap sebagai pengrusakan oleh beberapa kelompok

Ajaran-Ajaran Inti Buddhisme

Buddhisme merupakan salah satu kepercayaan dengan wawasan dunia panteisme. Buddhisme di ajarkan oleh Siddhartha Gautama, yang telah mendapatkan pencerahan, disebut Budha (*enlightened one*). Buddha secara terminologi berarti "Yang Sadar", (Sanskrit: "*Awakened One*"). Pencapaian kesadaran/kebuddhaan tersebut dapat diraih hanya dengan praktik Jalan Tengah (majjhima patipada). Atas dasar tersebut posisi jalan tengah dalam ajaran Buddha menjadi sangat penting dan utama. Di dalam kepercayaan ini, tujuan hidup yang diajarkan adalah untuk mencapai *nirvana.* Norman Geisler mengatakan bahwa "*The goal of all Buddhists is not heaven or being with God, for there is no God in Gautama's teaching. Rather they seek nirvana, the elimination of all suffering, desires, and the illusion of self- existence"* Untuk memahami sebagai konsep reinkarnasi dalam Buddhisme secara umum, akan memulai dengan melihat empat kebenaran. Buddhisme memiliki ajaran-ajaran inti seperti Kebenaran Mulia dan Jalan Tengah yang ditemukan atas trespon kondisi kehidupan yang di lihat oleh Siddhartha Gautama (Budha) pada masa Hidupnya. Ajaran pokok Filsafat Buddhisme dijabarkan dalam Arya Satyani atau empat kebenaran mulia dan delapan jalan kelepasan.

Adapaun yang dimaksud dengan Arya Satyani atau kebenaran Mulia adalah *Dukha, Samudaya, Nirodha, dan Magga*.

1. Kebenaran Pertama: *Dukkha* (Penderitaan)
   Dukkha dalam bahasa Pali (bahasa India kuno) memiliki pemahaman yang sangat mendalam, namun secara umum kata Dukkha diterjemahkan sebagai "penderitaan" atau "ketidak puasan" tidak ada seorang pun yang dapat menyanggah bahwa hidup ini memang merupakan Dukkha. Selalu terdapat ketidak puasan, ketidak nyamanan, maupun ketidak abadian. Segala sesuatu akan terus berubah, bahkan terhadap hal-hal yang kita sebut sebagai sukkha (mirip dengan kata 'suka' dalam bahasa Indonesia) atau kesenangan. Inilah prinsip dasar dari Kebenaran Mulia yang pertama. Memiliki makna penderitaan artinya di dalam kehidupan manusia tentu akan mengalami sebuah penderitaan. Misalnya dalam hidup seseorang tidak dapat dilepaskan dari rasa sakit, kehilangan orang yang dicintai, perceraian dan tidak mendapat sesuatu yang diinginkan. Kehidupan di dunia ini menurut Buddhisme tidak ada yang kekal dan akan selalu mengalami perubahan, hal ini tersebut juga terjadi di dalam kehidupan manusia. Sehingga manusia juga hendaknya menyadari sepenuhnya sehingga manusia mampu melepaskan diri dari kelahiran kembali yang banyak menimbulkan penderitaan.
2. Kebenaran Kedua: *Samudaya* (Penyebab Penderitaan)
   Samudaya atau sebab artinya bahwa penderitaan yang dialami oleh manusia itu memiliki sebab. Sumber dari Dukkha adalah *tanh*a (nafsu keinginan yang tiada habisnya) dan *avijja* adalah (ketidak tahuan). Oleh karena itu adanya ketidak tahuan inilah maka seseorang akan terus dan terus memupuk (bernafsu) pengalaman yang menyenangkan atau tidak, nafsu akan benda material, nafsu akan hidup abadi (eksistensi terus menerus), termasuk pula nafsu akan kematian abadi (pemusnahan diri). Ketidak tahuan akan menutupi celah bagi seseorang untuk bisa melihat realitas hidup ini. Oleh karena itu keinginan yang berlebihan/keserakahan (*tanha*) dan ketidak tahuan *(avijja)* keduanya menyebabkan seseorang terus berputar dalam penderitaan hidup. Sebab utama adalah keinginan manusia itu sendiri. Manusia dengan panca inderanya selalu terikat dengan hal-hal yang ada di sekelilingnya, maka manusia tersebut akan semakin menderita. Jadi penderitaan itu berasal dari keinginan atau nafsu yang selalu memberikan dorongan untuk dipenuhi, keinginan inilah yang sebenarnya merupakan sumber penderitaan,
3. Kebenaran Ketiga: *Nirodha* (Pengakhiran Penderitaan)
   Nirodha pemadaman yang berupa peniadaan secara sempurna keinginan manusia dari penyebab timbulnya penderitaan. inilah kebenaran mulia tentang akhir dari penderitaan (*sacca*), kebenaran mulia tentang akhir dari penderitaan yang harus dialami (*sacchikátabbo*)" dan kebenaran mulia tentang akhir dari penderitaan telah dialami seseorang (*sacchikat*a) pembebasan dari penderitaan (*nirvana*)
4. Kebenaran Keempat: *Magga* (Jalan Menuju Pengakhiran Penderitaan)
   Magga atau jalan kelepasan merupakan jalan yang berupa untuk menuju pemadaman dan penderitaan. Hal tersebut dicerminkan di dalam ungkapan percaya terhadap yang benar, maksud yang benar, berkata pada yang benar, perbuatan benar, hidup yang benar, usaha sesuai yang benar, ingatan yang benar, serta melakukan Samadhi yang

benar. Dalam hubungannya dengan pemadaman keinginan maka semuanya telah mencakup hal-hal yang seharusnya dilakukan manusia. Pedoman kebijaksanaan mencakup cara melihat dan juga mencermati hal yang seharusnya dilakukan oleh manusia. Pedoman kebijaksanaan meliputi percaya dan maksud yang benar, sedangkan pedoman tingkah laku meliputi berkata terhadap sesuatu yang benar, perbuatan benar, hidup yang benar, usaha yang benar. Sedangkan pedoman disiplin meliputi ingatan (cara berpikir) yang benar, melakukan Samadhi yang benar. Pedoman tersebut menjadi salah satu landasan manusia dalam menghadapi persoalan hidup.

Dari Empat Kebenaran Mulia, kebenaran mulia yang keempat tentang jalan menuju ke akhir dari dukkha (*dukkhanirodhagamini paṭipadă ariyasacca*) adalah *kamma* yang mempunyai kemampuan untuk menghancurkan *kamma*. *Kamma* ini adalah kehendak (*cetand*) yang muncul bersama dengan tiap-tiap dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, yaitu: Pandangan-benar (*cetasika paññindriya*). Pikiran-benar (*cetasikavitakka*). Ucapan-benar (*cetasika sammāvācă*). Perbuatan-benar (*cetasika sammakammanta*). Penghidupan-benar (*cetasika sammāājīva*). Usaha-benar (*cetasika viriya*). Perhatian-benar (*cetasika sati*). Konsentrasi-benar *(cetasika ekaggata)*. Berbeda dengan *kamma* tidak baik dan *kamma* baik yang lain yang hanya menambah jumlah kehidupan maka *kamma* baik yang muncul bersama dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan, ketika telah berkembang sempurna, mengurangi jumlah kehidupan hingga akhirnya akan membawa seseorang keluar dari pusaran somsara. Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah jalan tengah universal yang penerapannya tidak terbatas pada agama/keyakinan, jenis kelamin, suku, budaya dan adat istiadat tertentu sehingga setiap manusia dapat menjalankannya. Buddha sejak awal hanya memiliki tujuan untuk mengajarkan cara agar setiap makhluk termasuk manusia dapat terbebas dari penderitaan. Buddha tidak berniat menjadi pimpinan suatu agama atau mendirikan agama dan menggalang banyak pengikut. Misi Buddha sangat sederhana, yakni laksanakanlah jalan tengah Buddha secara bertahap menguraikan tentang dua hal ekstrem yang tidak patut dijalankan, yakni: (1) menuruti kesenangan hawa nafsu dan (2) melakukan penyiksaan diri. Hal ekstrem pertama adalah menuruti kesenangan hawa nafsu. Indikator dari ekstrem pertama ini adalah adanya rasa tidak puas akan apa yang telah didapatkan atau dimiliki saat ini. Seseorang merasa melekati suatu hal yang disenangi sehingga saat hal yang disenangi tersebut lenyap, maka muncullah penderitaan. Jalan Mulia Berunsur Delapan ini dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok, yakni: *Sila* (moralitas), *Samadhi* (meditasi) dan *Panna* (kebijaksanaan). Moralitas mendukung tercapainya penguasaan atas pikiran atau meditasi dan meditasi yang ditopang moralitas mampu memunculkan kebijaksanaan, demikian pula kebijaksanaan akan menyempurnakan praktik moralitas dan meditasi. Apabila kedelapannya dilakukan dengan baik, maka seseorang berada pada jalan tengah, dalam kata lain mampu berpikir, berucap dan bertindak moderat. Inti ajaran Jalan tengah *Middle Waysebagai* jalan untuk pembebasan (*liberation*), pencerahan (*enlightenment*) dan keselamatan (*salvation*) *MiddleWay* juga merupakan jalan untuk mengelakkan dari

penderitaan (*suffering)* dan lingkaran pratityasamut pada (*dependent origination*). Selain itu, Buddha menyatakan amalan ini merupakan jalan kesederhanaan, keamanan dan kasih sayang. Oleh yang demikian pengamalan ini boleh membawa kita kepada merealisasikan sunyata (*emptiness*)

Praktik Dan Ritual Buddhisme

Praktik dan ritual dalam Buddhisme memiliki makna yang mendalam dan multifaset. Mereka tidak hanya memperkaya pengalaman spiritual individu, tetapi juga berkontribusi pada penguatan komunitas dan pemeliharaan ajaran Buddha. Dengan memahami tujuan dan makna di balik praktik ini, penganut dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna, penuh dengan kedamaian dan kebijaksanaan. Meditasi sering diartikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung, tenggelam dalam keadaan mistik yang misterius. Meditasi Buddhis yang benar bukanlah seperti itu. Karena kesalah pahaman ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual belaka sehingga kehilangan arti penting yang sesungguhnya. Orang mengasosiasikan meditasi dengan pencapaian kekuatan supernatural dan kewaskitaan, yang bahkan mungkin merupakan praktik terkait dengan area lain atau kekuatan kegelapan. Tetapi meditasi Buddhis sejati jauh dari itu. Sang Buddha mengatakan "sucikan hati dan pikiran", inilah ajaran para Buddha. Terlihat jelas dalam pernyataan Sang Buddha dalam kutipan *Dhammapada* tersebut bahwa hal terakhir yang dilakukan oleh setiap orang adalah memurnikan pikirannya, karena semua yang dilakukan bersumber dari pikiran, dan meditasi adalah cara satu-satunya untuk mencapai hal itu. Ajaran buddha, khususnya tentang meditasi, bertujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan, sayangnya tidak ada ajaran Buddha yang begitu sering disalah tafsirkan seperti meditasi. Seperti halnya Meditasi, yang bertujuan untuk mengendalikan perasaaan dan kesadaran, meditasi sendiri juga memiliki berbagai perbedaan diantaranya:

Meditasi Vipassana Praktik meditasi vipassana merupakan salah satu metode meditasi dalam ajaran Buddha yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Dalam prosesnya, praktisi meditasi diharapkan mampu mengembangkan kesadaran penuh (*mindfulness*). Sehingga memungkinkannya untuk mendapatkan pengetahuan *(insight*) untuk terbebas dari *samsara*, namun memahami dan menerapkan teori-teori dalam meditasi sering kali menjadi tantangan bagi praktisi meditasi, terutama dalam konteks *Abhidhamma*, salah satu dari tiga bagian dari Tipitaka yang berisi ajaran filsafat, metafisika dan ilmu jiwa dalam ajaran Buddha

Meditasi Metta merupakan bagian penting mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang. Salah satu cara untuk dapat mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang adalah dengan melakukan meditasi. Dalam ajaran Buddhis, yaitu terdapat satu tipe meditasi yang disebut dengan *Metta-Bhavana* atau lebih dikenal yaitu dengan sebutan *Loving-kindnessmeditation*, *Self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup

ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga. Dengan memiliki *self-compassion* membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasaan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, rasa cemas dan takut akan kegagalan.

Mindfulness (*Sati*) menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Kesadaran penuh ini membantu individu untuk lebih hadir di momen saat ini, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Upacara Puja dan Persembahan Upacara puja ritual sembahyang yang dilakukan untuk menghormati Buddha, dharma (ajarannya), *sangha* (komunitas). Dalam puja, berbagai simbol dan tindakan dilakukan untuk menunjukkan penghormatan dan rasa syukur. Misalnya, penyalaan dupa sering dilakukan sebagai simbol persembahan dan penghormatan kepada Buddha Persembahan makanan juga merupakan ritual penting, di mana penganut menunjukkan rasa syukur atas berkah yang telah diterima. Perayaan penting dalam Buddhisme. Buddhisme juga memiliki berbagai perayaan penting yang dirayakan oleh penganutnya di seluruh dunia. Salah satu perayaan terbesar adalah perayaan *Vesak*, yang merayakan kelahiran, pencerahan, dan kematian Buddha. Perbedaan Praktik di Berbagai beberapa Sekte Buddhisme memiliki beragam sekte, masing-masing dengan praktik dan ritual yang unik. Theravada, misalnya, lebih fokus pada teks-teks kuno dan meditasi sebagai cara utama untuk mencapai pencerahan. Dalam sekte ini, disiplin diri dan pengembangan diri sangat ditekankan. Sementara itu, Mahayana menekankan pada belas kasih dan praktik *bodhisattva*, di mana penganut berusaha untuk mencapai pencerahan tidak hanya untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk membantu makhluk lain. Di sisi lain, *Vajrayana* mengintegrasikan ritual yang kompleks dan simbolisme, seringkali menggunakan mantra dan visualisasi dalam praktiknya. Setiap sekte memiliki cara sendiri dalam menjalankan praktik dan ritual, mencerminkan perbedaan budaya dan interpretasi ajaran Buddha. Dengan demikian, Buddhisme sebagai tradisi spiritual yang kaya dan beragam, terus memberikan inspirasi dan panduan bagi jutaan orang di seluruh dunia dalam pencarian mereka akan makna dan kedamaian. Cinta kasih dapat dipahami melalui ajaran yang terkandung dalam Kitab Tripitaka, yang merupakanteks suci utama dalam agama Buddha. Buddhisme memiliki beragam sekte yang mencerminkan variasi dalam praktik dan ritual. Salah satu sekte yang dikenal adalah Theravada, yang merupakan salah satu tradisi tertua dalam Buddhisme. Sekte ini lebih menekankan pada teks-teks kuno, terutama Tipitaka, dan menjadikan meditasi sebagai cara utama untuk mencapai pencerahan. Dalam Theravada, disiplin diri dan pengembangan pribadi sangat ditekankan, dengan fokus pada praktik yang memungkinkan individu untuk memahami ajaran Buddha secara mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain Theravada, terdapat sekte lain seperti Mahayana, yang lebih inklusif dan menekankan pada belas kasih serta tanggung jawab sosial. Setiap sekte memiliki karakteristik dan pendekatan yang berbeda, tetapi semuanya berakar pada ajaran Buddha yang sama. Sang Buddha mengatakan bahwa seperti halnya di lautan luas

hanya ada satu rasa, rasa garam, demikian pula dalam doktrin dan disiplin Beliau hanya ada satu rasa, rasa kebebasan. Rasa kebebasan yang terkandung dalam ajaran Buddha adalah rasa kebebasan spiritual, yang dalam sudut pandang Buddhis berarti kebebasan dari penderitaan.

Dalam proses menuju pembebasan dari penderitaan. meditasi adalah sarana untuk menghasilkan kebangkitan batin yang diperlukan untuk pembebasan. Metode meditasi yang diajarkan dalam tradisi Buddha *Theravada* didasarkan pada pengalaman Sang Buddha sendiri, yang ditempa oleh Beliau dalam perjalanan pencarian pencerahan beliau sendiri. Mereka dirancang untuk menciptakan kembali dalam diri siswa yang mempraktikkannya pencerahan penting yang sama seperti yang dicapai Buddha sendiri ketika beliau duduk di bawah pohon Bodhi, yaitu pencerahan Empat Kebenaran Mulia.[1] Terdapat empat kategori dalam tindakan. Pertama tindakan magis yang dikaitkan dengan penggunaan bahan-bahan yang bekerja karenadaya-daya mistik. Kedua, tindakan religius dan kultus para leluhur. Ketiga, ritual yang mengungkapkan hubungan sosial dan merujuk pada pengertia mistik, keempat, ritual yang meningkatkan produktivitas atau kekuatan atau pemurnian dan perlindungan. Tindakan religius merupakan upaya untuk mencari jalan keselamatan jiwamelalui pola peribadatan dengan tujuan menjalin komunikasi antar sesama dengan alamtransenden

Sekolah Dan Sekte Ajaran Buddha

Ajaran Buddha telah berkembang selama berabad-abad, serta mendirikan berbagai sekolah dan sekte yang memiliki penekanan dan interpretasi yang berbeda. Berikut adalah sekolah dan sekte utama dalam Buddhisme.

1. Sthaviravada atau Theravada
   Sumber yang memberikan deskripsi awal tentang ajaran Buddha dapat ditemukan dalam literature Pali milik sekolah Theravada, sekolah yang dikatakan sebagai sekolah Buddha tertua atau dapat dikatakan bahwa sekolah inilah yang dianggap sebagai sekolah ortodok dari ajaran Buddha. Ajaran Buddha yang diajarkan disekolah ini masih dalam bentuk yang sangat sederhan. Sekolah Sthaviravada ini meminta kita untuk menjauhkan diri dari segala yang jahat, untuk mengumpulkan semua yang baik dan untuk memurnikan pikiran kita. Hal-hal ini dapat dicapai dengan praktik yang disebut sila, Samadhi, dan Prajna. Sila atau prilaku yang baik adalah hal yang sangat dasar dari semua kemajuan dalam kehidupan manusia. Sekolah ini mengakui bahwa Buddha memiliki sifat sebagai seorang manusia dan Buddha sering digambarkan memiliki kelemahan sebagai seorang manusia, meskipun ia juga diakui sebagai manusia yang memiliki kualitas yang luar biasa sebagai seorang manusia.
2. Mahayana Buddhisme
   Mahayana merupakan gerakan pembaruan Buddhisme. Pembaruan tersebut terjadi sekitar abad 1 SM sebagai reaksi atas Buddhisme lama yang dianggap terlalu kaku, contohnya yang diwakili oleh beraneka macam aliran periode *Abhidharma*.

Mahayana bermaksud mengembalikan inti semangat asli Buddhisme. Mahayana muncul dalam pandangan sejarah beberapa abad kemudian sebagai gerakan yang terpusat kepada karya-karya dalam Sansekerta yang saat itu dikenal dikalangan kelas berpendidikan. Gerakan Mahayana yang pertama dipandang sebagai kelompok yang dimana masing-masing berorientasi pada kitab suci tertentu. Gerakan misionaris ini membawa visi Buddha ke Asia Utara dan Timur secara luas dengan mengajarkan beberapa *sutra-sutra*.

3. Sekte Dhyana (Chan Chung/ Zen)
   Sekte ini lebih dikenal dengan sebutan Buddhisme Zen. Sekte Zen banyak menarik perhatian kaum intelektual, seniman dan kaum muda-mudi di dunia Barat maupun di Timur. Meskipun pengikut sekte Zen tidak dapat dihitung secara kuantitas kehadiran mereka mencakup berarti. Secarah harafiah Zen adalah perubahan bunyi dari kata Chan (Tionghoa) Dhyana (Sansekerta) yang dapat diartikan Meditasi secara legendaris dikisahkan pada waktu ketika dalam pertemuan Dharma Sang Buddha berkumpul dengan para siswanya. Pada waktu itu datang lah seseorang Brahmana yang memberikan sekuntum bunga Khumbala kepada Sang Buddha seraya berharap kepada Sang Buddha menerangkan Dharma. Pada saat itu Sang Buddha tidak mengucapkan sepatah kata apapun dan tak ada seorang siswa yang mengerti. Hanya Maha Kassapa yang mengerti, ketika beliau melihat wajah Sang Buddha yang tersenyum dalam meditasi dan memancarkan sinar. Maha Kassapa juga ikut tersenyum. Kemudian berkatalah Sang Buddha kepada Maha Kassapa, engkaulah Maha Kassapa yang dapat mengerti tentang pelajaran tersebut, dan pelajaran tersebut diwariskan kepadamu. Inilah yang sering dikatakan kepada seorang pelajar yang diberikan dari hati ke hati dan tidak melalui kata-kata (ucapan). Sekte Zen lahir dan tumbuh di bumi Tiongkok ketika pada tahun 520 M. Bodhidharma (Ta Mo Ta She) seorang biksu India untuk seorang Bangsawan India yang datang ke Tiongkok untuk memperkenalkan Sekte terebut.

Pengaruh Buddhisme Dalam Masyarakat

Dalam ajaran agama Buddha, konsep tanggung jawab sosial dan konsep kemanusiaan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan tindakaan umatnya. Ajaran-ajaran Buddha yang berpusat pada cinta kasih (*metta*), belas kasih (*karuna*), dan kebijakan (*kusala*), menggaris bawahi pentingnya ketertiban sosial dan kemanusiaan. Tindakan sosial bukan hanya menjadi kewajiban moral, tetapi juga merupakan wujud nyata dari pelaksanaan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Umat Buddha diajarkan untuk tidak hanya mengajar pencerahan pribadi saja, tetapi juga untuk berkontribusi dalam meringankan penderitaan orang lain dan memperbaiki kondisi sosial disekitarnya. Buddha mengajarkan khususnya tentang meditasi, memiliki tujuan untukmenghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan. Salah satu landasan utama dalam tanggung jawab sosial dalam agama Buddha adalah keyakinan bahwa semua makhluk hidup terhubung dan memiliki hak yang sama untuk hidup yang lebih damai dan sejahtera. Pandangan ini mendorong umat

Buddha untuk aktif dalam membantu sesama dan melindungi makhluk hidup. Dalam konteks ini, tanggung jawab sosial bukan hanya bersifat filantropis, tetapi juga menjadi bagian dari pemurnian batin, dimana tindakan baik (*kusala kamma*), akan memperkuat kebijaksanaan (*panna*) dan kebahagiaan sejati. Dalam sejarah, banyak tokoh dan juga organisasi Buddhis telah memimpin berbagai gerakan kemanusiaan yang berdampak besar pada masyarakat diseluruh dunia. Contohnya adalah usaha-usaha yang dilakukan oleh organisasi seperti Tzu Chi di Taiwan, yang dengan penuh semangat dan antusiasme menggabungkan ajaran Buddha dengan pelayanan sosial secara aktif dalam skala global yang meluas. Program-program kemanusiaan yang mereka jalankan, mulai dari bantuan bencana alam yang mendesak dan meluas hingga pendidikan yang progresif dan inklusif, mencerminkan dengan jelas tanggung jawab sosial yang luar biasa yang diemban oleh umat Buddha dalam mendukung kesejahteraan masyarakat dunia yang semakin kompleks ini. Berkat kerja keras yang didedikasi mereka, mereka telah berhasil menajdikan Buddha Dharma bukan hanya sebagai jalan pencerahan pribadi, tetapi juga sebagai sarana dan sumber inspirasi tak terbatas untuk memberikan bantuan kepada sesama. Tanggung jawab kemanusiaan dalam masyarakat Buddhis sering diwujudkan dalam berbagai kegiatan sosial seperti kegiatan amal, penyediaan makanan, bantuan medis, pendidikan dan proyek-proyek pembangunan komunitas. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu secara material, tetapi juga untuk memberikan dorongan spiritual kepada mereka yang membutuhkan. Kemanusiaan dalam ajaran Buddha selalu bersifat holistic, mencakup aspek fisik dan mental.

KESIMPULAN

Buddhisme sebagai salah satu agama tertua di dunia memiliki sejarah panjang yang berakar dari pencerahan Siddhartha Gautama dan berkembang menjadi berbagai aliran dengan adaptasi budaya yang beragam. Ajaran Buddha yang terangkum dalam Tipitaka menjadi pedoman utama bagi umatnya, meskipun dalam praktiknya terjadi variasi dan perbedaan antara Buddhisme tradisional dan bentuk Buddhisme lokal yang berasimilasi dengan budaya setempat. Hal ini menunjukkan bahwa Buddhisme tidak hanya merupakan ajaran spiritual, tetapi juga sebuah tradisi yang dinamis, mampu beradaptasi, namun tetap menghadapi tantangan dalam menjaga kemurnian ajaran. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menelaah bagaimana proses adaptasi lokal dapat memperkaya pemahaman spiritual tanpa mengurangi substansi inti ajaran Buddha. Sebagai saran, perlu adanya upaya dialog dan kajian lintas budaya agar ketegangan antara penganut Buddhisme tradisional dan lokal dapat diminimalisasi, serta pengembangan pendidikan agama Buddha yang lebih kontekstual sehingga ajaran inti seperti Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Tengah tetap relevan dan aplikatif dalam kehidupan masyarakat modern.

REFERENSI

Acharya, D. P. (2025). Offences, punishment and rehabilitation in the Vinaya Pitaka. *Dhammacakka Journal of Buddhism and Applied Buddhism, 1*(1), 57–62. https://doi.org/10.3126/djbab.v1i1.76163

Anālayo, B. (2020). Compassion and emptiness in early Buddhist meditation. *Mindfulness, 11*(7), 1601–1612. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01377-5

Carter, H., & Greenwood, D. (2017). The experience of therapists using the Buddhist Dharma and meditation in their psychotherapy practice. *Journal of Transpersonal Research, 9*(2), 105–118. University of Brighton.

Ethics and Buddhism. (2023). In *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. Oxford University Press. https://oxfordre.com/religion/display/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-714

Gethin, R. (2020). Buddhist conceptions of mindfulness. *Mindfulness, 11*(2), 356–364. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-3

Harvey, P. (2018). *An introduction to Buddhist ethics: Foundations, values and issues*. Cambridge University Press.

Harvey, P. (2020). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Jayatilleke, K. N. (2018). Buddhist ethics and social philosophy. *Journal of Buddhist Ethics, 25*, 45–60.

Jinpa, T. (2017). *Mind training: The great collection*. Wisdom Publications.

Jermias, E. O., & Rahman, A. (2023). Etika Sosial Pada Masyarakat Bugis Di Desa Bola Bulu Kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, *2*(1), 1157–1166.

Keown, D. (2022). Contemporary perspectives on Buddhist ethics. *Journal of Global Buddhism, 23*(2), 155–170.

Keown, D. (2023). *Buddhism and contemporary society* (3rd ed.). Routledge. https://www.ibc-elibrary.thanhsiang.org/files/public/Buddhism%20and%20Contemporary%20Society%20by%20Damien%20Keowan.pdf

Kumar, S. (2020). Exploring spirituality and self-development: A psychological perspective. *Journal of Human Values, 26*(3), 167–176. https://doi.org/10.1177/0971685820928894

Leading Without a Self: Implications of Buddhist practices for ethical leadership. (2024). *Journal of Business Ethics, 189*(2), 355–370. https://doi.org/10.1007/s10551-023-05416-x

Lesmana, H. S. J., SH, M. H., & Inas Sofia Latif, S. H. (2023). *Pengantar Sosiologi: Interaksi Individu Dengan Individu, Individu Dengan Kelompok, Kelompok Dengan Kelompok*. Berkah Aksara Cipta Karya.

Mindfulness-based interventions: What more can the West learn from the East? (2025). *BMC Psychology, 13*, 122. https://doi.org/10.1186/s40359-025-01500-7

Nasution, S., Neviyarni, S., & Hariko, R. (2024). Optimalisasi Persiapan Konseling Kelompok Berbasis Analisis Transaksional: Panduan Praktis. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, *4*(4), 174–180.

Novak, T. (2018). Transactional analysis and its application in counseling psychology. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice, 9*(1), 25–34. https://doi.org/10.29044/v9i1p25

O'Reilly, M., & Dogra, N. (2019). Transactional analysis and its relevance in contemporary psychotherapy. *Counselling Psychology Review, 34*(2), 24–33.

Saruhan, V. (2019). Transactional analysis theory and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling, 4*(3), 321–331. https://spiritualpc.net/wp-

content/uploads/2020/02/07_saruhan_4-3-1.pdf
Shonin, E., & Van Gordon, W. (2016). The mechanisms of mindfulness in the treatment of mental illness and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(5), 844–849. https://doi.org/10.1007/s11469-016-9668-0
Shulman, E. (2024). Ethics, mindfulness, and consciousness: A study of their relation in early Buddhism. *Mindfulness, 15*(10), 2415–2427. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02434-2
Somananda, O., & Gohori, J. (2022). New strategies of conflict resolution in social work: A consideration on Buddhist social work approach based on Sutta Pitaka. *Open Journal of Philosophy, 12*(2), 199–213. https://doi.org/10.4236/ojpp.2022.122013
Tongsupachok, N. S. (2023). Application of Buddhist loving kindness (Metta) to the learning process in modern education in Buddhist universities. *International Journal of Buddhist Studies, 14*(1), 77–92.
Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2019). Meditation awareness training for the treatment of sex addiction: A case study. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(2), 239–247. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.23
Wang, J. (2024). Towards a holistic Buddhist eco-ethics. *Religions, 15*(7), 844. https://doi.org/10.3390/rel15070844
Warder, A. K. (2019). *Indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Copyright holder:
Heru Syahputra, Nazwa Alfira Hsb, Aziddin Muhammad, Muhammad Irsyad TamimiN (2025)

First publication right:
Syntax Idea

This article is licensed under:

