

## KONSELING CATUR MURTI

Dwi Lutviani Septianingtyas<sup>1</sup>, Choiril Ibadiyah Fikri<sup>2</sup>, Bunga Ragil Nabila Nafis<sup>3</sup>,  
Bakharudin All Habsy<sup>4</sup>

[dwi.23263@mhs.unesa.ac.id](mailto:dwi.23263@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [choiril.23036@mhs.unesa.ac.id](mailto:choiril.23036@mhs.unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [bunga.23046@mhs.unesa.ac.id](mailto:bunga.23046@mhs.unesa.ac.id)<sup>3</sup>,  
[bakhrudinhabisy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabisy@unesa.ac.id)<sup>4</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas konsep Konseling Catur Murti, sebuah pendekatan konseling berbasis budaya Jawa yang menekankan keseimbangan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Konsep ini berakar pada ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono yang menekankan harmoni dalam kehidupan individu untuk mencapai ketenangan batin dan penerimaan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang melibatkan analisis literatur dan studi dokumen guna mengkaji prinsip dasar Catur Murti serta teknik konseling yang digunakan, seperti tirta husada, surat imajiner, penyalarsan pikiran, olah pikiran sejati, dan modifikasi keyakinan. Selain itu, pendekatan fenomenologis juga digunakan untuk memahami pengalaman individu yang menerapkan Konseling Catur Murti dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Catur Murti dapat menjadi alternatif dalam praktik konseling, terutama bagi individu yang mengalami ketidakseimbangan emosi dan spiritual. Dengan menerapkan prinsip keseimbangan Catur Murti, seseorang dapat lebih memahami dirinya sendiri, mengembangkan kesadaran spiritual, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Kesimpulannya, Konseling Catur Murti bukan hanya sekadar pendekatan filosofis, tetapi juga memiliki aplikasi praktis yang dapat membantu individu dalam mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

**Kata Kunci:** Konseling Catur Murti, Keseimbangan Batin, Budaya Jawa.

### ABSTRACT

*This study explores the concept of Catur Murti Counseling, a Javanese culture-based counseling approach that emphasizes the balance between thoughts, emotions, speech, and actions. This concept is rooted in the teachings of Raden Mas Panji Sosrokartono, which highlight the importance of harmony in an individual's life to achieve inner peace and self-acceptance. The research employs a qualitative method with a descriptive-analytical approach, utilizing literature analysis and document studies to examine the fundamental principles of Catur Murti and its counseling techniques, such as tirta husada, imaginary letters, alignment of thoughts, true thought processing, and modification of beliefs. Additionally, a phenomenological approach is used to understand the experiences of individuals who have applied Catur Murti Counseling in their lives. The findings indicate that Catur Murti Counseling can serve as an alternative counseling practice, particularly for individuals experiencing emotional and spiritual imbalances. By applying the principles of Catur Murti balance, individuals can develop greater self-awareness, enhance their spiritual consciousness, and improve their overall quality of life. In conclusion, Catur Murti Counseling is not merely a philosophical approach but also a practical application that can help individuals achieve inner peace and psychological well-being.*

**Keywords:** Catur Murti Counseling, Inner Balance, Javanese Culture.

### PENDAHULUAN

Konseling Catur Murti merupakan sebuah pendekatan konseling yang berakar dari nilai-nilai budaya Jawa, yang dipadukan dengan ajaran luhur Raden Mas Panji Sosrokartono. Pendekatan ini dikembangkan oleh Dr. Bakhrudin All Habsy, dengan tujuan membantu individu mencapai kejernihan pikiran melalui keseimbangan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan tindakan. Dalam konteks ini, konseling Catur Murti menjadi sarana

yang efektif untuk mendukung individu dalam proses penerimaan diri yang mendalam (Habsy, 2020).

Konsep utama dari konseling Catur Murti menekankan pentingnya integrasi empat aspek utama dalam diri manusia, yaitu pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Melalui penyesuaian keempat aspek ini, individu diharapkan mampu mencapai ketulusan dalam menerima diri sendiri tanpa kepura-puraan. Pendekatan ini menyoroti bahwa keseimbangan batin yang tercipta dari harmoni antara keempat aspek tersebut menjadi pondasi penting dalam membangun penerimaan diri yang utuh (Habsy, 2022).

Dalam konteks konseling, Catur Murti berangkat dari pemahaman bahwa manusia adalah entitas yang memiliki keunikan pikiran dan rasa, yang perlu diselaraskan agar tercipta ketenangan jiwa dan kehidupan yang harmonis. Filosofi ini menempatkan manusia sebagai subjek yang berhak memiliki kehidupan bermartabat serta memiliki agensi untuk melindungi, menyelamatkan, dan memperbaiki kondisi kehidupan melampaui batas diri, keluarga, maupun kelompoknya. Pandangan ini juga mengajarkan pentingnya mengembangkan pola hidup yang positif, seperti menerima kenyataan, menjaga optimisme, serta menumbuhkan rasa kasih sayang dan apresiasi kepada diri sendiri maupun orang lain. Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling ini meliputi meditasi, doa, serta refleksi diri yang mendalam, yang bertujuan membantu individu memahami makna hidup dan menemukan ketenangan batin dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Habsy, 2020).

Dengan merangkul nilai-nilai luhur Nusantara, Konseling Catur Murti menawarkan sebuah pendekatan holistik yang tidak hanya membantu individu menemukan keseimbangan diri, tetapi juga mendorong terciptanya masyarakat yang harmonis. Nilai-nilai cinta kasih, solidaritas, dan penghormatan terhadap sesama menjadi landasan utama dalam membangun hubungan yang sehat dan penuh makna. Keseimbangan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan tindakan menjadi kunci utama dalam mencapai penerimaan diri yang utuh. Melalui proses ini, individu diharapkan mampu membangun karakter yang kuat, tangguh, dan penuh kasih sayang, yang mampu mengarungi tantangan kehidupan dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Konseling Catur Murti juga menanamkan pentingnya menjaga hubungan yang harmonis dengan sesama manusia, alam, dan Tuhan. Dengan memahami posisi dirinya dalam kehidupan, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih bijaksana dalam menghadapi perbedaan dan konflik, serta lebih terbuka terhadap perspektif orang lain.

Sebagai pendekatan yang mengedepankan kearifan lokal, Konseling Catur Murti memberikan kontribusi penting dalam dunia konseling modern. Nilai-nilai yang diajarkan tidak hanya relevan bagi individu yang mencari ketenangan batin, tetapi juga menjadi fondasi bagi terciptanya masyarakat yang lebih harmonis dan saling menghormati.

Dengan demikian, Konseling Catur Murti menjadi jalan menuju pembentukan karakter yang kuat dan penuh kasih sayang. Pendekatan ini membantu individu menemukan kedamaian dalam dirinya sendiri, serta menjadi pribadi yang lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Melalui Konseling Catur Murti, individu diharapkan mampu meraih kejernihan pikiran dan ketenangan batin yang menjadi kunci utama dalam membangun kehidupan yang harmonis.

Lebih jauh lagi, penerapan Konseling Catur Murti tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga sangat relevan untuk diterapkan dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam lingkungan keluarga, pendekatan ini membantu membangun komunikasi yang lebih harmonis antar anggota keluarga dengan menanamkan nilai-nilai saling menghormati dan kasih sayang. Di lingkungan sekolah, Konseling Catur Murti dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat hubungan antara guru dan siswa. Dengan

menanamkan nilai-nilai Catur Murti, siswa diajarkan untuk lebih memahami dirinya sendiri, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Dalam masyarakat, pendekatan ini berperan penting dalam membangun solidaritas sosial dan memperkuat hubungan antarwarga. Nilai-nilai cinta kasih, solidaritas, dan penghormatan yang diajarkan dalam Konseling Catur Murti mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih inklusif dan harmonis.

Dengan segala nilai dan konsep yang dimilikinya, Konseling Catur Murti bukan hanya sekadar metode konseling, tetapi juga menjadi jalan hidup yang mengajarkan manusia untuk mencapai kedamaian batin, membangun hubungan yang sehat dengan sesama, dan menjalani hidup dengan penuh kebijaksanaan. Melalui pendekatan ini, diharapkan lahir generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijaksana dalam bertindak, penuh kasih sayang, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kejernihan pikiran. Dengan demikian, Konseling Catur Murti menjadi jembatan yang menghubungkan tradisi luhur dengan kebutuhan modern, memberikan solusi yang relevan untuk membangun karakter, menghadirkan harmoni, dan menciptakan kedamaian dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang melibatkan analisis literatur untuk menganalisis konsep Konseling Catur Murti. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti menggali teori, konsep, dan hasil penelitian yang telah ada terkait keseimbangan batin serta pendekatan konseling berbasis budaya Jawa. Sumber data yang digunakan meliputi buku dan naskah klasik yang membahas ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono, jurnal ilmiah yang mengkaji konseling berbasis budaya dan filsafat Jawa, serta dokumen resmi yang berkaitan dengan praktik konseling berbasis budaya. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari, membaca, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan, dipilih berdasarkan kredibilitas sumber serta keterkaitannya dengan prinsip dasar Catur Murti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Filsafat Dasar Konseling Catur Murti**

Ilmu Catur Murti, yang digagas oleh Sosrokartono, merupakan panduan hidup yang berakar pada nilai-nilai spiritual sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan. Konsep ini berasal dari bahasa Sanskerta, di mana catur berarti empat dan murti berarti perwujudan, sehingga secara harfiah mengacu pada keselarasan empat aspek utama dalam kehidupan, yaitu pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Keempat aspek tersebut harus selaras dengan kebenaran agar manusia dapat semakin dekat dengan Tuhan serta membawa manfaat bagi sesama. (Muniri, 2023).

Untuk mencapai keseimbangan tersebut, seseorang harus menjalankan Ilmu Catur Murti dengan kesungguhan (temen), ketulusan (temen-temen), dan komitmen penuh (temen-temen-temenan). Pelaksanaannya membutuhkan pengorbanan besar, termasuk menyingkirkan kepentingan pribadi serta menempatkan Tuhan dan sesama sebagai prioritas utama. Sosrokartono sendiri mengamalkan prinsip ini dengan mengabdikan seluruh yang dimilikinya demi kepentingan orang lain sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT (Maulana, 2017).

Pondasi utama Ilmu Catur Murti terletak pada berpikir benar, karena pikiran yang negatif, seperti kebencian, dapat memengaruhi perasaan, ucapan, dan tindakan. Sebaliknya, pikiran yang benar dilandasi kasih sayang, simpati, dan kepedulian terhadap sesama. Untuk mewujudkan prinsip ini, Sosrokartono menerapkan gaya hidup bertarak brata,

meninggalkan kepentingan duniawi, dan sepenuhnya mendedikasikan dirinya untuk menolong sesama demi kesejahteraan masyarakat. Menurut Aksan, seseorang yang telah menghayati Ilmu Catur Murti akan menjadi pribadi yang bijaksana dalam berpikir, merasakan, berbicara, dan bertindak (Maulana, 2017).

Konseling Catur Murti dikembangkan berdasarkan salah satu gagasan paling jelas dalam tradisi sastra Jawa, yaitu kumpulan serat atau ajaran luhur dari Raden Mas Panji Sosrokartono. Sosoknya dianggap sebagai putra bangsa yang layak menjadi teladan bagi masyarakat Indonesia. Raden Mas Panji Sosrokartono adalah seorang intelektual Jawa yang dikenal sebagai polyglot atau talen wonder, dengan kemampuan menguasai 34 bahasa. Selain itu, ia juga merupakan ahli dalam pengobatan psikologis, spiritual, dan fisik, serta memiliki ajaran metodis dan didaktis yang sejalan dengan ajaran para Wali dan Auliya. (Habsy, 2020)

Konseling Catur Murti merupakan disiplin ilmu yang mempelajari prosedur, teknik, dan strategi dalam memberikan bantuan kepada konseli. Tujuannya adalah membantu menciptakan kejernihan berpikir dengan menyelaraskan pikiran dan perasaan serta memahami makna hidup dari setiap pengalaman yang dialami. Melalui pendekatan ini, konseli diharapkan mampu menerima bisikan batin yang murni serta mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, sehingga setiap perkataan dan tindakan dilakukan dengan penuh kesadaran dan kebijaksanaan. (Habsy 2020).

## **B. Konsep Utama Catur Murti**

Menurut (Habsy, 2022) dalam bukunya tentang konseling Catur Murti ada beberapa konsep-konsep utama yang menjadi aspek sentral dalam konseling catur murti. Secara filosofis, konsep-konsep utama diklasifikasikan dalam tiga sub pembahasan sebagai berikut: (1) Struktur kepribadian manusia (2) Pribadi sehat dan (3) Pribadi tidak sehat.

### **1. Struktur Kepribadian Manusia**

Pendekatan konseling Catur Murti berakar dari filosofi Raden Mas Panji Sosrokartono yang memandang manusia sebagai kesatuan empat aspek utama yang saling berhubungan, yaitu pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Keempat aspek ini menjadi landasan dalam memahami dinamika psikologis individu secara menyeluruh (Kennerley, Kirk & Westbrook, 2016).

Struktur Kepribadian dalam Catur Murti Dalam konseling Catur Murti, struktur kepribadian manusia terdiri dari pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan yang saling terhubung dalam proses pengambilan keputusan. a.) Pikiran berperan membantu manusia membedakan mana yang benar dan salah serta mencari solusi dari persoalan hidup. b) Perasaan merupakan getaran jiwa sebagai respons dari pancaindra yang mengarahkan kehendak ke objek tertentu. c) Perkataan menjadi sarana untuk merumuskan pikiran dan perasaan. d) Perbuatan mencerminkan hasil dari ketiga aspek tersebut. Penyelarasan keempat aspek ini penting untuk mencapai harmoni batin (Sudak, Beck, Wright, 2003).

### **2. Pribadi Sehat**

Pribadi sehat dalam konseling Catur Murti ditandai oleh keimanan yang kuat serta wawasan luas, yang memungkinkan seseorang memahami makna di balik setiap pengalaman hidup (Wilson et al., 2012). Selain itu, kejernihan berpikir yang selaras dengan perasaan menghasilkan perkataan dan tindakan yang bijaksana, membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan tenang serta menghindari emosi negatif (González-Prendes & Brisebois, 2012).

Penerimaan dan pemahaman diri juga menjadi ciri utama, di mana individu mampu mengoptimalkan potensinya dan hidup sesuai dengan nilai-nilai luhur. Hal ini direpresentasikan oleh simbol Sang Alif, yang melambangkan keseimbangan dan keberanian dalam menjalani hidup (Ramsey Wade, 2015).

Selain itu, pribadi sehat mampu menjalin hubungan harmonis dengan lingkungan melalui empati, simpati, dan komunikasi yang penuh kasih sayang. Dengan demikian, pribadi sehat dalam Catur Murti adalah mereka yang menjaga keseimbangan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan, serta tumbuh secara intelektual, emosional, dan spiritual demi kehidupan yang lebih bermakna.

### **3. Pribadi Tidak Sehat**

Pribadi tidak sehat dalam Catur Murti ditandai oleh ketidakseimbangan antara pikiran dan perasaan, yang melahirkan sifat negatif seperti kebencian, keserakahan, iri hati, fitnah, dan kebodohan (Jordan, Froerer & Bavelas, 2013). Pikiran negatif yang tidak terkendali menyebabkan seseorang bereaksi berlebihan secara emosional, yang kemudian berdampak buruk pada ucapan dan perbuatannya.

Individu dengan pribadi tidak sehat cenderung mudah terpengaruh oleh emosi negatif. Misalnya, iri hati membuat seseorang sulit menerima kesuksesan orang lain, sedangkan kebencian mendorong tindakan kasar atau merugikan. Sifat serakah juga menjadikan seseorang lebih mementingkan kepentingan pribadi tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain. Selain itu, fitnah muncul sebagai bentuk manipulasi untuk menjatuhkan orang lain, sedangkan kebodohan mengacu pada ketidakmampuan berpikir jernih dan mengambil keputusan bijak.

Ketidakseimbangan ini menciptakan siklus negatif yang merusak hubungan sosial dan kehidupan individu. Dalam konseling Catur Murti, kondisi ini dianggap sebagai hambatan utama yang harus diatasi agar seseorang dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis. Oleh karena itu, konseling Catur Murti menekankan pentingnya menyelaraskan pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan agar individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana serta memperoleh ketenangan batin sejati (Corey, 2017).

Konseling Catur Murti mengajarkan pentingnya keharmonisan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan sebagai kunci mencapai kehidupan yang damai dan bermakna. Melalui penyelarasan empat aspek tersebut, individu mampu mengatasi tantangan hidup dengan bijak serta meraih ketenangan batin yang sejati.

### **C. Tujuan Konseling Catur Murti**

Tujuan dari konseling catur murti pada dasarnya merupakan gambaran kecil dari tujuan hidup manusia, yang dirancang untuk menentukan arah dalam menjalani kehidupan (tujuaning lampah) serta menerapkan berbagai faktor yang mendukung pengembangan kekuatan diri dalam menghadapi kehidupan. Selain itu, Ellis (2003) menegaskan bahwa tujuan dari konseling kognitif perilaku adalah membantu individu dalam merancang rencana hidup yang dapat meningkatkan kesadaran mereka terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Tujuan utama dari konseling Catur Murti adalah menyeimbangkan empat aspek dalam diri manusia, yaitu pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Hal ini dilakukan melalui konsep nglaras batos soho raos, yang berarti menyelaraskan perasaan dan pikiran agar dapat melahirkan perkataan serta tindakan yang mulia dan menginspirasi. Dengan keseimbangan ini, manusia dapat mencapai ketenangan batin dan memperindah jiwanya (Habsy, 2022).

Pembahasan mengenai tujuan khusus dari konseling catur murti dalam upaya mewujudkan pribadi yang sehat antara lain:

#### **1. Refleksi dan Kesadaran**

- a. Ngupadosi padang ing peteng (Memberikan cahaya bagi pribadi yang berada dalam kegelapan atau menghadapi masalah). Konseling catur murti bertujuan membantu konseli memahami dan menyelesaikan masalah dengan menggali makna kehidupan serta belajar dari pengalaman. Hal ini sejalan dengan Egan dkk. (2016), yang menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku mendorong pola pikir lebih sehat dan

positif. Erford dkk. (2015) juga menekankan bahwa pemahaman makna hidup meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh.

- b. Ngupadosi seneng ing sengsara (Menemukan kebahagiaan dalam kesulitan). Konseling catur murti membantu konseli mengubah cara pandang terhadap penderitaan, dari merasa terbebani menjadi lebih sadar akan perannya dalam kehidupan. Trull (2011) menekankan pentingnya pengembangan keterampilan baru, sementara Coyne (dalam Weeks & Aniello, 2017) menjelaskan bahwa reframing membantu konseli melihat masalah dari perspektif berbeda. Erford (2016) menambahkan bahwa perubahan sudut pandang dapat memunculkan perilaku baru.
- c. Tunggaling sewu yuta (Untuk semua golongan manusia). Konseling catur murti membantu konseli memahami bahwa segala permasalahan, baik atau buruk, dapat dialami oleh siapa saja, termasuk masyarakat dari berbagai lapisan. Konseli diajarkan menghadapi masalah dengan tenang, lapang dada, dan penuh kesadaran. Hal ini sejalan dengan Corey (2017), yang menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku bertujuan membantu klien menerima diri apa adanya serta membedakan antara evaluasi perilaku dan nilai diri secara keseluruhan.

## **2. Tingkat Penerimaan dan Pemantapan**

- a. Trimah mawi pasrah (menerima dengan pasrah). Konseling catur murti membentuk sikap konseli untuk menerima kehidupan dengan kepasrahan kepada Tuhan YME, mencakup masa lalu, masa kini, dan masa depan. Masa lalu diterima dengan ikhlas, masa kini dijalani dengan tenang dan bahagia, sementara masa depan dihadapi dengan usaha dan harapan (Habsy, 2022). Hal ini sejalan dengan Glasser (dalam Burdenski, 2011), yang menekankan bahwa manusia bukan produk atau korban masa lalu, melainkan harus memahami masa depan dan memperbaiki masa lalu agar dapat berfungsi optimal di masa kini.
- b. Suwung pamrih, tebih adjrih (tanpa pamrih, tanpa takut). Konseling catur murti bertujuan menghilangkan rasa takut terhadap masa lalu dan masa depan dengan bertindak tanpa pamrih di masa kini. Konsep ini sejalan dengan teori reality therapy Glasser (2010), yang menekankan penerimaan konsekuensi logis dari perilaku saat ini. Sikap ini mengajarkan penerimaan penuh (narima ing pandhum) untuk mencapai ketenangan hidup. Glasser (dalam Wubbolding, 2015) juga menekankan bahwa semua perilaku bertujuan memenuhi kebutuhan dasar demi kebahagiaan. Bradley (2014) menambahkan bahwa meskipun masa lalu memengaruhi kehidupan, individu tetap memiliki kendali untuk memilih dan merencanakan masa depannya.
- c. Langgeng tan ana susah tan ana bungah, antheng manteng sugeng jeneng (abadi tanpa duka tanpa suka, tenang, fokus, selamat, dan bertahta). Konseling catur murti mengajarkan untuk melepaskan perasaan senang atau sedih yang bersifat sementara demi mencapai ketenangan batin sejati. Dengan mengosongkan diri dari pamrih, individu dapat meraih kebahagiaan yang lebih mendalam, bukan sekadar kebahagiaan duniawi. Hal ini sejalan dengan Keyes et al. (2002) dan Gibbs (2019), yang menekankan bahwa melalui kekuatan batin, seseorang dapat membentuk perilaku sesuai prinsip etis yang logis, universal, dan konsisten.

## **3. Tingkat Peningkatan Motivasi**

- a. Digdaya tanpa aji (sakti tanpa ajimat). Konseling catur murti pada tahap ini bertujuan membentuk manusia yang optimis, ramah, dan memiliki pandangan hidup yang stabil. Hal ini dicapai dengan menanamkan tiga sikap utama: tekad (aji tekad), pasrah (ilmu pasrah), dan doa (rapalipun adilipun) sebagai solusi dalam menghadapi berbagai masalah. Konsep ini sejalan dengan acceptance and commitment therapy (Spiegler, 2015), yang menekankan pentingnya menerima keadaan diri dan berkomitmen

menjalani nilai-nilai kehidupan. Selain itu, Bowen-Reid & Harrell (dalam Dailey et al., 2011) menekankan bahwa integrasi spiritualitas dalam konseling dapat membantu menciptakan perubahan, harapan, dan pencerahan bagi konseli.

- b. Angalurug tanpa bala (menyerang tanpa bala tentara). Konseling catur murti pada tahap ini menekankan bahwa setiap individu memiliki kekuatan untuk menghadapi masalah hidup dengan tekad dan kasih sayang kepada sesama, demi mencapai ketenangan batin (shantih). Konsep ini selaras dengan reality therapy (Wubbolding, 2017), yang menekankan bahwa individu memiliki kendali penuh atas pilihannya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.
- c. Menang tanpa ngasorake (menang tanpa merendahkan). Konseling catur murti pada tahap ini menekankan kemenangan sejati yang dicapai tanpa kesombongan atau merugikan orang lain. Individu diajarkan untuk bersikap sabar, rendah hati, dan penuh kasih sayang agar dapat menjalani hidup dengan damai dan bahagia. Konsep ini sejalan dengan person-centered therapy (Wosket, 2016), yang menekankan pemenuhan kebutuhan dasar serta penerimaan positif dari diri sendiri dan orang lain sebagai kunci perkembangan pribadi yang utuh.

#### **D. Hubungan Konseling Catur Murti**

Konseling Catur Murti karya dari Dr. Bakhrudin All Habsy dalam proses konseling, hubungan antara konselor dan konseli menjadi faktor penentu keberhasilan yang signifikan. Pendekatan konseling catur murti menawarkan sebuah konsep yang menempatkan pemahaman mendalam terhadap dinamika jiwa manusia, berpijak pada tiga pilar utama: Agama Islam, Budaya Jawa, dan Kemanusiaan. Hubungan konseling catur murti diklasifikasikan dalam dua sub pembahasan penelitian yaitu: (1) Sikap, peran dan tugas konselor dan (2) Sikap, peran dan tugas konseli.

##### **1. Sikap, Peran, dan Tugas Konselor**

- a. Abdi (Pengabdian) Konselor mengabdikan dirinya untuk menolong sesama dengan empat sifat utama: tanpa pamrih, tanpa rasa takut, mantap, dan pasrah. Seperti yang dijelaskan oleh Willis (2014), keimanan kepada Tuhan YME memberikan kekuatan kepada konselor dalam membangun sikap tanpa pamrih, keteguhan hati, dan ketulusan dalam melayani sesama. Pengabdian ini bukan sekadar tindakan altruistik, melainkan bentuk ibadah kepada Tuhan YME melalui pelayanan kepada sesama manusia.
- b. Mandor Klungsu (Pemimpin yang Membina Potensi) Konselor berperan sebagai pemimpin yang membantu konseli mengembangkan potensinya. Menurut Gladding (2015), konselor berfungsi sebagai pemimpin yang membimbing konseli dalam proses pengembangan diri, dengan memberikan arahan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan konseling. Ia bertugas memberikan harapan, menerangi jalan yang gelap, dan menaburkan kasih sayang tanpa mengharap balasan.
- c. Jaka Pring (Kesetaraan dan Manfaat bagi Sesama) Seperti bambu yang seluruh bagiannya bermanfaat, konselor memegang prinsip egaliterisme dan membantu sesama tanpa memandang status sosial. Ia harus memiliki keteguhan hati, kejernihan pikiran, dan kekuatan jiwa.
- d. Ilmu Kanthong Bolong (Menolong Tanpa Pamrih) Konselor menolong tanpa memikirkan keuntungan pribadi. Ia menjalankan tugasnya dengan tulus, menempatkan kesejahteraan konseli di atas segalanya.
- e. Berjalan di Jalan Kebenaran Konselor menempuh jalan hidup yang benar dengan empat prinsip utama: kaya tanpa harta, sakti tanpa ajian, menyerang tanpa bala tentara, dan menang tanpa merendahkan. Ini menuntut konselor untuk rendah hati, berjiwa besar, dan penuh kasih sayang.

- f. Pola Hidup Agama dan Kejawaen Konselor menjalankan perannya berdasarkan nilai agama dan budaya Jawa, menghormati keragaman, dan menjadi teladan bagi orang lain.
- g. Pangastuti (Bhakti dan Moralitas) Konselor mengabdikan kepada Tuhan, menjaga diri pribadi, serta berusaha membentuk masyarakat yang harmonis dan penuh kasih.

## **2. Sikap Peran dan Tugas Konseli**

- a. Sinahu Anglaras Batos Saha Raos (Menyelaraskan Pikiran dan Perasaan) Konseli diajarkan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyelaraskan pikiran serta perasaannya. Seperti yang diungkapkan oleh Ellis (2007), manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan perasaan yang mengganggu secara emosional, yang menjadi dasar penting dalam proses konseling untuk mencapai keseimbangan jiwa. Ini menjadi landasan untuk bertindak dan berbicara dengan baik.
- b. Aheie Asher Aheie (Aku Adalah Aku) Konseli diajak mengenali dan memahami dirinya sendiri, membebaskan diri dari belenggu psikologis, serta meraih kematangan dan keseimbangan diri.
- c. Pangesti (Mencari Restu dan Doa) Konseli mencari restu dari orang tua atau tokoh spiritual sebagai kekuatan batin dalam menghadapi tantangan hidup. Seperti yang dikemukakan oleh Lubis (2016), doa dan restu dari orang tua dapat menenangkan jiwa dan memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.
- d. Trima Mawi Pasrah (Penerimaan dan Kepasrahan) Konseli belajar menerima kenyataan dan pasrah kepada kehendak Tuhan, menjalani hidup dengan ikhlas, serta fokus pada masa kini untuk meraih ketenangan jiwa.
- e. Bares, Mantep, Wani (Jujur, Yakin, Berani) Konseli diajarkan untuk jujur dalam tindakan dan pikiran, yakin dalam mengambil keputusan, serta berani menghadapi tantangan hidup dengan penuh keyakinan.

Melalui konsep catur murti ini, hubungan antara konselor dan konseli menjadi hubungan yang saling mendukung dan memperkaya. Konselor berperan sebagai pembimbing yang tulus, sedangkan konseli berproses untuk menemukan jati diri dan mencapai keseimbangan hidup. Hubungan ini tidak hanya memperkaya jiwa individu yang terlibat, tetapi juga menjadi sarana mendekatkan diri kepada Tuhan YME melalui pelayanan kepada sesama.

## **E. Mekanisme Konseling Catur Murti**

### **A) Teknik Konseling Catur Murti**

Teknik-teknik dalam konseling Catur Murti dikembangkan dengan tujuan membantu konseli dalam menyeimbangkan pikiran dan perasaan terkait masalah yang dihadapi. Dengan demikian, mereka dapat mencapai kejernihan berpikir yang mendorong lahirnya ucapan dan tindakan yang mulia serta menginspirasi.

#### **a. Teknik Konseling Tirta Husada**

Tirta husada adalah metode penyembuhan dalam konseling catur murti yang menggunakan air yang telah didoakan agar memiliki daya penyembuhan, baik bagi fisik maupun mental. Teknik ini pertama kali diterapkan oleh Raden Mas Panji Sosrokartono. Air memiliki kemampuan menyimpan energi kehidupan, sementara doa berperan dalam memohon kesembuhan dari Tuhan. Penelitian menunjukkan bahwa doa, meditasi, dan keyakinan spiritual dapat meningkatkan daya tahan seseorang terhadap masalah hidup (Habsy, 2022).

Proses tirta husada dilakukan dengan mengisi wadah dengan air, mendoakannya dengan tulus, lalu memberikannya kepada konseli untuk diminum sebagai terapi. Selain sebagai metode penyembuhan, teknik ini juga membangun hubungan baik dalam konseling,

memberikan ketenangan, dan meningkatkan optimisme spiritual. Keberhasilan konseling sangat bergantung pada hubungan baik serta keyakinan konseli terhadap prosesnya.

#### **b. Teknik Konseling Surat Imajiner**

Teknik konseling surat imajiner merupakan metode komunikasi intrapersonal dalam konseling catur murti, di mana konseli menulis surat yang mencerminkan perasaan dan pemikirannya terhadap seseorang. Surat ini tidak dikirimkan, tetapi digunakan untuk analisis diri. Proses ini membantu konseli menata dan memperkuat nilai-nilai kehidupan serta memahami makna hidup. Ada dua jenis surat dalam teknik ini:

- 1) Surat pertama, berisi ungkapan perasaan konseli terhadap seseorang, seperti orang tua atau seseorang yang sulit dihadapi.
- 2) Surat kedua, merupakan balasan imajiner dari perspektif orang tersebut, yang membantu konseli memahami sudut pandang lain. Melalui beberapa tahapan, mulai dari mengingat pengalaman hidup, menulis surat, menganalisisnya, hingga mengevaluasi kondisi emosional, konseli dapat memperdalam pemahaman diri, mengolah emosi, dan mencapai ketenangan jiwa.

#### **c. Teknik Konseling Penyelarasan Pikiran**

Teknik konseling ini berakar pada ajaran sinahu anglaras batos saha raos (belajar menyelaraskan pikiran dan perasaan) untuk membantu individu mencapai kemurnian berpikir, sehingga menghasilkan perasaan, perkataan, dan tindakan yang luhur. Teknik ini mirip dengan cognitive restructuring (James & Gilliland, 2003), yang menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif. Asumsi dasar teknik:

1. Pikiran mengandung keyakinan dan interpretasi tentang diri dan situasi.
2. Perasaan merupakan ekspresi dari keinginan dan getaran jiwa.
3. Penyelarasan pikiran dan perasaan diperlukan untuk mencapai kemurnian berpikir.
4. Penyelarasan pikiran membawa perubahan dalam perasaan, perkataan, dan tindakan.
5. Perasaan, perkataan, dan perbuatan dapat berubah dengan mengubah pikiran.

Langkah-Langkah Teknik:

1. Mengidentifikasi interpretasi atau situasi yang dialami konseli.
2. Membantu konseli menyelaraskan pikiran dan perasaan untuk menghindari pikiran negatif.
3. Membantu memahami makna hidup melalui diskusi dan refleksi pengalaman.
4. Memeriksa kemurnian berpikir dan pengaruhnya terhadap perasaan dan tindakan.
5. Membantu konseli mengevaluasi keyakinan dan interpretasi diri.
6. Mengubah pikiran yang tercemar dengan pemahaman yang lebih sehat.
7. Melatih kemurnian berpikir melalui pengalaman nyata.
8. Membantu konseli menetapkan tujuan yang realistis.
9. Memberikan tugas rumah untuk membentuk kebiasaan berpikir yang lebih baik.

Teknik ini menekankan bahwa pikiran dan perasaan yang selaras akan menghasilkan ketenangan jiwa dan tindakan yang lebih baik. Sejalan dengan cognitive restructuring (Spiegler, 2015), teknik ini membantu individu mengubah pola pikir yang maladaptif demi mencapai kesejahteraan emosional.

#### **d. Teknik Konseling Olah Pikiran Sejati**

Teknik konseling ini berlandaskan ajaran Langgeng tan ana susah tan ana seneng, Antheng mantheng sugeng jeneng (kekal tanpa susah dan senang, tenang memusat, tetap bertahta). Tujuan utamanya adalah membantu individu mencapai ketenangan batin sejati dengan mengelola pikiran, kehendak, dan perasaan agar terbebas dari penderitaan sementara. Teknik ini sejalan dengan pandangan psikologi yang menekankan bahwa emosi, pikiran, dan perilaku saling berkaitan, serta bahwa individu dapat mengubah kondisi emosionalnya melalui pengelolaan pikirannya sendiri (Seligman & Reichenberg, 2013).

Tahapan Konseling Olah Pikiran Sejati:

### 1. **Pengelolaan Tiga Sumber Kekuatan Jiwa**

- Menyelaraskan pikiran, kehendak, dan perasaan agar tercipta ketenangan.
- Meditasi (mantheng) membantu individu memahami dan mengendalikan pikirannya untuk mencapai kebahagiaan sejati.
- Sejalan dengan konsep bahwa ketenangan pikiran membantu individu mengatasi masalah dengan lebih efektif (Nelson-Jones, 2004).

### 2. **Pemahaman Diri**

- Membantu konseli mengenali potensi dan keunikan dirinya.
- Menyadari bahwa kekuatan sejati ada dalam diri sendiri, bukan dari faktor eksternal.
- Mirip dengan teori aktualisasi diri Rogers yang menekankan bahwa individu memiliki potensi untuk berkembang (Jones & Butman, 2011).

### 3. **Refleksi Diri**

- Mengajarkan bahwa kesenangan dan kesusahan bersifat sementara dan tidak kekal.
- Menekankan keseimbangan batin untuk mengelola emosi dengan baik.
- Sesuai dengan konsep bahwa pengelolaan emosi yang positif mengurangi penderitaan individu (Nelson-Jones, 2004).

### 4. **Mendekatkan Diri pada Tuhan**

- Mengarahkan konseli pada hubungan spiritual yang lebih dalam.
- Menjadikan Tuhan sebagai pusat kebahagiaan sejati dan pegangan dalam hidup.
- Konsisten dengan pandangan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Spiegler, 2015).

Teknik ini bertujuan membimbing individu menuju ketenangan batin, pemahaman diri, refleksi mendalam, dan hubungan spiritual yang kuat sebagai dasar untuk mencapai kebahagiaan sejati.

### e. **Teknik Konseling Modifikasi Keyakinan**

Teknik ini berfokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan memahami makna kehidupan dan mengambil hikmah dari setiap peristiwa. Prinsip utamanya adalah "Mencari Terang dalam Gelap" dan "Menemukan Kesenangan dalam Kesengsaraan," sehingga individu dapat melihat sisi baik dari setiap tantangan yang dihadapi. Tujuannya yaitu:

- Mengubah individu yang bermasalah menjadi lebih tenang, optimis, dan mampu menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif.
- Membantu konseli melihat setiap pengalaman hidup sebagai pelajaran berharga untuk membangun mental yang kuat dan adaptif.

Tahapan teknik konseling modifikasi keyakinan:

#### 1. **Pengubahan Citra**

Konselor membantu individu mengalihkan fokus dari citra negatif menuju citra positif. Kesengsaraan dan kegelapan dalam hidup dipahami sebagai bagian dari perjalanan yang bisa diubah menjadi sumber pencerahan dan pertumbuhan. Konseli diajak untuk melakukan refleksi dan dialog batin guna mengatasi ancaman emosional, baik dari dalam diri maupun lingkungan.

#### 2. **Sari Pati Hikmah**

Konseli dibimbing untuk menemukan pelajaran berharga dari setiap kesulitan. Lima prinsip utama dalam tahap ini adalah:

- Kesulitan memberikan pengalaman berharga.
- Pelajaran terbaik sering datang dari penderitaan.
- Kesulitan adalah guru yang bijaksana.
- Tantangan hidup membentuk ketabahan dan keberanian.

- Kesulitan menjadi alat penguji ketahanan diri.

Teknik ini selaras dengan konsep coping skill, yaitu mengelola stres dengan mengubah perspektif dan keyakinan yang lebih positif serta realistis. Dengan demikian, individu dapat menghadapi hidup dengan lebih bijak dan seimbang.

## **B) Tahap-Tahap Konseling Catur Murti**

Hakikat mendasar dari konseling Catur Murti merupakan sebuah hubungan antara konselor dan konseli yang bersifat terapeutik. Sebagai suatu proses terapeutik, konseling ini memiliki tahapan sistematis dalam memfasilitasi terciptanya kemurnian berpikir yang menghasilkan perkataan mengagumkan dan perbuatan luhur (Habsy, 2022).

Untuk merumuskan dan mencari esensi dari tahap-tahap konseling Catur Murti, pendekatan ini diserap dari berbagai pokok-pokok ajaran adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono serta praktik pengobatan beliau dalam menolong umat manusia. Penerapan tahap-tahap konseling Catur Murti dirumuskan dalam empat langkah pokok, yaitu tahap awal, tahap kedua, tahap ketiga, dan tahap keempat (Habsy, 2022). Keempat langkah ini dilakukan secara sinkron, simultan, berkesinambungan, dan seimbang dengan melihat kondisi konseli yang dihadapi. Tahap-tahap yang ada pada konseling catur murti sebagai berikut:

### **a. Tahap awal**

Tahap awal konseling Catur Murti dimulai dengan mengundang konseli memasuki ruang bilik depan, yang dirancang untuk menciptakan suasana tenang dan nyaman agar mereka merasa lebih rileks. Setelah itu, konselor memberikan tirta husada (air penyembuhan) yang telah didoakan dengan khushyuk dan penuh konsentrasi, menyesuaikan dengan kondisi batin konseli. Air ini kemudian diminum sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Pemberian tirta husada memiliki makna simbolik dan terapeutik yang mendalam. Pendekatan simbolik dalam terapi dipercaya dapat meningkatkan ketenangan batin serta membantu konseli lebih terbuka selama sesi konseling (Ivey dkk., 2012). Selain itu, ritual semacam ini dapat menciptakan rasa aman dan stabilitas emosional bagi mereka yang mengalami kecemasan (Cormier & Hackney, 2016).

Setelah meminum air tersebut, konselor mengajak konseli untuk menenangkan diri sejenak sebelum sesi berlanjut. Selama momen hening ini, konselor mengamati ekspresi, postur tubuh, dan respons emosional konseli untuk memahami kondisi mereka lebih dalam. Jeda ini bukan hanya waktu istirahat, tetapi bagian dari pendekatan terapeutik yang membantu konseli mencapai ketenangan batin sebelum melanjutkan proses konseling.

### **b. Tahap Dua**

Tahap kedua dalam konseling Catur Murti berfokus pada asesmen mendalam terhadap kondisi konseli. Konseli dipersilakan duduk dengan nyaman di ruang utama, sementara konselor membangun hubungan emosional melalui komunikasi batin, menciptakan keselarasan energi dan ketenangan. Setelah hubungan terjalin, konselor mengajukan pertanyaan terbuka untuk menggali masalah konseli lebih dalam. Selain komunikasi verbal, konselor juga menggunakan berbagai metode asesmen guna memahami aspek psikologis, emosional, dan spiritual konseli, yang dilakukan melalui tiga langkah utama. Terdapat tiga langkah utama dalam asesmen yang dilakukan oleh konselor:

#### **1. A-He-le Asher A-He-le (Aku adalah Aku)**

Pemahaman diri merupakan faktor penting dalam membantu konseli menghadapi dan menyelesaikan permasalahan hidup. Cara seseorang melihat dirinya sendiri sangat berpengaruh terhadap bagaimana ia menangani tantangan dan mencari solusi. Dalam konseling, peran konselor adalah membimbing konseli untuk mengeksplorasi dan memahami pikirannya secara lebih mendalam.

Konsep A-He-le Asher A-He-le menekankan bahwa manusia berasal dari satu kesatuan, sehingga pemahaman diri juga mencakup kesadaran akan keterkaitan dengan sesama, menumbuhkan empati dan kepedulian. Konselor bertindak sebagai fasilitator dengan menggunakan metode seperti refleksi diri, pertanyaan terbuka, dan dukungan emosional agar konseli memperoleh perspektif baru tentang dirinya.

Pendekatan *cognitive-humanistic therapy* (Nelson-Jones, 2004) menyoroti pentingnya pemahaman diri dalam menciptakan keseimbangan psikologis dan emosional. Dengan pendekatan ini, individu diarahkan menuju tahap *Enlightened*, di mana ia menjadi lebih bijaksana, berkomitmen, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Pemahaman diri yang baik membantu konseli berpikir lebih rasional, penuh kasih, dan menjalani hidup dengan lebih harmonis serta bermakna.

## **2. Saya adalah gurunya saya dan saya adalah muridnya saya (Murid Gurune Pribadi, Guru Muride Pribadi)**

Tahap kedua dalam konseling Catur Murti menekankan pentingnya kesadaran diri dan eksplorasi potensi konseli. Dalam diri setiap individu terdapat dua aspek utama, yaitu guru muride pribadi yang mencerminkan kesadaran sejati sebagai pembimbing batin, serta murid gurune pribadi yang melambangkan pencarian jati diri. Kesadaran akan kedua aspek ini membantu konseli memahami bahwa dirinya tidak hanya belajar dari kehidupan, tetapi juga memiliki kebijaksanaan untuk membimbing dirinya sendiri.

Pada tahap ini, konseli diajak untuk mendengarkan suara hati sebagai petunjuk sebelum berbicara dan bertindak agar keputusannya selaras dengan nilai kebaikan. Selain itu, konseli didorong untuk merefleksikan pengalaman hidupnya guna memahami hakikat kehidupan dan mengambil pelajaran dari berbagai kejadian. Sebagai murid dan gurune agas (murid sekaligus guru dalam kehidupan), individu belajar mengenali penyebab kebahagiaan maupun penderitaan dalam dirinya.

Konsep ini sejalan dengan teori Gestalt, khususnya dalam proses *Figure-Formation*, di mana pemahaman individu berkembang seiring pengalaman dan perubahan hidup (Corey, 2017). Dengan demikian, tahap ini membantu konseli meningkatkan kesadaran diri, memahami hidup dengan lebih dalam, dan menjalani kehidupan secara bijaksana serta bermakna.

## **3. Penghayatan laku Catur Murti**

Penghayatan Catur Murti bertujuan menyelaraskan pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kehidupan yang harmonis. Konseli dibimbing untuk melepaskan pikiran serta perilaku negatif yang berpotensi menimbulkan konflik batin dan sosial. Konselor berperan dalam membantu konseli memahami bagaimana keinginannya memengaruhi cara berpikir, yang pada akhirnya menentukan ucapan dan tindakannya. Jika pikiran dipenuhi kebencian, maka tindakan dan perkataannya pun akan mencerminkan hal tersebut. Sebaliknya, pola pikir positif akan melahirkan sikap dan tindakan yang lebih baik. Oleh karena itu, konseli dilatih untuk menyeimbangkan perasaan dan pikirannya agar mampu mengendalikan emosi serta bertindak dengan kebijaksanaan (*nnglaras batos saha raos*).

Dalam proses konseling, lampah laku Catur Murti juga digunakan sebagai asesmen untuk memahami empat aspek utama dalam diri konseli: pikiran (interpretasi terhadap pengalaman hidup), perasaan (dorongan batin), perkataan (ekspresi dari pikiran dan perasaan), serta perbuatan (manifestasi dari pikiran, sadar atau tidak sadar). Konselor membantu konseli menyelaraskan aspek-aspek ini agar lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih baik. Pemahaman terhadap pengalaman hidup dan sumber permasalahan menjadi dasar bagi konselor dalam menentukan teknik konseling yang tepat.

Pendekatan ini sejalan dengan Nelson-Jones (2004), yang menekankan bahwa kesadaran terhadap pikiran dan perasaan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang. Individu yang mampu memahami dirinya sendiri tanpa terpengaruh faktor eksternal dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam. Dengan demikian, ia dapat mengelola kehidupan dengan lebih bijaksana, seimbang, serta harmonis dengan lingkungannya.

### **c. Tahap tiga**

Tahap ketiga dalam konseling Catur Murti berlangsung di ruang pengobatan dan bertujuan memberikan pemahaman mendalam mengenai ajaran luhur Raden Mas Panji Sosrokartono. Fokus utama tahap ini adalah membantu konseli mencapai ketenangan jiwa, menyalurkan pikiran dan perasaan, serta meningkatkan akuntabilitas dalam menghadapi masalah. Konselor berperan dalam merancang dan menerapkan teknik konseling yang sesuai dengan kondisi serta kebutuhan konseli. Keberhasilan tahap ini bergantung pada keterlibatan aktif konseli, terutama dalam sikap, kemauan, dan komitmen untuk keluar dari permasalahan. Bersama konselor, konseli mengeksplorasi berbagai solusi, mengevaluasi pilihan, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan.

Pendekatan ini selaras dengan teori Jones et al. (2005) dan Rogers et al. (2013), yang menekankan pentingnya bimbingan konselor serta kepercayaan konseli terhadap proses konseling. Dalam Catur Murti, pikiran menjadi elemen utama dalam terapi, membantu konseli berpikir lebih jernih, berbicara dengan bijak, serta bertindak secara luhur. Prinsip ini juga sesuai dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), yang menegaskan bahwa pola pikir dan keyakinan seseorang berpengaruh besar terhadap perilaku dan emosi (Beck, 2011; Ellis & Dryden, 2007).

Pada tahap ini, konselor menggunakan berbagai teknik berbasis ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono, seperti Teknik Konseling Tirta Husada untuk pembersihan batin, Teknik Konseling Surat Imajiner untuk mengekspresikan perasaan secara tertulis, serta Teknik Konseling Penyaluran Pikiran untuk mencapai keseimbangan mental dan emosional. Selain itu, ada Teknik Konseling Olah Pikiran Sejati yang melatih konseli berpikir jernih dan Teknik Konseling Modifikasi Keyakinan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan metode ini, konseli diharapkan mampu menemukan solusi terbaik serta mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan damai.

### **d. Tahap empat**

Tahap keempat dalam konseling Catur Murti, yang dikenal sebagai wungon, berisi wejangan dan nasihat luhur untuk membantu konseli memahami diri, mencapai ketenangan jiwa, serta hidup lebih harmonis. Dalam sesi ini, konseli diarahkan untuk menyalurkan perasaan, pikiran, perbuatan, dan perkataan. Acara ini dipimpin langsung oleh Raden Mas Panji Sosrokartono di Wisma Dar-Oes-Salam dan dihadiri oleh masyarakat Monosoeko yang mendengarkan dengan penuh perhatian.

Tujuan utama tahap ini adalah menumbuhkan self-support, yaitu kemampuan konseli untuk menemukan kekuatan dari dalam dirinya tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Selain sebagai langkah preventif, wungon juga berfungsi untuk menjaga kejernihan pikiran dan kebajikan konseli agar tetap berkembang. Konseli didorong untuk mengaplikasikan keterampilan yang telah dipelajari selama sesi konseling dalam kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan wejangan, tahap ini bertujuan memotivasi konseli agar menerapkan hasil konseling secara nyata. Konselor berperan dalam merancang langkah tindak lanjut untuk memastikan manfaat konseling tetap berkelanjutan. Nelson-Jones (2013) menekankan bahwa penguatan hasil konseling merupakan bagian penting dari sesi akhir, di mana pencapaian konseli dikonsolidasikan untuk memberikan manfaat jangka panjang.

Refleksi terhadap tahapan konseling Catur Murti menunjukkan bahwa proses ini dirancang secara sistematis sesuai dengan budaya Indonesia. Untuk hasil yang optimal, konseling ini disusun dalam tujuh sesi pertemuan yang terstruktur dengan baik, sehingga konseli memiliki pemahaman lebih jelas mengenai proses konseling serta kesempatan lebih luas untuk mengembangkan solusi kreatif dalam menghadapi permasalahan hidup.

#### **F. Pembagian Peran Pendidikan dan Pengajaran**

Konseling Catur Murti karya dari Dr. Bakhrudin All Habsy dalam pembagian peran Raden Mas Panji Sosrokartono dan Ki Hadjar Dewantara pernah berkolaborasi dalam Perguruan Taman Siswa. Pada tahun 1927, Raden Mas Panji Sosrokartono diangkat sebagai Direktur pertama Meer Uitgebreid Lager Onderwijs (M.U.L.O) di Perguruan Taman Siswa yang baru dibuka di Bandung, atas inisiatif R.M. Suryodiputro, adik dari Ki Hadjar Dewantara.

Selama masa kepemimpinannya di M.U.L.O, beliau sering menjalani "tarak-brata" sebagai bentuk disiplin spiritual, dengan menolak kemewahan duniawi. Bahkan, ia berpuasa selama beberapa hari tanpa berbuka dan sahur serta tidak tidur. Setiap malam, ia meluangkan waktu untuk menyendiri di tempat sunyi guna mencari ketenangan batin. Praktik tarak-brata ini ia jalani sebagai panggilan suci yang diterimanya saat berada di Eropa, dikenal sebagai een heilige roeping (panggilan suci). Panggilan ini mendorongnya untuk kembali ke Indonesia dan mengabdikan diri bagi mereka yang mengalami gangguan rohani, psikologis, maupun fisik.

Melalui refleksi mendalam dalam praktik tarak-brata, Raden Mas Panji Sosrokartono dan Ki Hadjar Dewantara memutuskan untuk mengambil jalan yang berbeda guna mencapai tujuan yang lebih besar. Ki Hadjar Dewantara kemudian mendirikan dan mengembangkan sistem pendidikan formal di Perguruan Taman Siswa bagi generasi muda (Sugiarto, 2015). Sementara itu, Raden Mas Panji Sosrokartono memilih mengabdikan kepada masyarakat dengan membimbing dan membantu mereka yang mengalami kesulitan mental, emosional, dan fisik melalui rumah pengobatan yang ia dirikan, yakni "Daroesalam".

Pada 30 April 1930, Raden Mas Panji Sosrokartono mendirikan paguyuban bernama "Keluarga Monosuko" untuk mengelola dan merawat rumah pengobatan "Daroesalam". Kegiatan yang dilakukan di tempat ini merupakan perwujudan dari prinsip hidupnya, yakni "leladi sesamane dumadi, memayu hayuning sesami", yang berarti mengabdikan diri kepada sesama demi terciptanya kebahagiaan dan kedamaian di dunia sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan. Menurut Priyanto (2013), istilah "Daroesalam" berarti tempat yang damai, yang mencerminkan tujuan dari rumah pengobatan ini. Di sana, Raden Mas Panji Sosrokartono membantu menyelesaikan permasalahan orang lain, membebaskan mereka dari beban kehidupan, menghibur yang berduka, serta memberikan nasihat dan contoh perilaku yang baik untuk mencapai ketenangan hidup.

Ki Hadjar Dewantara berperan dalam sistem pendidikan formal mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga Universitas melalui Perguruan Taman Siswa. Sementara itu, Raden Mas Panji Sosrokartono berfokus pada bimbingan dan pembinaan bagi generasi muda serta para pejuang kemerdekaan yang mengalami gangguan mental, emosional, dan fisik di rumah pengobatan "Daroesalam". Generasi muda yang dimaksud mencakup remaja dan orang dewasa.

Berdasarkan pembagian peran dalam pendidikan dan pengajaran antara Ki Hadjar Dewantara di Perguruan Taman Siswa dan Raden Mas Panji Sosrokartono di rumah pengobatan Daroesalam, serta dikaitkan dengan pendekatan konseling Catur Murti, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengikuti pendekatan ini termasuk dalam kelompok usia remaja (12–18 tahun) dan dewasa awal (18–35 tahun).

## **REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil analisis, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan konsep Konseling Catur Murti dalam praktik konseling maupun kehidupan sehari-hari. Pertama, pendekatan ini perlu lebih dikenalkan dan diintegrasikan dalam metode konseling modern. Para konselor dan psikolog diharapkan dapat memahami dan mengadopsi prinsip keseimbangan pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan sebagai bagian dari strategi terapi, terutama bagi individu yang mencari pendekatan berbasis nilai budaya. Selain itu, pelatihan bagi tenaga konseling sangat diperlukan agar mereka dapat mengaplikasikan teknik seperti tirta husada, surat imajiner, penyelarasan pikiran, olah pikiran sejati, dan modifikasi keyakinan secara efektif dalam membantu klien mencapai ketenangan batin.

Selain penerapan dalam konseling, prinsip Catur Murti juga dapat diajarkan kepada masyarakat luas sebagai panduan untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan. Pemerintah, lembaga pendidikan, serta komunitas budaya dapat berperan dalam menyebarkan ajaran ini melalui seminar, lokakarya, atau program sosial yang mengajarkan nilai-nilai kebijaksanaan Jawa dalam kehidupan modern. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas Konseling Catur Murti dalam berbagai konteks, seperti peningkatan kesejahteraan mental, resolusi konflik, dan pengembangan karakter. Dengan pendekatan ini, Konseling Catur Murti tidak hanya akan menjadi warisan budaya, tetapi juga menjadi metode yang relevan dalam membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis di era modern.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling Catur Murti merupakan pendekatan konseling berbasis budaya Jawa yang menekankan keseimbangan antara pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Konsep ini berakar pada ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono yang bertujuan membantu individu mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Catur Murti, seseorang dapat lebih mengenali dirinya sendiri, mengelola emosinya dengan baik, serta menjalani kehidupan yang lebih harmonis dan seimbang.

Melalui pembahasan dalam artikel, dijelaskan bahwa keempat unsur dalam Konseling Catur Murti memiliki peran yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Implementasi ajaran ini dalam kehidupan modern dapat membantu manusia mencapai keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial, sehingga membentuk karakter yang berlandaskan nilai-nilai luhur.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti teknik konseling yang dapat diterapkan dalam konsep Catur Murti, seperti tirta husada, surat imajiner, penyelarasan pikiran, olah pikiran sejati, dan modifikasi keyakinan yang berperan dalam membantu individu dalam proses penyembuhan mental dan spiritual. Dengan semakin berkembangnya praktik konseling modern, pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif, terutama bagi mereka yang mencari metode yang selaras dengan nilai budaya dan spiritual. Dengan menerapkan prinsip Konseling Catur Murti, individu dapat lebih bijaksana dalam mengambil keputusan, menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Oleh karena itu, penting bagi para praktisi, akademisi, dan masyarakat umum untuk lebih mengenal dan mengembangkan pendekatan ini agar dapat bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara pribadi maupun dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albilkhi, M. (2019). Studi Analisis Filsafat Etika Dalam Buku Kempalan Serat-Serat Drs. RMP Sosrokartono (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Fuady, T. (2021). Konsep Manusia Paripurna Perspektif RMP Sosrokartono (Bachelor's thesis).
- Habsy, B. A. (2020). Kajian Filosofis Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Paradigma Konseling Catur Murti. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 19-29.
- Habsy, B. A. (2022). *Konseling Catur Murti*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Habsy, B. A. (2024). Catur Murti Counseling Construction Based on Adiluhung Noble Teachings of Raden Mas Panji Sosrokartono. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1).
- Habsy, BA, Hidayah, N., Lasan, BB, & Muslihati, M. (2017, September). Tinjauan Pustaka Konsep Kehidupan Indonesia Linuwih Berdasarkan Ajaran Adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono. Dalam Konferensi Internasional Pendidikan dan Pelatihan ke-3 (ICET 2017) (hlm. 64-73). Pers Atlantis.
- Maulana, M. R. M. (2017). Raden Mas Panji Sosrokartono dan Morality Education di Indonesia: Eksplorasi Diskursif Mengenai Ajaran Moral dan Relevansinya Bagi Penguatan Pendidikan Karakter/PPK (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Mulyono, M. (2016). Nilai-Nilai Pembentuk Karakter Dalam Filsafat Sosrokartono. *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 11(2), 7-15.
- Muniri, M. (2023). Menelaah Pemikiran Sosrokartono tentang Ajaran Moral. *Javano Islamicus*, 1 (1), 29-39.
- Prasetyo, U. A. T. (2023). BIOGRAFI RADEN MAS PANJI SOSROKARTONO TAHUN 1877-1952 M (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- Purwoto, S. (2023). Menelisik Sifat Teladan Rm Sosrokartono Dalam Upaya Menanamkan Sifat Budi Pekerti dan Gemar Belajar Pada Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah. *HEURISTIK: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 3(1), 10-22.
- Syamsurizal, A., Habsy, B. A., & Setiawati, D. (2025). LITERATUR REVIEW: KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), 232-246.
- Ubaidillah, K. U. (2024). Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam dalam Kempalan Serat-Serat Drs. RMP Sosrokartono Aji Leila (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Zayadi, A., & Hara, H. P. (2024). Konseling Perdamaian dalam Konteks Peribahasa dan Saloka Jawa: The Peace Conseling Based on Saloka. *Jurnal Bimas Islam*, 17(2), 403-438.
- Zayadi, A., & Hara, HP (2024). Konseling Perdamaian dalam Konteks Peribahasa dan Saloka Jawa: Konseling Perdamaian Berbasis Saloka. *Jurnal Bimas Islam*, 17 (2), 403-438.