



**Wujud Emosi dan Manajemen Diri Akibat Patah Hati dalam  
*Serat Panji Jayakusuma***

**Riris Purbosari**

Magister Linguistik, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada

Corresponding Author: [riris.purbosari@mail.ugm.ac.id](mailto:riris.purbosari@mail.ugm.ac.id)

**DOI: 10.15294/qeyyfx67**

Accepted: August, 17<sup>th</sup> 2024 Approved: November, 18<sup>th</sup> 2024 Published: November, 30<sup>th</sup> 2024

**Abstrak**

Patah hati dapat memunculkan emosi kesedihan pada seseorang. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya, dia dapat melakukan hal negatif, mencelakai diri sendiri, bahkan bunuh diri. Banyak kasus yang menunjukkan seseorang melakukan hal negatif dalam menyikapi patah hati, misalnya dengan bunuh diri. Hal itu sangat merugikan dirinya sendiri. Dengan demikian, seseorang perlu melakukan manajemen diri. Wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati terdapat dalam *Serat Panji Jayakusuma*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui wujud emosi akibat patah hati dalam *Serat Panji Jayakusuma* dan manajemen diri dalam menyikapi emosi akibat patah hati. Penelitian terkait hal ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif. Teori yang digunakan adalah teori psikologi sastra, yakni melalui pendekatan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh dalam *Serat Panji Jayakusuma* cenderung menunjukkan emosi negatif ketika berhadapan dengan patah hati. Mereka menjadi terpuruk, tidak semangat hidup, dan berani mencelakai diri sendiri. Manajemen diri dapat dilakukan untuk menghindari hal itu. Beberapa nasihat manajemen diri juga disampaikan dalam *Serat Panji Jayakusuma*. Hal itu dapat dijadikan inspirasi dalam memanajemen diri dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.

**Kata kunci:** *serat panji jayakusuma; wujud emosi; patah hati; manajemen diri; regulasi emosi*

**Abstract**

*Heartbreak can give rise to emotions of sadness in a person. If a person cannot control himself, he can do negative things, harm himself, or even commit suicide. Many cases show someone doing negative things in response to heartbreak, for example, by committing suicide. This was very detrimental to him. Thus, someone needs to carry out self-management. The form of emotion and self-management resulting from heartbreak is contained in *Serat Panji Jayakusuma*. This research aims to determine the form of emotions resulting from heartbreak in *Serat Panji Jayakusuma* and self-management in responding to emotions resulting from heartbreak. Research related to this has never been carried out before. This research uses qualitative research and is descriptive in nature. The theory used is literary psychology theory, namely through the approach of Sigmund Freud's psychoanalytic theory. The research results show that the characters in *Serat Panji Jayakusuma* tend to show negative emotions when faced with heartbreak. They become depressed, have no enthusiasm for life, and dare to harm themselves. Self-management can be done to avoid this. Some self-management advice is also conveyed in *Serat Panji Jayakusuma*. This can be used as inspiration for self-management and living a better life.*

**Keywords:** *serat panji jayakusuma; emotions; broken heart; self-management; emotion regulation*

© 2024 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2252-6307

e-ISSN 2686-5408

## PENDAHULUAN

Patah hati dapat menjadikan seseorang depresi hingga memungkinkan untuk melakukan hal negatif jika tidak dapat mengontrol emosi. Kurniawati (2015:3) menjelaskan bahwa keadaan seseorang yang merasa kehilangan, termasuk putus hubungan yang menjadikannya patah hati, dapat berdampak negatif. Hal tersebut dapat berupa gangguan mood (Kendler et al., 2003; Mearns, 1991; Rosenthal, 2002 dalam Sailor, 2003 dikutip dalam Kurniawati, 2015:4) dan gejala kesedihan yang rumit (Field, 2011; Field et al., 2009 dalam Sailor, 2013 dikutip dalam Kurniawati, 2015:4). Dengan demikian, seseorang perlu memahami emosi dan manajemen diri untuk menghindari hal negatif.

Permasalahan asmara merupakan hal yang melekat pada anak muda, tetapi juga dapat dialami orang dewasa. Davis et al. (2003) dalam Kurniawati (2015:4) menyatakan bahwa permasalahan patah hati dialami oleh remaja dan orang dewasa. Seseorang dapat melakukan tindakan yang tidak bijaksana dalam menyikapi patah hati. Marlina (2008) dalam Apriansyah (2020:1) menyatakan bahwa perasaan dan pikiran yang belum dewasa menjadikannya tidak stabil dan sering menimbulkan stres jika dihadapkan pada permasalahan hubungan. Kegagalan asmara dapat menyebabkan seseorang putus asa, marah, sedih, stres, bahkan depresi. Kesedihan seseorang karena patah hati dapat memungkinkan seseorang melakukan hal negatif bagi dirinya sendiri, misalnya menyakiti diri sendiri, mengonsumsi alkohol,

mengonsumsi narkoba, bahkan hingga bunuh diri.

Banyak kasus bunuh diri akibat patah hati. Trisnawati dan Alfadla (2020:197) menyatakan faktor tertinggi penyebab bunuh diri adalah depresi. Depresi banyak disebabkan oleh patah hati. Apriansyah (2020:2) menyatakan Komnas Perlindungan Anak mengeluarkan data dalam waktu awal 2012 hingga Mei 2012 terdapat delapan kasus anak bunuh diri karena putus cinta. Mustofa (2019) dalam Apriansyah (2020:2) menyatakan ada percobaan bunuh diri oleh remaja putri di Kintamani dengan melompat ke jurang disebabkan putus cinta. Abdi (2019) dalam Apriyansyah (2020:2–3) menyatakan ada siswa SMP di Kalimantan Barat bunuh diri dengan minum racun tanaman karena putus cinta. Pada akhir tahun 2014, remaja putri (Bellinda) ditemukan meninggal di perlintasan kereta api. Ia diduga sengaja bunuh diri karena putus cinta (Dessy, 2014 dalam Ulfah, 2017:93). Bunuh diri juga terjadi pada 17 Februari 2020 di *flyover* Pasar Senin yang diakibatkan karena kekasih berkencan dengan pria lain (Trisnawati dan Alfadla, 2020:196). Tindakan-tindakan tersebut tentunya merupakan tindakan yang merugikan dirinya sendiri.

Banyaknya kasus bunuh diri menunjukkan bahwa seseorang perlu mengetahui wujud emosi dan manajemen diri, untuk menghindari stres dan depresi yang dapat berujung pada tindakan bunuh diri atau tindakan lain yang merugikan diri sendiri. Kesehatan mental perlu dijaga supaya seseorang memiliki pikiran positif. Yasipin et

al. (2020:25) menyatakan bahwa kesehatan mental memengaruhi kualitas hidup. Jika tidak ada masalah kesehatan fisik atau mental, kualitas hidup akan lebih baik.

Manajemen diri perlu dilakukan supaya seseorang dapat mengontrol tindakannya. Regulasi emosi dapat dilakukan untuk memanajemen diri. Regulasi emosi merupakan proses eksternal dan internal yang mengatur, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional dan proses fisiologis untuk mencapai tujuan (Eisenberg dan Morris, 2002; Thompson, 1994 dalam Ha dan Jue, 2018:2). Melalui manajemen diri diharapkan seseorang dapat menghindari tindakan tidak bijaksana yang dapat membahayakan dirinya.

Penelitian wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati dalam *Serat Panji Jayakusuma* (selanjutnya disingkat SPJ) penting untuk dilakukan. Hal tersebut untuk mengetahui berbagai wujud emosi ketika patah hati yang terdapat dalam SPJ. Selain itu, terdapat juga nasihat yang dapat diambil dari SPJ terkait manajemen diri menyikapi emosi tersebut. Melalui penelitian ini dapat dijelaskan manajemen diri untuk menghadapi patah hati, untuk mencegah hal-hal yang tidak diharapkan terjadi. Melalui manajemen diri, diharapkan seseorang yang patah hati dapat menyikapi permasalahan dengan bijaksana dan menemukan jalan keluar dengan baik.

Untuk meneliti wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati dalam SPJ, peneliti menggunakan teori psikologi sastra. Hal itu karena penelitian ini berupaya menggali

aspek psikologi, yakni wujud emosi dan manajemen diri dalam sastra. Melalui teori psikologi diharapkan dapat dijelaskan lebih dalam terkait wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati dalam SPJ.

Penelitian terkait psikologi sastra merupakan penelitian interdisipliner. Psikologi sastra adalah ilmu yang mempelajari karya sastra dari sisi psikologinya. Ashlah dan Karman (2024:46–47) menjelaskan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya. Perilaku tersebut merupakan perilaku yang terlihat secara langsung maupun yang tidak terlihat secara langsung. Psikologi dan sastra mempunyai hubungan fungsional. Sastra dan psikologi sama-sama mempelajari keadaan jiwa orang lain. Hal yang membedakan dari keduanya adalah gejala keadaan jiwa dalam psikologi merupakan hal yang nyata, sedangkan keadaan jiwa dalam sastra bersifat imajinatif.

Ratna (2012:342) dalam Hermawan (2023:199) menyatakan bahwa psikologi sastra bertujuan untuk memahami aspek kejiwaan yang terkandung dalam suatu karya sastra. Psikologi memasuki bidang kritik sastra. Hermoyo (2015:48) menjelaskan bahwa psikologi memasuki bidang kritik sastra melalui beberapa jalan, yaitu pembahasan tentang proses penciptaan sastra, pembahasan psikologi terhadap pengarangnya, pembahasan tentang ajaran dan kaidah psikologi, dan pengaruh karya sastra terhadap pembacanya.

Penelitian ini berfokus pada ajaran dan kaidah psikologi yang dapat ditimba dari karya sastra. Hal itu disebut psikologi karya sastra. Wiyatmi (2011:43) menjelaskan bahwa psikologi karya sastra berfokus pada karya sastra untuk mengkaji hukum psikologi yang diterapkan pada karya sastra. Di dalam penelitian ini, kajian psikologi terkait emosi yang diwujudkan oleh tokoh dalam SPJ dikaitkan dengan upaya manajemen diri dalam menghadapi patah hati untuk kalangan masyarakat luas.

Salah satu teori psikologi adalah teori psikoanalisis Sigmund Freud. Teori psikoanalisis yang dikembangkan Sigmund Freud merupakan suatu landasan untuk mengkaji karya sastra. Oleh karena itu, muncul psikologi sastra sebagai pemahaman terhadap karya sastra dengan memperhatikan aspek kejiwaan (Kutha Ratna, 2011:16 dalam Hermawan, 2023:198). Konsep dasarnya adalah tentang kesadaran dan ketidaksadaran yang dianggap sebagai aspek kepribadian serta tentang insting dan kecemasan. Menurut Freud (Waljito, 2024:77 dalam Wiyatmi, 2011:11), kehidupan psikis mengandung dua bagian, yakni kesadaran dan ketidaksadaran. Kesadaran bagaikan permukaan gunung es yang nampak, bagian kecil dari kepribadian. Ketidaksadaran (bagian di bawah permukaan air) mengandung insting yang mendorong perilaku.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Hal itu karena peneliti menggali tindakan seseorang ketika mengalami masalah patah

hati. Terdapat wujud emosi yang diungkapkan seseorang dalam kesadaran atau ketidaksadarannya. Hal itu juga berkaitan dengan insting yang dikemukakan oleh Freud. Freud dalam Noermanzah (2016:502) membagi taraf kesadaran manusia menjadi tiga lapisan, yaitu *unconscious* (tak sadar), *preconscious* (prasadaran), dan *conscious* (sadar). Dari tiga lapisan tersebut, tak sadar merupakan bagian terbesar yang memengaruhi perilaku.

Freud mengembangkan konsep *id*, *ego*, dan *superego* sebagai struktur kepribadian. Freud menyatakan bahwa *id* berkaitan dengan psikis yang tidak sadar (1989:17). *Ego* merupakan organisasi proses mental yang koheren. Kesadaran melekat pada *ego*. *Ego* mengendalikan pelepasan rangsangan ke dunia luar (Freud, 1989:8). Freud (1989:18–19) juga menjelaskan bahwa *ego* merupakan bagian dari *id* yang telah dimodifikasi oleh pengaruh eksternal. *Ego* mewakili akal sehat. Akal sehat tersebut berbeda dengan *id* yang mengandung nafsu. Hubungan antara *ego* dengan *id*, digambarkan oleh Freud (1989:19) bahwa *ego* seperti halnya seorang pria di atas kuda yang harus mengendalikan kekuatan kuda yang lebih besar. Selain *id* dan *ego*, terdapat *superego* yang disebut juga dengan ideal *ego* (Freud, 1989:22). Berdasarkan penjelasan Freud (1989:30) juga dapat dimaknai bahwa keberadaan *superego* berfungsi sebagai kontrol perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan. *Superego* atau *ego* yang ideal bertugas untuk menekan kehendak akan melakukan tindakan yang seharusnya tidak boleh dilakukan.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Pertama adalah penelitian oleh Kurniawati tahun 2015 dengan judul “Resiliensi pada Perempuan Remaja dan Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta”. Terdapat tiga hal yang dibahas dalam penelitian tersebut, yaitu kondisi yang dialami subjek saat putus cinta, karakteristik yang menunjukkan keadaan resilien pada subjek, dan faktor yang memengaruhi subjek untuk resilien (Kurniawati, 2015:11). Penelitian tersebut mengkaji permasalahan dengan pandangan psikologi. Kedua adalah penelitian oleh Apriansyah tahun 2020 dengan judul “Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Remaja yang Pernah Mengalami Putus Cinta”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta (Apriansyah, 2020:11). Ketiga adalah penelitian oleh Trisnawati dan Alfadla tahun 2020 dengan judul “Penerapan *Self Help* Menggunakan Ayat-ayat Al-Qur'an (Studi Naratif Menghadapi Jatuh Cinta dan Patah Hati)”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui proses pengalaman menghadapi jatuh cinta dan patah hati (Trisnawati dan Alfadla, 2020:198). Penelitian kedua dan ketiga tersebut menggunakan pendekatan agama dalam menghadapi masalah patah hati.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini mengkaji wujud emosi dan manajemen diri melalui karya sastra, yakni *Serat Panji Jayakusuma* (SPJ). Penelitian ini belum pernah dilakukan

sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dalam mengkaji karya sastra. Penelitian ini membahas terkait dua hal, yaitu (1) wujud emosi akibat patah hati dalam *Serat Panji Jayakusuma* dan (2) manajemen diri dalam menyikapi emosi akibat patah hati. Penulisan artikel ini bertujuan untuk (1) menggali dan menjelaskan wujud emosi akibat patah hati dalam SPJ dan (2) menjelaskan manajemen diri dalam menyikapi emosi akibat patah hati. Penulisan artikel ini bermanfaat untuk mengungkapkan nilai dalam SPJ, menambah pengetahuan masyarakat terkait karya sastra Jawa, menjawab permasalahan masyarakat terkait tindakan negatif akibat patah hati, dan menambah wawasan wujud emosi dan manajemen diri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif. Hardani et al. (2020:39) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menganut aliran fenomenologis, yakni dengan memahami dan menguraikan gejala yang diamati. Penelitian ini memahami fenomena terkait patah hati yang terdapat dalam karya sastra *Serat Panji Jayakusuma* (SPJ) dan cara tokoh untuk menghadapinya. Permasalahan patah hati relevan di masyarakat. Hal tersebut karena karya sastra merupakan cerminan kehidupan masyarakatnya. Oleh karena itu, penulis juga mengaitkan dengan kehidupan di masyarakat Jawa, yakni fenomena patah hati dan cara mengatasinya melalui studi pustaka. Hasil analisis berupa deskripsi dari gejala yang diamati. Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan secara objektif

dengan cara pengumpulan data, klasifikasi data, dan analisis data.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, yaitu penelitian analisis dokumen atau analisis isi. Hardani et al. (2020:72) menjelaskan bahwa penelitian analisis dokumen merupakan penelitian sistematis terhadap catatan dokumen sebagai sumber data. Penelitian melakukan penelitian terhadap SPJ sebagai sumber data. Analisis dilakukan untuk mengetahui makna, nilai, dan manfaat karya sastra sesuai dengan fokus penelitian, yakni wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati. Peneliti juga melakukan studi pustaka terkait fenomena patah hati masyarakat Jawa dan cara mengatasinya. Hasil temuan dijabarkan dan digambarkan melalui kata-kata sesuai dengan temuan yang sebenarnya atau apa adanya.

Sumber data dan data penelitian merupakan bahan utama objek penelitian. Sumber data primer penelitian ini adalah teks SPJ. Dokumen komputer teks SPJ didapatkan dari Perpustakaan Nasional RI. Teks SPJ tersebut telah disajikan dalam bentuk alih aksara beserta terjemahannya dalam bahasa Indonesia. Kutipan teks SPJ yang memuat tentang wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati digunakan sebagai data penelitian. Sumber data sekunder penelitian ini adalah referensi artikel penelitian terkait wujud emosi dan manajemen diri akibat patah hati pada masyarakat Jawa. Sumber data sekunder digunakan untuk melihat dan menjelaskan keterkaitan fenomena yang ditemui dalam SPJ

dengan realitas masyarakat Jawa yang telah diteliti sebelumnya.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Hardani et al. (2020:116) menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti sebagai instrumen harus divalidasi. Validasi peneliti meliputi validasi pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan bidang yang diteliti, dan kesiapan memasuki objek baik secara akademik ataupun logistik. Peneliti menetapkan fokus penelitian, memilih sumber data, mengumpulkan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat simpulan atas temuannya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik membaca, catat, dan studi pustaka. Peneliti mengumpulkan sumber data, membacanya, dan mencatat bagian yang mendukung penelitian. Peneliti melakukan studi pustaka untuk melihat keterkaitan fenomena yang terdapat dalam SPJ dengan fenomena dalam masyarakat Jawa yang telah diteliti sebelumnya. Peneliti menganalisis data yang hasilnya dijelaskan dalam bentuk deskripsi di bagian hasil dan pembahasan.

Teknik yang digunakan peneliti untuk mengolah dan menganalisis data yaitu dengan cara (1) mengumpulkan data primer dari teks SPJ dan dari data sekunder berupa artikel penelitian untuk memperdalam pembahasan kaitannya sastra dan masyarakat, (2) menyeleksi data, (3) mengklasifikasi data, dan (4) menganalisis data. Data dianalisis dengan

metode deskriptif, yakni disajikan dalam bentuk kata-kata. Penyajian data hasil penelitian dan pembahasan disajikan dalam bentuk deskripsi. Analisis bersifat induktif, yaitu berdasarkan data yang diperoleh (Hardani et al., 2020:162).

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra. Ahmadi (2015:22–23) menjelaskan bahwa psikologi tidak lepas dari sastra, begitu juga sebaliknya. Sastra dan psikologi saling berkontribusi dalam penguatan ilmu. Pendekatan psikologi sastra di sini berfokus pada ajaran dan kaidah psikologi yang ditimba dari karya sastra, yakni disebut psikologi karya sastra. Wiyatmi (2011:43) menjelaskan bahwa psikologi karya sastra berfokus pada karya sastra.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat dua bahasan pokok yang dijelaskan pada bagian hasil dan pembahasan, yaitu wujud emosi akibat patah hati dalam *Serat Panji Jayakusuma* dan manajemen diri dalam menyikapi emosi akibat patah hati. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan berdasarkan penelitian.

### **Wujud Emosi Akibat Patah Hati dalam *Serat Panji Jayakusuma***

*Serat Panji Jayakusuma* (SPJ) merupakan karya sastra Jawa berbahasa Jawa baru, berbentuk *tembang macapat* dan terdiri atas seratus enam *pupuh tembang*. SPJ mengandung cerita awal mula berdirinya kerajaan di Jawa, yakni Jenggala, Singasari, Ngurawan, dan Kediri hingga kisah-kisah Raden Panji (Panji Inu

Kertapati). Salah satu kisah yang menarik adalah wujud emosi tokoh ketika patah hati. Terdapat nilai, nasihat, dan pesan yang dapat dikaji lebih dalam. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan wujud emosi akibat patah hati para tokoh dalam SPJ.

### ***Emosi Akibat Patah Hati oleh Tokoh Dana dan Dewi Sri***

Emosi karena patah hati ditunjukkan oleh tokoh Dana dan Dewi Sri. Dewi Sri adalah saudara tua Dana. Mereka berjalan bersama di hutan belantara. Mereka saling menyayangi. Suatu ketika, mereka beristirahat di bawah pohon kandhayakan. Mereka saling mengungkapkan perasaan. Hal itu dapat dilihat dalam SPJ *Pupuh Asmaradana* (10) bait 14–16 berikut ini.

//*Payo yayi sun pateni/ Dana aris wuwusira/ alah kakang kaya priye/ sun tedha marang ing dewa/ ingsun tuli sira/ atiku teka kapencut/ mila suntedha ing dewa// Aja ingsun rabi-rabi/ yen nora kayaa sira/ eman pan ayu warnane/ lamun kramaa wong liyan/ Dewi Sri angucap/ iya padha lan sireku/ aku ya semono uga// Yen rabi liya mami/ iya yayi areningwang/ kaya ta eman baguse/ kang rayi aris angucap/ yen mengkonoa kakang/ apalah payo pada kula pula/ alah sika paran layana//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al, 2009:31)

#### **Terjemahan:**

Sayang bunuh aku, Dhana menjawab pelan, “Alah kakak bagaimana, saya memohon kepada dewa. Kamu dengarkan aku, hatiku sangat tertarik padamu. Karena itu hamba mohon padamu dewa. Saya tidak akan menikah jika tidak dengan orang yang mirip dengan wajahmu yang cantik. Jangan menikah dengan orang lain.” Dewi Sri berkata, “Sama dengan kehendakmu, aku pun demikian. Kalau aku menikah dengan orang lain. Sepertinya rugi ketampanannya. Adiknya menjawab, “Kalau demikian kanda,

mari kita berdua bunuh diri. Orang yang menikah dengan saudara, seolah dunia ini sempit.” (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:135)

Melalui kutipan tersebut dapat diketahui bahwa Dana dan Dewi Sri saling jatuh cinta. Akan tetapi, mereka berada dalam kesulitan karena mereka bersaudara. Kakak beradik tersebut tidak dapat mewujudkan cintanya dalam pernikahan. Dana tidak akan menikahi wanita yang tidak mirip Dewi Sri. Dana berharap supaya Dewi Sri tidak menikahi laki-laki lain. Dewi Sri juga memiliki perasaan yang sama. Akan tetapi, mereka sadar bahwa mereka bersaudara dan tidak mungkin menikah.

Dana memberi jalan keluar supaya Dewi Sri dan Dana mengakhiri hidup dengan bunuh diri. Hal itu merupakan wujud emosi yang ditunjukkan oleh Dana. Dana putus asa karena tidak dapat memiliki Dewi Sri seutuhnya. Bagi Dana, bunuh diri merupakan pilihan yang tepat. Awalnya, Dewi Sri tidak setuju dan menasihati Dana. Akan tetapi, akhirnya Dewi Sri menyetujui permintaan Dana. Dewi Sri mengajak Dana beralih ke tubuh manusia lain atau menjelma. Hal itu dapat dilihat dalam SPJ *Pupuh Asmaradana* (10) bait 20–23 berikut ini.

*Lah payo padha nitis/ ing kene ana nalendra/ apan Jenggala nagrine/ jujuluk Dewakusuma/ tur ratu binanthara/ marentah para ratu/ sira kono anitis// (h.86) Ingsun anitis Kadiri/ iku kadange taruna/ tur iku nalendra kaot/ tanpa sasamane nata/ Dana aris angucap/ yen mangkono ingsun rembug/ lah uwis sira kariya// Nanging sira aja lami/ denkebat sira nusula/ iya anitis age/ wis kakang sira karia/ ingsun atuweg raga/ Dana anggaludhung gunung/ ajor jor saking ing jujurang// Yata ajur datan kari/*

*kunarpane sira Dana/ ting palesat babalunge/ yata nora kawarna/ Dana kang sampun sirna/ Dewi Sri wau kang kantun/ tinilar ing ngarenira// (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:31–32)*

Terjemahan:

Mari kita menitis. Di sini ada raja, raja Negari Jenggala. Dewakusuma namanya, ia seorang raja yang hebat yang memimpin para raja. Kamu menitislah di sana. Saya akan menitis di Kediri. Itu adalah tempat adiknya sendiri. Ia adalah seorang raja yang hebat, tak ada raja yang menandingi.” Dana berkata lembut, “Kalau demikian kehendakmu, baik akan saya lakukan. Tetapi kamu jangan terlalu lama, segeralah menyusul. Aku segera menitis, kanda kamu tunggulah dulu. Saya akan bunuh diri.” Dana meloncat dari gunung dan hancur di dalam jurang. Mayat Dana hancur tiada tersisa dan tulangnya berserakan. Lalu tidak diceritakan lagi. Dana sudah tiada, hanya tinggal Dewi Sri. Dewi Sri setelah ditinggal oleh adiknya. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:135–136)

Berdasarkan teks, diceritakan bahwa Dana akan menjelma di Negeri Jenggala, sedangkan Dewi Sri akan menjelma di Kediri. Untuk dapat menjelma, mereka harus kehilangan nyawa terlebih dahulu, yakni melalui bunuh diri. Dana bunuh diri terlebih dahulu dengan melompat dari gunung dan hancur di jurang. Dana berani mencelakai diri demi dapat mewujudkan keinginan hati. Hal itu merupakan jalan pintas supaya mereka dapat mewujudkan cintanya.

Setelah Dana bunuh diri, Dewi Sri sendirian. Awalnya, Dewi Sri yakin akan menyusul Dana. Namun, ketika hendak melompat ke jurang, dia takut. Dia menangis dan meminta pertolongan Dewa. Air matanya berubah menjadi wanita yang kemudian menjadi saudaranya, yakni Dewi Union. Saat itu, Dewi Sri mengurungkan niat bunuh diri

karena takut. Kisah itu terdapat dalam SPJ *Pupuh Asmaradana* (10) bait 24 berikut ini.

*Langkung ewed ingkang galih/ arsa geludhung ing jurang/ nora tega ing ragane/ dadya luhira deres medal/ asambat kaki dewa/ (h.87) mengkana luhira kang metu/ dadi wanodya satunggal//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:32)

Terjemahan:

Sangat susah hatinya. Ia hendak loncat ke jurang tetapi dirinya takut. Air matanya keluar banyak, ia meminta pertolongan dewa. Begitulah, air matanya berubah menjadi seorang wanita. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:136)

Rasa takut bunuh diri yang dirasakan Dewi Sri berhubungan dengan kecemasan. Seseorang dapat memiliki rasa cemas terhadap suatu hal yang mengancam keselamatannya. Hal itu sesuai dengan pernyataan Freud terkait kecemasan. Terdapat tiga macam kecemasan menurut Freud, yakni kecemasan objektif, neuretik, dan moral. Kecemasan objektif muncul dari ketakutan terhadap bahaya yang nyata. Kecemasan neuretik merupakan ketakutan mendapat hukuman untuk ekspresi keinginan yang impulsif. Kecemasan moral muncul saat seseorang melanggar norma moral yang ada (Wiyatmi, 2011:12). Kecemasan oleh Dewi Sri yang ditunjukkan dalam kutipan di atas termasuk dalam kecemasan objektif. Dewi Sri takut terhadap bahaya, yakni tindakan melompat ke jurang yang dapat membahayakan nyawanya.

#### ***Emosi Akibat Patah Hati oleh Tokoh Panji (Penjelmaan Dana)***

Wujud emosi patah hati juga ditunjukkan Panji ketika ditinggal mati kedua istrinya, yakni

Dewi Sri dan Dewi Unon. Mereka dibunuh Raden Prabangsa. Panji merupakan penjelmaan Dana. Kesedihan Panji terdapat di SPJ *Pupuh Pangkur* (17) bait 32–35.

*Yata sigegen kariyin/ sri naranata Pamenang/ nenggih ingkang winiraos/ putra nata ing Jenggala/ nenggih rahaden putra/ kala pinarek sang bagus/ ingngayap para kaydena// Menak Prasonta neng ngarsi/ miwah kang para kadheyan/ titiga lenggah ngarsane/ Menak Punta lan Kertala/ poma den nora tebah/ salaminira sang bagus/ tanpa dhahar tanpa nendra// Amung garwa ingkang lalis/ kaciptaa manahira/ tansah abrongta wirage/ tanpa dhahar tanpa nendra/ raga sawang kunarpa/ sangsaya bagus anulus/ weDana amindhi wulan// Tansah tinari krami/ ing ibu kalawan rama/ raden tenggana a(h.160)ture/ data arsa akrama/ wau rahaden putra/ kawarnaa sang aprabu/ pinarek ing prabayeksa//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:56–57)

Terjemahan:

Disingkirkan dahulu tentang Prabu Pamenang. Segera akan diceritakan anak raja Jenggala. Pangeran sedang beristirahat ketika saudara-saudaranya menghadap. Menak Prasonta di depannya bersama ketiga saudara. Mereka duduk di depan pangeran. Menak Punta dan Kartala berada tidak jauh. Pangeran sudah lama tidak makan dan tidur. Kematian istrinya membuat hatinya selalu dirundung kesedihan. Ia tidak makan dan tidak tidur, badannya terlihat seperti mayat, tetapi semakin terlihat tampan karena wajahnya seperti purnama. Pangeran selalu ditanya tentang menikah oleh ibu dan ayahandanya. Raden memberi kalau dirinya tidak ingin menikah. Dikisahkan sang prabu sedang duduk di prabayeksa. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:161–162)

Sepeninggal istrinya, Panji sedih dan putus asa. Ia tidak memikirkan kesehatannya, tidak makan, dan tidak tidur hingga badannya seperti mayat. Panji juga tidak ingin menikahi wanita lain. Panji hanya ingin menikah dengan anak raja Daha (Kediri). Hal itu karena sebelum meninggal, Dewi Sri mengatakan

bahwa dirinya akan menurun atau menjelma pada istri tertua raja Daha, yakni Dewi Rago. Akhirnya, Panji menikahi Tamianyi, putri Raja Pamenang (Prabu Kediri). Namun, ternyata Tamianyi bukan penjelmaan Dewi Sri. Hal itu membuat Panji sedih. Panji menyendiri di taman. Hal itu dapat dilihat dalam SPJ *Pupuh Megatruh* (22) bait 1–3 berikut ini.

*Akakuwu rahaden ing taman santun/ wibu manah Radyan Panji/ datan ana kang kaetung/ panukmane Dewi Estri/ wau ta ingkang karaos// Raden putra tanpa dhahar lawan turu/ ing manah wus kalingling mring ngendi panitisipun/ nora kaduga ing galih/ rahaden sanget wirangrong// Kacarita sampun angsal pitung dalu/ rahaden neng taman sari/ yata katur sang aprabu/ kelamun Rahaden Panji datan arsa angedaton//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:72)

Terjemahan:

Raden bersedih di taman bunga. Raden Panji sedih sekali hatinya, tidak ada yang dapat menenangkan. Penjelmaan Sang dewi yang sedang dipikirkannya. Pangeran tidak makan dan tidur. Raden selalu memikirkan dan terus mencari di manakah titisan Dewi Sri. Tidak terbayangkan kesedihan hatinya. Raden sangat bersedih. Raden sudah tujuh hari lamanya berada di taman bunga. Lalu sang prabu diberi tahu kalau Raden Panji tidak mau datang ke keraton. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:178)

Panji sedih dan terus memikirkan penjelmaan Dewi Sri yang belum ditemukan. Panji tidak makan, tidak minum, dan menyendiri di taman bunga. Panji sudah tujuh hari berada di taman. Kesedihan Panji tersebut terdapat di SPJ *Pupuh Megatruh* (22) bait 10–13.

*Tan winarna duta kang sampun lumaku/ yata genti kang winarni/ kocapa rahaden bagus/ Panji Inu Kertapati/ kang tansah manggung wirangrong// Datan ana kacipta ing nalanipun/*

*wau ta Rahaden Panji/ lir atuweg raganipun/ baya silih maring ngendi/ bethara tetakon ingong// Lamun mati abdine gawenen lampus/ ingsun nora bisa kari/ marang ngendi si rama saku/ yen awet mengkene iku/ ta(h.212)n wurung pejah alamong// Saya sanget rahaden ing manahipun/ sampun kawan dasa ari/ Panji datan kena muwus/ utawi kalawan bukti/ tan pegat among wirangrong//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:73)

Terjemahan:

Perjalanan sang duta tidak diceritakan. Cerita beralih, Sang pangeran Panji Inu Kertapati masih bersedih hati. Di pikirannya hanya kekasihnya. Raden Panji seperti ditikam dadanya, “Di manakah kamu taruh? Aku bertanya padamu dewata. Jika sudah tiada buatlah saya mati. Saya tidak dapat hidup begini. Di manakah bapa menyembunyikannya? Jika seperti ini jangan tunda kematianku.” Raden Panji sangat sedih hatinya. Panji sudah tidak bicara atau melakukan kegiatan selama empat puluh hari. Yang ada hanya kesedihan hatinya. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:179)

Panji terus memikirkan penjelmaan Dewi Sri yang belum dapat dia temui. Panji terus menyendiri di taman dan mendiamkan Tamianyi karena belum dapat melupakan Dewi Sri. Panji merasa tidak dapat hidup tanpa Dewi Sri. Jika Dewi Sri memang sudah tiada, Panji meminta supaya Dewa membuat Panji mati. Panji tidak bicara dan tidak melakukan kegiatan selama empat puluh hari. Hal itu merupakan wujud emosi tokoh Panji.

#### *Wujud Emosi Akibat Patah Hati oleh Tokoh Temon (Penjelmaan Dewi Sri)*

Wujud emosi karena patah hati juga ditunjukkan oleh penjelmaan Dewi Sri. Ia merupakan anak Dewi Rago, istri pertama Prabu Daha. Ketika lahir, ia dibuang oleh Dewi Bentari, istri kedua Prabu Daha. Dewi

Rago tidak mengetahui bahwa anaknya telah dibuang. Dewi Bentari menukarnya dengan anak anjing. Penjelmaan Dewi Sri dipungut oleh Lurah Bantrang di pinggir pantai dan diberi nama Temon. Temon diceritakan bahwa ia tidak mengetahui jika Panji telah menikah. Mengetahui kekasihnya telah menikah, Temon putus asa dan ingin mati. Dia siap jika harus bunuh diri. Hal itu dapat dilihat dalam SPJ *Pupuh Asmaradana* (24) bait 17 berikut ini.

*Bayu tan miarsa warti/ priyayi(h.239)neng wong Jenggala/ wus eca apepeg ngaten/ akrama putri kang endah/ kariya awibawa/ yen kawula amit lampus/ tan wande atuwek raga//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:81)

Terjemahan:

Ia tidak mengetahui berita, bangsawan yang berasal dari Jenggala sudah menjadi pengantin. Ia akan menikah dengan putri yang cantik, penuh wibawa. Saya siap mati bunuh diri. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:187)

Suatu ketika, Panji dan Temon dipertemukan di dekat rumah Temon. Panji menyadari bahwa Temon merupakan penjelmaan Dewi Sri. Mereka bahagia karena dapat bertemu kembali. Suami istri tersebut tidak dapat dipisahkan. Rasa cinta Dewi Sri dapat dilihat di SPJ *Pupuh Mijil* (25) bait 8–9 berikut ini.

*Apuranen mirah kang akuning/ abdine ala mong/ nora etang abdine ma sager/ tanken ingkang wur yang ing galih/ among sira gusti/ wulangun wong ayu// Kadi ampuhan anempuh tawing/ umiba parang rong/ sumabe pararong sumba burat ujare wongakeh/ sapradene mirah sun ayahi (h.247) tan ajrih ing pati/ reh tresna sang arum//* (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:84)

Terjemahan:

“Maafkanlah saya tuan, hamba hanya seperti ini. Tuan jangan hitung pengabdian hamba. Di dalam hati hanya anda tuan yang dirindukan oleh orang cantik. Seperti angin yang menghantam dinding. Terjatuh dari gunung karang. Orang banyak tidak tahan pada gunung karang yang berkilauan. Meskipun begitu percayalah, aku tidak takut mati untuk mendapat cintamu.” (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:190)

Dewi Sri menyatakan bahwa yang dirindukannya hanyalah Panji. Selama ini, Dewi Sri merasa seperti jatuh bangun. Banyak orang yang tidak tahan terhadap cobaan. Dewi Sri merasa tidak takut mati untuk bisa mendapatkan cintanya, Panji. Hingga akhirnya, Dewi Sri dan Panji dapat bersatu kembali.

Dewi Sri dan Panji harus berpisah lagi. Suatu ketika, Panji diutus ayah dan ibunya menjenguk kakeknya, Raja Keling. Panji berangkat bersama dengan Condrakirana atau Sekartaji atau Dewi Sri dan awak kapalnya. Ketika di tengah samudra mereka mendapat musibah badai yang menghancurkan perahunya. Semua terpisah dan terdampar di tempat berbeda, meskipun ada yang terjatuh di tempat yang sama. Panji dan Condrakirana terpisah.

Perpisahan Panji dan Condrakirana membuat Panji sedih dan putus asa. Panji hanya memikirkan Condrakirana. Hal itu ada dalam SPJ *Pupuh Sinom* (33) bait 11–13 berikut ini.

*Panora pegat kantaka/ kang kaetang among garwa sang putri/ yata kadheyen katelu/ sami gagasongi radhyan/ (hal.30) kawarnaha angaub sira sang bagus/ anesoring kendhayakan kadeyan katiga ngarsi// Alah kakang kaya paran/ arenira*

*apa iya ngemasi/ marang ngendi sirnanipun/ lawan kakang Prasonta/ arenira Ragil Anengan katawur/ baya marang ngendi kakang/ arinira nini putri// kalamun sidha palastra/ kakang ingsun ageya dhateng pati/ paran dene awak ingsun/ lamun aweta gesang/ nora wande kakang agung brongta wiyung/ umatur pun Menak Punta/ sanadhyan abdine gusti// (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:14)*

Terjemahan:

Tak henti pingsan dan saat sadar yang terpikir hanya istrinya sang putri. Dan ketiga pengasuhnya menghibur raden putra serta merangkulnya di bawah pohon kendhayakan. Ketiga pembantunya sudah di depannya. Berkata raden putra, "Bagaimana ini kakang, apakah adikmu juga meninggal? Di manakah hilangnya kakang Prasonta, adikmu si Ragil Anengan dan sang putri? Bila memang telah meninggal, lebih baik aku juga mati daripada aku tetap hidup tetapi hanya merasakan kasmaran." Menak Punta berkata "Bila abdi paduka. (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:143)

Panji dan pengasuhnya, yakni Ki Pamade, Menak Punta, dan Kartala, jatuh di Dayak. Ketiga pengasuh berusaha menghibur, tetapi Panji tetap sedih dan tak henti memikirkan Condrakirana. Panji menanyakan kabar sang putri dan awak kapal lain. Jika Condrakirana meninggal, Panji lebih baik ikut meninggal. Panji merasa tidak sanggup apabila terus hidup dalam kasmarannya dengan Condrakirana. Panji merasa putus asa.

Condrakirana jatuh di Bali, yakni Gunung Agung. Condrakirana sedih berpisah dengan Panji. Condrakirana sendiri dan terlunta-lunta. Hal itu dapat dilihat di *Serat Panji Jayakusuma Pupuh Maskumambang* (37) bait 6–8 berikut ini.

*Sakalangkung sang retna kawelas asih/ panedhane dewa/ sokur matiya wak mami/ pinangana marang macan// Minongsaha ing ula*

*kang agung iki/ lawan undhaha/ ing bantheng ingkang ngajulig/ dhen papati raganira// Tamp dhar sang retna pan tanpa guling/ langkung kawelas arsa/ kadi dhelancang pinating/ raraga kasiya-siya// (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:24)*

Terjemahan:

Sang putri keadaannya sangat menyedihkan, pintanya kepada dewa, "Lebih baik aku mati dimakan macan. Atau dimakan ular yang besar juga diseruduk banteng yang mengamuk. Disakiti sendiri raganya. Sang putri tanpa makan dan tanpa tidur. Sangat menyedihkan dan raganya teraniaya. (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:153)

Keadaan Condrakirana sangat memprihatinkan. Kesendirianya tanpa Panji membuatnya merasa putus asa. Condrakirana meminta Dewa bahwa lebih baik dirinya mati dimakan macan, ular, atau diseruduk banteng yang mengamuk. Condrakirana menyakiti raganya sendiri. Dia tidak makan dan tidak tidur. Dia terlihat menyedihkan dan raganya teraniaya.

Keinginan tokoh dalam SPJ untuk mati tersebut berhubungan dengan insting yang dikemukakan Freud. Menurut Freud (Waligto, 2004:78 dalam Wiyatmi, 2011:12), insting dibedakan menjadi dua, yakni insting untuk hidup dan insting untuk mati. Insting untuk hidup mencakup haus, lapar, dan seks. Insting tersebut merupakan kekuatan kreatif dan bermanifestasi yang disebut libido. Insting untuk mati merupakan kekuatan destruktif yang dapat ditunjukkan pada diri sendiri, seperti menyakiti diri, bunuh diri, atau ditujukan ke luar sebagai bentuk agresi.

Beberapa emosi tokoh dalam SPJ yang diwujudkan dengan keinginan mati, menyakiti diri sendiri, dan tindakan bunuh diri

menunjukkan adanya insting untuk mati. Mereka berpikir bahwa kematian dapat menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, mereka hanya berpikir bahwa mati adalah hal yang lebih baik. Dengan demikian, insting untuk hidup telah tertutupi oleh insting untuk mati.

Kutipan dan penjelasan di atas menunjukkan wujud emosi tokoh dalam SPJ ketika patah hati. Mereka rela menyakiti diri sendiri, terlarut dalam keterpurukan, tidak semangat hidup, memilih mati, tidak memperhatikan kesehatan, dan mencelakai diri sendiri. Hal itu terjadi karena rasa putus asa yang mendalam. Mereka terus memikirkan kesedihannya.

### **Manajemen Diri dalam Menyikapi Emosi Akibat Patah Hati**

Emosi akibat patah hati seperti halnya pada SPJ secara nyata dapat pula ditemui pada keseharian masyarakat, khususnya pada pembahasan ini adalah masyarakat Jawa. Berdasarkan studi pustaka, ditemukan bahwa patah hati dapat berpengaruh pada emosi bahkan hingga membuat seseorang melakukan tindakan negatif. Penelitian oleh Murtisari et al. (2023:22–23) menunjukkan bahwa patah hati yang dialami oleh remaja jenjang pendidikan menengah (SMK) dapat menyebabkan kehilangan semangat belajar, penurunan prestasi belajar, dan ganggungan hubungan sosial. Tindakan negatif akibat patah hati ditunjukkan oleh penelitian Andari (2017). Andari (2017:92) menyatakan bahwa depresi akibat putus cinta menjadi salah satu penyebab

fenomena bunuh diri di Kabupaten Gunung Kidul. Depresi mengakibatkan rasa putus asa sehingga seseorang bertindak di luar pemikiran akal sehat dan melakukan bunuh diri (Andari, 2017:101). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat diketahui, bahwa patah hati dapat berpengaruh pada emosi seseorang dan berpotensi menjadikan seseorang melakukan tindakan yang negatif. Oleh karena itu, manajemen diri dalam menyikapi emosi patah hati penting untuk dilakukan.

Manajemen diri ketika patah hati penting dilakukan supaya seseorang tidak melakukan hal negatif dalam menyikapi permasalahan. Manajemen diri menjadikan seseorang dapat berpikir jernih, positif, dan penting untuk menjaga kesehatan mental. Kurniawan dan Sulistyari (2016:120) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan dasar bagi seseorang, untuk dapat berfungsi optimal sebagai manusia dan menjalankan perannya di keluarga dan lingkungannya. Dewi (2012:129) menjelaskan bahwa gerakan kesehatan mental menekankan pada upaya menolong dan meningkatkan kualitas hidup manusia dalam ranah preventif atau pencegahan yang bersifat luas pada komunitas tertentu.

Manajemen diri dapat dilakukan dengan cara regulasi emosi. Balter (2003) dalam Silaen dan Dewi (2015:177) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan usaha untuk mengelola atau mengatur emosi. Regulasi emosi juga berkaitan dengan cara seseorang mengungkapkan emosi. Hal tersebut

turut memengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Kemampuan regulasi emosi merupakan suatu kecerdasan emosi yang perlu untuk ditanamkan, dimiliki, dan dilatih oleh seseorang. Hal tersebut karena terkadang jalan kehidupan tidak selalu selaras dengan keinginan hati. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik supaya dapat menyikapi setiap permasalahan, termasuk patah hati, dengan pikiran dan tindakan yang positif.

Kemampuan regulasi emosi yang baik juga dapat dipengaruhi oleh sikap yang dimiliki oleh seseorang, misalnya sikap sabar, menerima kenyataan, menggunakan logika, dan menyadari potensi positif yang dimiliki dalam dirinya. Hal tersebut dapat menjadikan seseorang terhindar dari stres berkepanjangan dan dapat menghindari tindakan negatif yang merugikan diri sendiri. Seseorang yang mampu berpikir positif dapat segera bangkit dari keterpurukan, menyesuaikan diri dengan keadaan, dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Tejena dan Sukmayanti (2018:148) juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa. Hal tersebut dapat membuat seseorang terhindar dari risiko depresi.

Upaya manajemen diri juga terdapat dalam SPJ, yakni ditunjukkan tokoh Dewi Sri. Dewi Sri menasihati Dana dan menenangkan diri. Hal itu terdapat pada SPJ *Pupuh Asmaradana* (10) bait 17 berikut ini.

*Dewi Sri amuwus aris/ aku yayi nora (h.85)  
kena/ pan sira kadang anom/ kapindhone ngendi  
ana/ manungsa krama kadang/ kaya ta jagat  
sacakup/ tanana tinakokena//* (SPJ Bagian I-  
Noegraha et al., 2009:31)

Terjemahan:

Dewi Sri berkata pelan, “Sayang aku tidak bisa, kamu adalah saudaraku. Yang kedua mana ada manusia yang menikahi saudaranya, seolah dunia ini sempit dan tidak ada orang lain. (SPJ Bagian I-Noegraha et al., 2009:135)

Dewi Sri menyadari bahwa Dana merupakan saudaranya sehingga tidak semestinya dinikahi. Dewi Sri sadar bahwa tidak seharusnya menikahi saudaranya sendiri karena seolah dunia sempit dan tidak ada orang lain. Hal itu disampaikan Dewi Sri kepada Dana sekaligus sebagai nasihat. Namun, sayangnya hal itu hanya sebuah nasihat. Pada kenyataannya, mereka tidak dapat menjalankan. Diperlukan keteguhan hati untuk dapat menjalankan pikiran dan tindakan positif.

Melalui kutipan di atas dapat diambil pesan baiknya bahwa keterbukaan pikiran penting untuk menyikapi patah hati. Sikap menerima kenyataan dan berpikir positif perlu dimiliki untuk mengendalikan emosi. Jika emosi terkendali, seseorang dapat menghindari perbuatan yang dapat merugikan dirinya. Hal tersebut harus dapat diwujudkan dalam kenyataan, bukan hanya angan-angan, misalnya mengalihkan kesedihan dengan cara menyibukkan diri melakukan hal yang lebih penting dan positif.

Nasihat untuk melakukan manajemen diri juga disampaikan oleh Dewa dalam SPJ *Pupuh Sinom* (33) bait 18–20 berikut ini.

*Hyang Narada aris ngucap/ dhuh wayah ing ngong iya rahaden Panji/ lah iya kawruhanipun/ lah tarimanen uga/ wus pinesthi marang kersane hyang luhur/ dhenya karya lalampahan/ marang sira iku gusti// Tarimanen iku nyawa/ besuk sira iya kaki kepanggih/ wus pinesthi ing dewa gung/ lamun Condrakirana/ apan dadi jatu kramanira prabu/ nanging ta wewekasing wang/ (hal.32) dhen tarima sira kaki// Mengko tsun asung tedhah/ marang sira lah tarimanen kaki/ yen wus pinesthi ing dhewagung/ yen dhateng lalampahan/ pesthi sira ing bejang kaki ketemu/ marang jatu kramanira/ sira siliya nami// (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:14–15)*

Terjemahan:

Hyang Narada berkata, “Duh cucuku Raden Panji, ketahuilah bahwa ini sudah menjadi kehendak Hyang Agung atas jalan hidupmu, terimalah semua ini!” Terimalah hidupmu ini. Nanti juga kamu akan bertemu sebab sudah digariskan oleh dewa bahwa Condrakirana akan menjadi istrimu. Tetapi pesanku, terimalah.” Nanti aku beri tahu padamu, bila sudah digariskan pasti terjadi dan kamu akan bertemu dengan istrimu. Gantilah namamu. (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:143–144)

Ketika Panji putus asa karena berpisah dengan Condrakirana, Hyang Narada menasihati supaya Panji menyadari bahwa hal itu adalah kehendak Dewa yang harus dijalani. Panji dinasihati supaya dapat menerima kenyataan. Jika Condrakirana memang ditakdirkan untuk Panji, suatu saat Panji pasti bertemu kembali. Panji harus berupaya dalam hidupnya.

Berpisah dengan Panji membuat Condrakirana putus asa dan ingin mati. Hyang Narada menasihati Condrakirana, yakni pada SPJ *Pupuh Asmaradana* (38) bait 12–14.

*Lamun sira alakoni/ marang kersane bathara/ pesthi nugraha ing tembe/ wus pinesthi ing bethara/ raja putra Jenggala/ dadhi jatukramanipun/ wus pinesthi ing bethara// Apan sira iku nini/ upamane kaya dalang/ iya kalawan wayange/ apa kersane si dalang/ pesthi yen kalampahan/ apan sira wayahipun/ pan kinarya lalampahan// Lamun wis dhatenging ing bejing/ pan sira ketemu uga/ marang lakinira tembe/ matur Ni Condrakirana/ pukulun Pajukara/ pan sandika aturingsun/ punapa karsane dewa// (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:26–27)*

Terjemahan:

Bila kamu laksanakan kehendak dewa, pasti nanti kamu dapatkan anugerah. Sudah menjadi takdir dewa bahwa Raja Putra Jenggala akan menjadi suami kembali. Kamu itu ibaratnya seperti dalang dengan wayangnya. Apa pun kehendak sang dalang pasti akan terjadi. Dan kamu adalah wayang yang menjadi lakonnya. Jika sudah datang saatnya nanti, pasti kamu akan bertemu juga dengan suamimu.” Berkata Ni Condrakirana, “Sang Pajukara, apa pun kehendak dewa akan saya jalani. (SPJ Bagian II-Noegraha et al., 2009:155)

Hyang Narada berpesan supaya Condrakirana dapat melakukan kehendak Dewa. Jika Condrakirana melakukan dengan baik, ia pasti mendapat anugerah. Jika Dewa menakdirkan Panji menjadi suami Condrakirana, dirinya pasti dapat kembali bersama Panji. Condrakirana hanya perlu sabar menunggu dan berusaha.

Nasihat Dewa kepada Panji dan Condrakirana mengajarkan seseorang untuk dapat tabah, sabar, menerima dan menyikapi kenyataan secara positif, serta tidak mudah putus asa. Sikap tersebut perlu diterapkan pada kehidupan dalam menghadapi patah hati. Menerapkan sikap-sikap positif membuat seseorang dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Seseorang dapat lebih produktif

dalam hidup karena tidak larut dalam keterpurukan patah hati. Pikiran positif dapat membuat seseorang bijaksana, bangkit dari keterpurukan, bahkan dapat menjadi motivasi untuk menjalani hidup yang lebih baik. Seseorang dapat menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan positif.

Nasihat Dewa dalam SPJ mencerminkan keterkaitan manajemen emosi dengan spiritual. Fuad (2016:33) menyatakan bahwa dimensi spiritual dapat menunjang kesehatan mental. Dimensi spiritual berhubungan dengan hal yang bersifat kejiwaan, batin, dan rohani. Manajemen diri dengan dimensi spiritual dapat dilaksanakan melalui pendekatan diri kepada Tuhan. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, seseorang dapat menjadi lebih tenang, sabar, dan tabah dalam menjalani ketetapan dari Tuhan. Sikap-sikap tersebut dapat menjadikan seseorang memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri merupakan upaya manajemen diri dalam menjaga kestabilan emosi. Kestabilan emosi dapat menjadikan seseorang mampu mengontrol emosi dan tindakannya. Hal tersebut dapat mendukung seseorang untuk dapat berpikir positif, sehingga dapat terhindar dari tindakan yang negatif. Pemikiran yang positif dapat mendukung seseorang untuk mengembangkan dirinya ke hal-hal yang positif.

Manajemen diri merupakan hal yang diterapkan oleh masyarakat Jawa dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga pikiran yang positif. Masyarakat Jawa memiliki pandangan filosofis terkait hidup

yang positif dan ketenangan jiwa. Daryono (2021:70–73) menjelaskan bahwa terdapat dua ancaman yang membahayakan kehidupan manusia, yaitu nafsu dan egoisme. Orang Jawa memiliki pandangan hidup supaya setiap langkah dilakukan dengan hati-hati dan tidak tergesa-gesa (*ora grusa-grusu*) supaya semuanya dapat tercapai dengan baik. Perlu juga ditanamkan sikap ingat mengenai dunia yang tidak hanya seluas daun kelor atau dalam ungkapan Jawa dikenal *jagad ora sagodhong kelor*. Sikap yang penting adalah *nrima* ‘menerima’ dan *ikhlas*. *Nrima* sebagai sikap hidup positif serta daya batin supaya tidak roboh dan menentang secara percuma. Sikap *nrima* memberikan kekuatan menerima hal yang tidak dapat dielakkan tanpa membiarkan diri dihancurkan olehnya. Di sisi lain, *ikhlas* berarti kesediaan melepaskan individualitasnya sendiri dan mencocokkan diri ke dalam keselarasan agung alam sebagaimana yang telah ditentukan oleh Tuhan. Dengan demikian, jika suatu ketika patah hati hendaknya seseorang dapat selalu ingat tentang ketetapan Tuhan dan bahwa dalam dunia ini masih ada lebih banyak kesempatan lagi.

Berpikir positif merupakan hal mendasar dalam melakukan manajemen diri. Endraswara (2016:1) menyatakan bahwa berpikir positif merupakan cermin harga diri orang Jawa. Berpikir positif merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat dan mewujudkan tindakan hasil keputusan yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain (Endraswara, 2016:4). Berdasarkan hal tersebut, dapat dimaknai dalam halnya upaya

memanajemen diri akibat patah hati, yaitu ketika kita mampu berpikir positif, kita tidak hanya menyelamatkan diri sendiri, tetapi juga menyelamatkan orang-orang di sekitar kita, yakni tidak membuat kesedihan di sekitar. Menjadi seseorang yang dapat berpikir positif, kita dapat bermanfaat bagi sekitar. Endraswara (2016:12) juga menjelaskan bahwa orang Jawa yang memang betul-betul memegang teguh nilai-nilai Jawa yang halus budi bahasanya, sabar, memiliki belas kasih terhadap sesama akan memiliki pemikiran yang positif ketika menghadapi musibah.

Nasihat-nasihat dalam SPJ dapat direnungkan untuk membuka pikiran sebagai manajemen diri. Seseorang hendaknya dapat menjalani kehendak Tuhan dengan bijaksana. Memaksakan kehendak diri tanpa berserah kepada Tuhan hanya dapat membebani diri. Manusia hendaknya berupaya sebaik mungkin dan berserah diri kepada Tuhan. Jika seseorang dapat menjalani hidup dengan baik, dia akan mendapat berkah dan pelajaran hidup yang berharga.

## SIMPULAN

Patah hati dapat membuat seseorang sedih dan terpuruk. Seseorang dapat melakukan tindakan negatif, apabila tidak dapat mengontrol emosi dan mengendalikan diri. Seseorang juga dapat bunuh diri akibat patah hati. Oleh karena itu, manajemen diri akibat patah hati perlu dimiliki. Hal itu supaya seseorang dapat lebih bijaksana, lebih mengenali diri, dan dapat mengembangkan hal positif yang dimilikinya.

Wujud emosi karena patah hati terkandung dalam SPJ. Banyak emosi negatif yang ditunjukkan tokoh karena patah hati. Para tokoh cenderung terpuruk, tidak semangat hidup, dan berani mencelakai diri sendiri. Di sisi lain, SPJ juga mengandung nasihat manajemen diri dalam mengadapi kesedihan. Sikap keterbukaan pikiran, menerima kenyataan, tabah, sabar, dan tidak mudah putus asa perlu dimiliki seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Sikap positif tersebut dapat menjadikan seseorang bijaksana, menghindari hal yang dapat merugikan dirinya, dan menjadikan seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Dengan menerapkan sikap positif, seseorang dapat menjadi lebih produktif dan bangkit dari keterpurukan. Dengan demikian, kualitas hidup juga akan terbangun dengan lebih baik.

## REFERENSI

- Ahmadi, Anas. (2015). *Psikologi sastra*. Surabaya: Unesa University Press.
- Andari, S. (2017). Fenomena bunuh diri di Kabupaten Gunung Kidul. *Sosio Konsepsi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 92–108. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/profile/Sonetii-Andari/publication/342435325\\_FENOMENA\\_BUNUH\\_DIRI\\_DI\\_KABUPATEN\\_GUNUNG\\_KIDUL/links/62f27d8388b83e7320bea37c/FENOMENA-BUNUH-DIRI-DI-KABUPATEN-GUNUNG-KIDUL.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sonetii-Andari/publication/342435325_FENOMENA_BUNUH_DIRI_DI_KABUPATEN_GUNUNG_KIDUL/links/62f27d8388b83e7320bea37c/FENOMENA-BUNUH-DIRI-DI-KABUPATEN-GUNUNG-KIDUL.pdf)
- Apriansyah, I. (2020). Hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan remaja yang pernah mengalami putus cinta (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). Diunduh dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/8368/>
- Ashlah, L. N. & Karman, A. (2024). Analisis psikologi tokoh dalam novel Dunia Anna karya Jostein Gaarder (Kajian psikologi sastra Sigmund Freud). *Phatic: Jurnal*

- Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 1(1), 45–52. Diunduh dari <https://ssed.or.id/journal/phatic/article/view/79>
- Daryono, D. (2021). Filsafat etika masyarakat Islam Jawa: Konsep baik dan buruk. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 2(1), 59–82. Diunduh dari <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/aiipp/article/view/2633>
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. Semarang: UPT Undip Press.
- Endraswara, Suwardi. (2016). *Berpikir positif orang Jawa*. Yogyakarta: Narasi. From [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=GTC\\_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA29&dq=psikoterapi+jawa:+etika+ia+wa+sebagai+sarana+berpikir+positif&ots=OBhUz0rv2&sig=1FqTHSzkZ9ZUje3zsor9vgJ2N-g](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=GTC_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA29&dq=psikoterapi+jawa:+etika+ia+wa+sebagai+sarana+berpikir+positif&ots=OBhUz0rv2&sig=1FqTHSzkZ9ZUje3zsor9vgJ2N-g)
- Freud, Sigmund. (1989). *The ego and the id*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. Diunduh dari <https://tinyurl.com/3eb6zsd6>
- Ha, J. H., & Jue, J. (2018). The mediating effect of emotion inhibition and emotion regulation between adolescents' perceived parental psychological control and depression. *Sage Open*, 8(3), 2158244018793680. Diunduh dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2158244018793680>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group.
- Hermawan, H. S. (2023). Analisis psikologi sastra puisi Bencana, Petaka, dan Karunia karya Tri Budhi Sastrio. *Jurnal Ilmiah SARASVATI*, 5(2). Diunduh dari <https://journal.uwks.ac.id/index.php/sarasvati/article/view/2593>
- Hermoyo, R. P. (2015). Analisis kritik sastra puisi "Surat kepada Bunda: tentang Calon Menantunya" karya WS Rendra. *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 15(1). Diunduh dari <https://journal.um-surabaya.ac.id/didaktis/article/view/40>
- Kurniawan, Y. & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112–124. Diunduh dari <https://www.e-journal.unair.ac.id/JPKM/article/view/299>
- Kurniawati, M. (2015). Resiliensi pada perempuan remaja dan dewasa awal yang mengalami putus cinta (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). Diunduh dari <http://repository.unair.ac.id/106395/>
- Murtisari, D., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2023). Penerapan konseling rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan penerimaan diri remaja patah hati. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 21–29. Diunduh dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/mrgc/article/view/8773>
- Noermanzah. (2016). Kajian teoretik dan penerapan pendekatan psikologi sastra dalam penelitian sastra. *Prosiding Seminar Nasional Language Education and Literature (LANDEL) Ke-1 Pascasarjana UNJ*. Diunduh dari <https://doi.org/10.31219/osf.io/g5ukn>
- Noegraha, Nindya., Sanwani, H., Komari., Kriswanto, Agung., & Irawan, Yudhi. (2009). *Serat Panji Jayakusuma*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.
- Silaen, A. C. & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175–181. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14912>
- Tejena, N. R. & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381. Diunduh dari <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1586019&val=4934&title=MEDITASI%20MENINGKATKAN%20REGULASI%20EMOSI%20PADAK%20REMAJA>
- Trisnawati, P. L. & Alfadla, M. T. (2020). Penerapan *selfhelp* menggunakan ayat-ayat al-Qur'an (Studi naratif menghadapi jatuh cinta dan patah hati). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 191–208. Diunduh dari <https://www.academia.edu/download/103330584/pdf.pdf>
- Ulfah, D. A. (2017). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikologi*, 9(1). Diunduh dari <https://tinyurl.com/35wpt3ui>
- Wiyatmi. (2011). *Psikologi sastra teori dan aplikasinya*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidaya, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25–31. Diunduh dari <https://tinyurl.com/8bktskci>