

Nilai-nilai *Bharanda Jātaka* dalam Membangun Regulasi Emosi secara Adaptif pada Remaja Buddhis

Eka Merlin¹ dan Chielee Winata²

^{1,2}Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Jl. Ir. Soekarno No. 311 Batu, 65322, Jawa Timur

Correspondence: Eka Merlin (ekamerlin21@gmail.com)

Received: 15 July 2025 – Revised: 25 July 2025 - Accepted: 31 July 2025 - Published: 1 August 2025 (

Abstrak. Kesehatan mental remaja, khususnya dalam pengelolaan regulasi emosi, menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai dalam *Bharanda Jātaka* yang relevan dalam membangun regulasi emosi secara adaptif bagi remaja Buddhis. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan analisis isi terhadap teks *Bharanda Jātaka*. Data diperoleh melalui penelaahan pustaka, direduksi, dikategorikan, dan dianalisis secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kisah *Bharanda Jātaka* memuat nilai-nilai fundamental yang sejalan dengan teori regulasi emosi Gross (1998), khususnya terkait kemampuan *cognitive reappraisal* untuk menilai ulang situasi secara lebih bijak. Kisah ini juga mengandung ajaran Buddhis seperti *Upekkhā* (keseimbangan batin), *Sati* (kesadaran diri), dan *Khanti* (kesabaran) yang relevan untuk membentuk regulasi emosi secara sehat. Nilai-nilai tersebut dapat diimplementasikan melalui latihan *mindfulness*, pengembangan keterampilan sosial-emosional, serta refleksi harian bagi remaja Buddhis. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian regulasi emosi berbasis kearifan Buddhis yang terintegrasi dengan psikologi modern, serta menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan remaja berbasis Dhamma. Dengan pemahaman ini, diharapkan remaja Buddhis dapat membangun keseimbangan batin dan keterampilan regulasi emosi yang adaptif guna menghadapi tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Bharanda Jātaka*, regulasi emosi, remaja, Buddhis, keseimbangan batin.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu penting di Indonesia, khususnya terkait dengan regulasi emosi dan kecemasan yang berdampak langsung pada kehidupan sosial, akademik, dan psikologis generasi muda. Berdasarkan hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022), sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan psikologis, dengan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 3,7% (Gloria, 2022). Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu kestabilan emosi, menurunkan performa belajar, memicu perilaku impulsif, serta memperburuk relasi sosial. Jika dibiarkan, gangguan ini berisiko berkembang menjadi gangguan psikopatologis yang lebih serius di masa dewasa.

Masa remaja, sebagaimana dikemukakan Mappiare (1982), merupakan fase *storm and stress* masa pencarian identitas diri yang ditandai oleh gejolak emosi, konflik internal, dan tekanan dari lingkungan sosial. Tantangan ini semakin kompleks di era digital. Paparan media sosial membentuk standar hidup yang tidak realistis, menormalisasi kesuksesan instan, dan menonjolkan gaya hidup materialistik. Akibatnya, remaja semakin rentan mengalami krisis kepercayaan diri, perasaan tidak berharga, dan kesulitan dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan sosial. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2021) mencatat 478 kasus perundungan yang sebagian besar dipicu oleh ledakan emosi negatif seperti dendam dan frustrasi (Bramantha dkk., 2023). Survei PISA (2022) juga menunjukkan anak dan remaja Indonesia mengalami berbagai bentuk kekerasan emosional baik di sekolah maupun di ruang digital, seperti intimidasi, penghinaan, pengucilan, dan ancaman. Kondisi ini mencerminkan adanya disregulasi emosi yang cukup masif di kalangan remaja.

Di tengah fenomena ini, penting untuk menekankan bahwa emosi sangat memengaruhi pikiran, ucapan, dan tindakan manusia. Baik dalam pandangan psikologi modern maupun ajaran Buddha, emosi memiliki peran signifikan dalam menentukan kecenderungan seseorang untuk meraih kesenangan atau menghindari penderitaan. Namun, Buddhisme memandang bahwa tidak semua emosi membawa pada kebahagiaan sejati. Beberapa emosi memang mendorong kesejahteraan jangka panjang, sementara yang lain justru menjerumuskan individu ke dalam penderitaan batin. Dalam ajaran Buddha, "Sukha" bukanlah sekadar perasaan senang sesaat, melainkan kondisi batin yang stabil, muncul dari keseimbangan mental dan pemahaman atas hakikat realitas. Sebaliknya, "Dukkha" tidak sekadar berarti rasa sakit atau tidak nyaman, melainkan menunjuk pada kerentanan batin

yang muncul dari ketidakmampuan memahami kenyataan sebagaimana adanya. Oleh sebab itu, pengelolaan emosi dalam Buddhisme bukan hanya bertujuan untuk meredakan perasaan negatif, tetapi juga menumbuhkan kualitas batin yang mendukung kesejahteraan sejati.

Bahasa-bahasa tradisional Buddhisme seperti Pali, Sanskerta, dan Tibet bahkan tidak mengenal istilah khusus untuk “emosi”, karena Buddhisme lebih memfokuskan perhatian pada aktivitas mental mana yang bermanfaat bagi kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, serta mana yang menimbulkan penderitaan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman dan pengelolaan emosi yang benar menjadi fondasi penting dalam praktik mental Buddhis.

Dalam konteks remaja Buddhis, kisah-kisah *Jātaka* memiliki potensi besar sebagai sarana pendidikan emosi yang berbasis nilai-nilai luhur. Salah satunya adalah *Bharanda Jātaka*, yang mengisahkan seekor burung berkepala dua yang gagal mengelola perbedaan kehendak dan emosi, hingga akhirnya membawa kehancuran bagi dirinya sendiri. Kisah ini mengandung pesan moral tentang pentingnya kesatuan batin, kerja sama, kesadaran diri (*Sati*), kesabaran (*Khanti*), dan keseimbangan batin (*Upekkhā*) sebagai fondasi regulasi emosi yang sehat. Nilai-nilai ini sangat relevan dalam membentuk kemampuan remaja untuk menghadapi tantangan emosional dengan cara yang adaptif, bukan destruktif.

Pemanfaatan kisah *Jātaka* dalam pendidikan emosi dapat menjadi alternatif edukatif yang membekali remaja dengan keterampilan mengelola emosi secara bijak dan sehat. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi nilai-nilai dalam *Bharanda Jātaka* sebagai sumber pembelajaran kontekstual dalam membangun regulasi emosi adaptif bagi remaja Buddhis.

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan memanfaatkan kisah *Bharanda Jātaka* sebagai sumber pembelajaran regulasi emosi bagi remaja Buddhis, mengintegrasikan nilai-nilai Buddhis dengan teori psikologi modern tentang regulasi emosi adaptif. Pendekatan ini belum banyak diangkat dalam kajian ilmiah di Indonesia, khususnya dalam konteks penguatan kesehatan mental remaja melalui literatur Buddhis.

MASALAH

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini berangkat dari kenyataan bahwa remaja sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan mental, hubungan sosial, dan perkembangan psikologis mereka. Kecenderungan emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu

penderitaan batin yang berlarut, baik dalam bentuk kecemasan, stres, maupun konflik interpersonal. Dalam ajaran Buddhisme, emosi yang tidak terkendali dipahami sebagai bagian dari sebab-sebab penderitaan (*Dukkha*), sementara keseimbangan batin (*Upekkhā*), kesadaran diri (*Sati*), dan kesabaran (*Khanti*) merupakan kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati (*Sukha*). Namun demikian, upaya edukasi tentang regulasi emosi yang menanamkan nilai-nilai luhur tersebut masih belum banyak dilakukan secara kontekstual, khususnya bagi remaja Buddhis. Salah satu sumber ajaran yang sarat dengan nilai pengelolaan emosi adalah kisah *Bharanda Jātaka*, yang menggambarkan akibat dari kegagalan mengelola emosi secara bijak. Oleh karena itu, penelitian ini memandang penting untuk mengkaji nilai-nilai dalam *Bharanda Jātaka* sebagai inspirasi edukasi regulasi emosi adaptif bagi remaja Buddhis, sebagai salah satu upaya konkret untuk mengurangi penderitaan batin yang dialami generasi muda.

METODE PELAKSANAAN

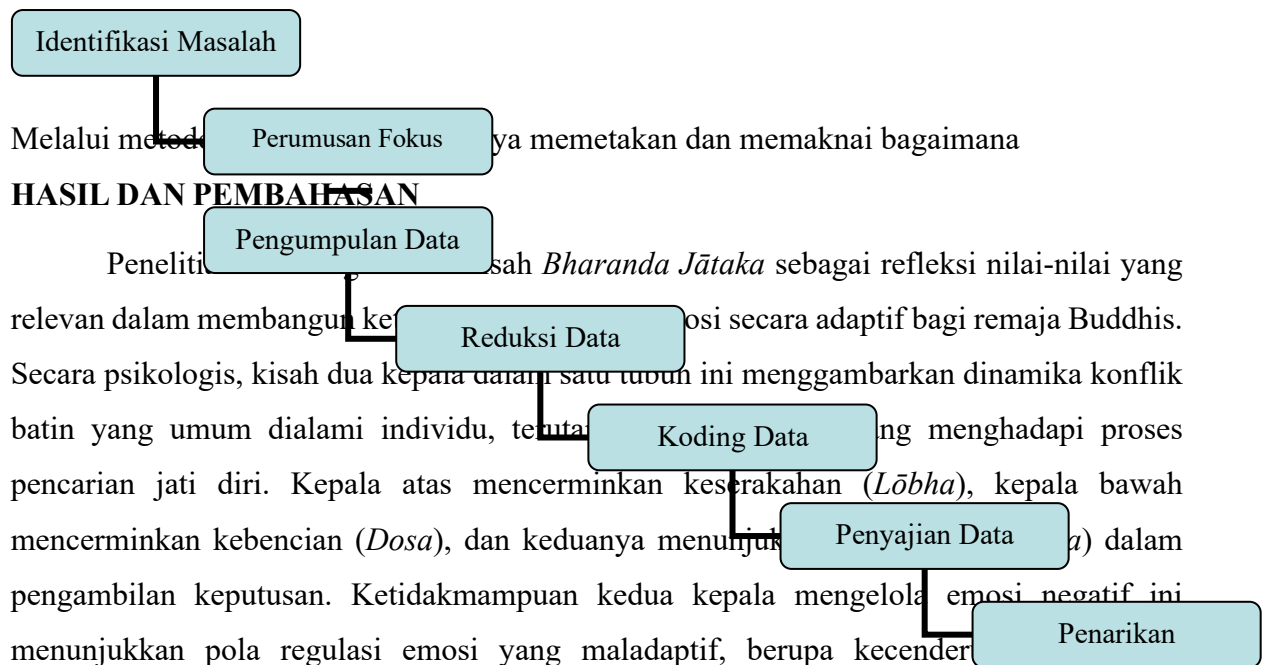
Penelitian ini menggunakan tipe penelitian studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Fokus utama penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) terhadap teks kisah *Bharanda Jātaka* yang ditelaah secara mendalam untuk mengungkap nilai-nilai yang relevan dengan penguatan regulasi emosi secara adaptif bagi remaja Buddhis.

Studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena sosial melalui penelaahan sumber-sumber literatur yang relevan (Adlini dkk., 2022; Waruwu, 2024). Pendekatan ini bersifat holistik, interpretatif, dan fleksibel, serta memaparkan data secara naratif. Studi literatur dilakukan melalui proses membaca, memahami, dan menganalisis sumber pustaka secara sistematis guna membangun landasan teori yang kuat dan mencegah duplikasi penelitian.

Analisis isi kualitatif dipilih sebagai metode utama karena bertujuan untuk memahami makna mendalam dari konten atau fenomena sosial (Apriani dkk., 2022; Eriyanto, 2011). Pendekatan ini bersifat deskriptif naratif, holistik, dan interpretatif, dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data (Waruwu, 2024). Metode ini biasa digunakan dalam ilmu komunikasi dan sosial untuk menelaah berbagai konten seperti media, iklan, dan dokumen, karena fokus utamanya adalah pada pemahaman mendalam terhadap makna, bukan pada pengukuran kuantitatif (Apriani dkk., 2022; Moleong, 2006).

Dalam penelitian ini, analisis isi dilakukan melalui langkah-langkah sistematis, yaitu:

- 1) Pengumpulan data melalui studi pustaka berupa teks cerita *Bharanda Jātaka*, kitab *Jātaka*, literatur Buddhisme, dan teori regulasi emosi.
- 2) Reduksi data dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian.
- 3) Koding data dengan mengidentifikasi tema utama
- 4) Penyajian data secara deskriptif-naratif untuk menunjukkan keterkaitan antara teks dengan teori.
- 5) Penarikan kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi isi teks dan relevansi temuan dengan tujuan penelitian.



Bagan SEQ Bagan * ARABIC 1. Alur Metode Penelitian Analisis Isi dalam Kajian Nilai *Bharanda Jātaka* Terhadap Regulasi Emosi Adaptif Remaja Buddhis

Dari sudut pandang ajaran Buddhis, pengelolaan emosi yang sehat dapat ditopang oleh pemahaman tentang *Tilakkhana* (tiga corak universal):

- *Anicca* mengajarkan bahwa emosi bersifat tidak kekal, sehingga tidak perlu ditanggapi secara berlebihan.
- *Dukkha* menekankan bahwa emosi negatif yang tidak terkelola akan membawa penderitaan.
- *Anatta* mengajarkan bahwa tidak ada diri sejati dalam konflik batin, sehingga kita perlu bersikap lebih objektif terhadap emosi yang muncul.

Selaras dengan itu, praktik *Brahmavihāra* juga memberikan landasan kuat bagi regulasi emosi adaptif. Melalui *Metta* (cinta kasih), individu belajar menerima dirinya sendiri tanpa menumbuhkan kebencian batin. *Karuna* (belas kasih) mengajarkan kelembutan menghadapi kesulitan batin, sementara *Mudita* (sukacita atas kebaikan orang lain) membangun ketahanan sosial-emosional, dan *Upekkha* (keseimbangan batin) menjadi kunci untuk tetap tenang menghadapi konflik.

Implementasi praktis bagi remaja dapat dilakukan melalui latihan *mindfulness* yang sederhana seperti meditasi napas, *body scan*, atau jurnal emosi untuk meningkatkan kesadaran diri. Di samping itu, keterampilan sosial-emosional seperti komunikasi asertif, empati, resolusi konflik, dan manajemen stres menjadi keterampilan yang relevan untuk dikembangkan.

Pilar penguatan regulasi emosi ini juga diperkuat oleh pendidikan etis Buddhis melalui penerapan Pancasila, yang mendorong remaja menghindari kebencian, membangun kejujuran dalam mengekspresikan emosi, dan melatih pengendalian diri. Pemahaman tentang hukum karma, pengembangan *Paññā* (kebijaksanaan), dan *Sati* (kesadaran penuh) menjadi landasan spiritual yang menopang keseimbangan batin remaja.

Lebih lanjut, rekomendasi implementasi program ini dapat dilakukan secara individu melalui refleksi emosi harian, meditasi rutin, atau latihan pernapasan mindful, dan secara kelompok melalui diskusi Dhamma, *role-play* situasi konflik, serta berbagi pengalaman sebagai dukungan sosial sebaya.

Keberhasilan regulasi emosi adaptif ini dapat dilihat melalui indikator kognitif (pemahaman proses emosi, kesadaran akan pemicu, kemampuan menganalisis situasi), indikator perilaku (berkurangnya impulsivitas, meningkatnya komunikasi efektif, kemampuan menyelesaikan konflik), serta indikator emosional (stabilitas emosi yang lebih baik, peningkatan empati, dan menurunnya reaksi berlebihan).

Keseluruhan proses ini relevan dengan ajaran Buddha yang menekankan perlunya pembuktian melalui pengalaman langsung, mengambil ajaran yang benar-benar memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain, sebagaimana diamanatkan dalam Kalama Sutta.

Bharanda Jātaka



Gambar 1. Relief *Bharanda Jātaka* di Candi Mendut
Sumber: Diyarko.Com



Gambar 2. Relief *Bharanda Jātaka* di Candi Sojiwan
Sumber: Buddhazine 2019

Berdasarkan kisah yang terdapat dalam album *Panchatantra*, diceritakan bahwa pada zaman dahulu hidup seekor burung aneh bernama Bharunda. Burung ini tinggal di sebuah pohon beringin yang tumbuh di tepi sungai. Keunikan burung Bharunda terletak pada fisiknya yang memiliki dua kepala dengan dua leher, di mana satu kepala berada di bagian atas dan kepala lainnya di bagian bawah. Meskipun memiliki dua kepala, keduanya berbagi satu perut yang sama.

Pada suatu hari, burung Bharunda atas berjalan di tepi danau dan menemukan sebuah buah berwarna merah keemasan yang tampak sangat lezat. Kepala yang di atas berkata, “Ini buah yang luar biasa, aku yakin ini adalah anugerah dari surga. Aku sangat beruntung.” Kepala itu kemudian memakan buah tersebut dengan penuh kenikmatan dan mengaku bahwa itu adalah buah terenak yang pernah ia rasakan.

Mendengar hal tersebut, kepala bagian bawah berkata, “Izinkan aku juga mencicipi buah yang kau puji-puji itu.” Namun, kepala bagian atas menolak sambil tertawa, “Kita

hanya memiliki satu perut. Kepala mana pun yang makan, hasilnya tetap akan masuk ke perut yang sama. Jadi tidak masalah siapa yang memakannya. Lagi pula, akulah yang menemukan buah ini. Maka akulah yang berhak memakannya.” Mendengar jawaban tersebut, kepala bagian bawah merasa sangat kecewa atas sikap egois kepala bagian atas.

Beberapa waktu kemudian, kepala bagian bawah menemukan sebuah buah beracun yang menggantung di pohon. Ia berkata kepada kepala bagian atas, “Karena kau telah bertindak egois, aku akan memakan buah ini sebagai balasan atas penghinaanmu.” Kepala bagian atas memohon, “Jangan makan buah beracun itu! Jika kau memakannya, kita berdua akan mati, sebab kita memiliki satu perut yang sama.” Namun kepala bagian bawah menjawab dengan marah, “Diam! Aku yang menemukan buah ini, jadi aku berhak memakannya.” Meskipun kepala bagian atas menangis dan memohon, kepala bagian bawah tetap memakan buah beracun tersebut. Akibat perbuatan tersebut, keduanya akhirnya mati (Ryder, 2016).

Analisis isi terhadap cerita *Bharanda Jātaka* mengungkapkan adanya konflik emosional yang menjadi inti dari alur cerita. Tokoh utama dalam kisah ini adalah seekor burung yang memiliki dua kepala. Meskipun memiliki dua kepala, keduanya berbagi satu perut yang sama. Kedua kepala ini merepresentasikan dua sisi emosi dalam diri manusia, yaitu dorongan egoisme dan keinginan pribadi di satu sisi, serta rasa adil dan pertimbangan terhadap pihak lain di sisi lainnya. Konflik antara kepala atas dan kepala bawah dalam cerita ini menggambarkan pertentangan batin yang sering muncul ketika individu gagal mengelola perbedaan keinginan dan emosi di dalam dirinya sendiri.

Simbolisasi lain yang muncul dalam cerita adalah buah manis dan buah beracun. Buah manis melambangkan kepuasan emosional yang diperoleh secara sepihak tanpa mempertimbangkan kepentingan pihak lain, sedangkan buah beracun menggambarkan konsekuensi dari emosi destruktif seperti dendam, kemarahan, dan iri hati yang tidak dikelola dengan baik. Kepala atas memakan buah manis dengan alasan egoistik tanpa berbagi, sementara kepala bawah, yang diliputi amarah dan rasa tersinggung, memutuskan untuk memakan buah beracun sebagai bentuk balas dendam, meskipun ia mengetahui konsekuensinya akan membahayakan diri sendiri. Konflik ini menegaskan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi negatif dan mengharmonisasikan kepentingan batin akan berdampak buruk, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga lingkungan terdekat.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa cerita *Bharanda Jātaka* memberikan gambaran nyata tentang pentingnya keterampilan regulasi emosi. Ketidakseimbangan emosi, kegagalan dalam berkompromi, dan pengambilan keputusan impulsif akibat luapan emosi negatif menjadi faktor utama yang membawa kehancuran bagi kedua kepala burung tersebut. Nilai moral yang dapat dipetik dari cerita ini relevan dalam konteks pembelajaran regulasi emosi pada remaja, yaitu pentingnya kesadaran diri, kemampuan menahan diri, serta kehati-hatian dalam menyikapi emosi yang muncul agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

Hasil analisis konflik emosional dalam *Bharanda Jātaka* menunjukkan relevansi kuat dengan teori regulasi emosi Gross (1998), yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional secara adaptif. Dalam cerita ini, ketidakmampuan kepala bawah melakukan *cognitive reappraisal* menjadi gambaran kegagalan regulasi emosi, yang berujung pada tindakan destruktif (memakan buah beracun) sebagai bentuk *maladaptive coping*.

Selain itu, kisah ini mencerminkan pentingnya nilai-nilai Buddhis dalam pengelolaan emosi, yaitu *upekkhā* (keseimbangan batin), *khanti* (kesabaran), dan *sati* (kesadaran diri). Ketiga nilai ini menuntun individu untuk mengelola emosi secara lebih adaptif, tidak reaktif, dan penuh kesadaran. Kegagalan kepala bawah mencerminkan bagaimana ketidakseimbangan batin dapat menimbulkan penderitaan (*dukkha*). Dengan demikian, *Bharanda Jātaka* memberikan pelajaran penting tentang pentingnya regulasi emosi yang sehat, keseimbangan batin, dan kesadaran diri sebagai fondasi utama dalam menghadapi konflik emosional, khususnya bagi remaja.

Berdasarkan hasil analisis isi terhadap cerita *Bharanda Jātaka*, ditemukan sejumlah aspek penting yang relevan dengan pembelajaran regulasi emosi dalam konteks psikologi positif. Cerita ini menggambarkan dinamika konflik emosional yang mencerminkan kondisi psikologis yang kerap dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mempermudah pemahaman, hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Aspek Cerita	Makna Psikologis/ Emosional	Kaitan dengan Regulasi Emosi
Kepala bawah merasa diabaikan dan ditolak (Merepresentasikan individu yang	Ketika bagian dari diri merasa diabaikan, tanpa keseimbangan batin, ia mudah terjerumus pada tindakan destruktif yang justru mencelakai dirinya sendiri.	Regulasi emosi yang sehat melibatkan kemampuan <i>cognitive reappraisal</i> , yaitu menafsirkan ulang situasi secara lebih positif atau rasional. Kepala bawah tidak

merasa dihargai tertolak)	tidak atau	Dalam Buddhisme, ini mengajarkan pentingnya <i>sati</i> (kesadaran diri) dan <i>upekkhā</i> (keseimbangan batin) agar individu tidak dikendalikan oleh luka batin yang belum selesai.	mampu memaknai situasi secara bijak, malah membiarkan perasaannya dikuasai oleh ego dan balas dendam. Ini menunjukkan kegagalan dalam melakukan reappraisal. Alih-alih menahan diri atau mengelola emosinya secara adaptif, kepala bawah justru merespons secara impulsif dengan tindakan yang berisiko (memakan racun). Dalam regulasi emosi, ini dikategorikan sebagai <i>maladaptive emotional response</i> . Hasilnya bukan hanya memperburuk keadaan dirinya, tetapi juga membawa kehancuran bagi keseluruhan dirinya (karena mereka berbagi tubuh/perut).
Konflik antara kepala atas dan bawah		Secara filosofis, konflik ini menegaskan bahwa ketika bagian-bagian diri saling memaksakan kehendak tanpa keharmonisan, maka yang dirugikan adalah keseluruhan diri itu sendiri. Kepala atas dan bawah sama-sama menghuni satu tubuh, tetapi karena egoisme, keduanya celaka bersama. Hal ini selaras dengan prinsip <i>paticcasamuppāda</i> (hukum sebab-akibat) dalam Buddhisme, bahwa penderitaan	Kedua kepala gagal melakukan regulasi emosi adaptif karena tidak mampu mengendalikan ego, dendam, dan keinginan pribadi. Tidak ada <i>cognitive reappraisal</i> , sehingga emosi negatif berkembang menjadi tindakan destruktif yang merugikan diri sendiri.

	muncul dari batin yang dikuasai oleh <i>kilesa</i> (kekotoran batin) seperti keserakahan (<i>Lōbha</i>), kebencian (<i>Dosa</i>), dan kebodohan (<i>Mōha</i>).	
Kepala bawah memakan buah beracun	Akibat dari batin yang dikuasai oleh <i>kilesa</i> (kekotoran batin) seperti keserakahan (<i>Lōbha</i>), kebencian (<i>Dosa</i>), dan kebodohan (<i>Mōha</i>). Terjadi Tindakan kepala bawah memakan buah beracun merupakan simbol dari keputusan yang lahir dari dorongan emosi negatif, seperti dendam, amarah, dan sakit hati yang tidak dikelola dengan bijaksana. Filosofisnya, ini menggambarkan bagaimana seseorang yang dikuasai oleh emosi negatif akan bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi, dan akhirnya menyakiti dirinya sendiri.	Kepala bawah memakan buah beracun menunjukkan kegagalan regulasi emosi, berupa ketidakmampuan menahan impuls destruktif akibat dendam dan sakit hati. Tidak ada upaya <i>cognitive reappraisal</i> , <i>mindfulness</i> , atau keseimbangan batin, sehingga emosi negatif dibiarkan berkembang menjadi tindakan yang merugikan diri sendiri.
Kematian keduanya	Kematian tersebut menggambarkan bahwa ketika bagian-bagian dalam diri terus bertentangan tanpa harmoni, maka keseluruhan diri akan hancur. Secara psikologis, ini relevan dengan kondisi individu yang terjebak dalam konflik batin kronis hingga mengalami	

	kelelahan mental, depresi, bahkan kecenderungan self-harm.	
--	--	--

Dengan demikian, keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adaptif dapat ditanamkan melalui integrasi ajaran Buddhis dan teori psikologi modern, dengan kisah Bharanda Jātaka sebagai media pembelajaran kontekstual.

Kisah *Bharanda Jātaka* memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana konflik batin dalam diri manusia sering kali muncul karena ketidakmampuan mengelola perbedaan dorongan emosional yang saling bertentangan. Dari sudut pandang ajaran Buddhis, kisah ini dapat menjadi refleksi bagi remaja dalam memahami dan mengelola emosi, khususnya ketika menghadapi konflik internal. Salah satu kunci pemahaman tersebut adalah melalui prinsip *Anatta* (ketiadaan diri). Seperti dua kepala yang menempati satu tubuh dalam kisah ini, demikian pula batin manusia kerap terpecah oleh keinginan yang berbeda. Dalam Buddhisme, diajarkan bahwa “diri” bukanlah sesuatu yang utuh dan solid, melainkan sekadar kumpulan kondisi yang terus berubah. Memahami hakikat *Anatta* membantu remaja melihat konflik batin bukan sebagai pertarungan antara “aku yang baik” dan “aku yang buruk”, melainkan sekadar kondisi mental yang bisa dikelola dengan bijaksana.

Selain itu, kisah ini juga mengajarkan pentingnya mengembangkan *Metta* (cinta kasih). Dua kepala Bharanda, meskipun berbeda keinginan, tetap terhubung oleh tubuh yang sama, sebagaimana aspek-aspek diri kita saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Melalui praktik *Metta* terhadap diri sendiri, remaja diajak untuk menerima seluruh aspek dirinya dengan penuh welas asih. Dengan cinta kasih, mereka akan lebih mampu memaafkan kekurangan diri dan tidak terjebak dalam sikap menghukum diri sendiri, seperti yang dilakukan kepala bawah dalam kisah tersebut.

Dalam pengelolaan emosi, *Sati* (kesadaran penuh) menjadi fondasi penting agar seseorang tidak mudah dikuasai oleh emosi negatif. Sebelum bertindak atas dasar kemarahan atau dendam seperti kepala bawah Bharunda, remaja perlu dilatih untuk menghadirkan jeda kesadaran. *Sati* mengajarkan bahwa emosi hanyalah kondisi batin yang datang dan pergi, dan kemarahan yang diikuti tanpa kesadaran hanya akan membawa kerugian bagi diri sendiri. Praktik sederhana seperti menarik napas dalam-dalam, menulis jurnal, atau meditasi singkat dapat menjadi sarana konkret bagi remaja untuk menenangkan batin dan mengenali emosi tanpa harus melampiaskannya secara destruktif.

Lebih jauh, kisah ini juga menyingkap bahaya dari *Akusala Mula* (akar-akar batin yang tidak sehat), yakni *Lōbha* (keserakahan), *Dosa* (kebencian), dan *Mōha* (kebodohan). Kepala atas Bharunda mencerminkan keserakahan, kepala bawah mencerminkan kebencian, dan keduanya sama-sama dikuasai kebodohan karena gagal melihat kesalingtergantungan mereka. Ketiga akar batin ini menjadi sumber penderitaan yang nyata, baik dalam cerita maupun dalam kehidupan remaja masa kini.

Sebagai langkah praktis, remaja dapat dibimbing untuk membangun keterampilan regulasi emosi adaptif melalui aktivitas harian yang sederhana namun bermakna, seperti latihan pernapasan saat emosi memuncak, menulis jurnal sebagai media ekspresi diri, bermeditasi secara rutin, serta melakukan refleksi harian tentang apa yang telah dipelajari dari pengalaman emosional mereka. Semua praktik ini bertujuan agar remaja semakin peka, sadar, dan bijaksana dalam menyikapi dinamika batin mereka.

Terakhir, pemahaman tentang hukum karma juga perlu ditekankan, bahwa setiap tindakan, termasuk yang didorong oleh emosi, akan membawa konsekuensi. Seperti yang tergambar jelas dalam kisah *Bharanda Jātaka*, tindakan yang lahir dari kebencian akan berakhir pada penderitaan. Dengan menumbuhkan kebijaksanaan, remaja akan belajar memilih respons yang lebih sehat, penuh kesadaran, dan bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Sebagaimana diajarkan dalam Dhammapada Gāthā 5, dari Bab I: Yamakavagga (Pali Text Society, 1914)

“Na hi verena verāni, sammantīdha kudācanam.

Averena ca sammanti esa dhammo sanantano”.

"Kebencian tak akan pernah berakhir jika dibalas dengan kebencian. Kebencian akan berakhir jika dibalas dengan cinta kasih. Inilah hukum yang abadi."

Pesan ini menegaskan bahwa konflik batin hanya dapat diredakan melalui welas asih, kebijaksanaan, dan pengelolaan emosi yang sehat, bukan melalui permusuhan dan dendam. Oleh karena itu, pemahaman mendalam atas kisah ini relevan untuk dijadikan acuan dalam program edukasi regulasi emosi, khususnya bagi remaja Buddhis yang tengah membangun keseimbangan batin di tengah tantangan perkembangan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kisah *Bharanda Jātaka* memuat nilai-nilai fundamental yang sangat relevan dalam membangun keterampilan regulasi emosi adaptif bagi remaja Buddhis. Melalui pemahaman sebab-akibat, kisah ini mengajarkan bahwa

tindakan yang didasari oleh keserakahan (*Lōbha*) dan kebencian (*Dosa*) akan membawa konsekuensi negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kesadaran akan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan tindakan, serta pemahaman akan dampak jangka panjang dari regulasi emosi yang maladaptif, menjadi pelajaran utama yang dapat dipetik dari kisah ini.

Nilai-nilai Buddhis yang terkandung dalam *Tilakkhana* (tiga corak universal), *Brahmavihāra* (empat sikap luhur), serta pengembangan Sati (*mindfulness*), memberikan fondasi spiritual dan praktis dalam mengelola emosi secara lebih sehat dan bijaksana. Nilai-nilai ini relevan sebagai refleksi pengembangan diri remaja Buddhis untuk meningkatkan kesadaran emosional, keterampilan komunikasi, empati, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman regulasi emosi dari perspektif Buddhis, sekaligus mengintegrasikan kearifan tradisional dengan pendekatan psikologi modern. Temuan ini dapat menjadi kerangka konseptual bagi pengembangan program pendampingan berbasis Dhamma yang lebih kontekstual dan relevan bagi remaja Buddhis. Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan konkret berupa strategi, aktivitas, dan keterampilan yang dapat digunakan dalam mendukung pengelolaan emosi secara adaptif.

Penelitian ini merekomendasikan bagi praktisi pendidikan Buddhis untuk mengembangkan program pembelajaran berbasis Dhamma yang memuat praktik *mindfulness*, penguatan regulasi emosi, dan pendampingan berkelanjutan bagi remaja. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dilakukan studi longitudinal guna mengukur efektivitas program tersebut secara lebih komprehensif, serta menggali penerapan nilai-nilai Buddhis dalam konteks kehidupan modern.

Akhirnya, *Bharanda Jātaka* mengingatkan pentingnya kesadaran akan kesalingtergantungan dalam diri, pengembangan kebijaksanaan, dan cinta kasih sebagai dasar pengelolaan emosi. Setiap tindakan emosional membawa konsekuensinya masing-masing, sebagaimana diungkapkan dalam Dhammapada 165: "*Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang ternoda. Oleh diri sendiri kejahatan tidak dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci. Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri. Tak seorang pun yang dapat menyucikan orang lain.*"

Dengan pemahaman ini, regulasi emosi bukan sekadar keterampilan, melainkan bagian dari perjalanan spiritual yang menuntun pada keseimbangan batin dan kebahagiaan sejati.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Latifah yang telah memberikan informasi terkait acara SENAM 2025 yang turut memperkaya penulisan naskah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kekasih tercinta atas dukungan materil dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ini. Tak lupa, apresiasi disampaikan kepada semua pihak, termasuk masyarakat, yang secara langsung maupun tidak langsung turut memberikan dukungan dalam penyelesaian naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Apriani, A., Bangun, K. B., & Panggabean, S. (2022). Analisis Semiotika pada Novel: “Tapak Jejak” Karya Fiersa Besari. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3611–3616. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i9.851>
- Bramantha, H., Pratiwi, V., & Sari, N. A. (2023). Duta Anti Bullying Sebagai Peer Group Educator Untuk Pengembangan Perilaku Saling Menghargai Pada Siswa Sekolah Dasar. *MIMBAR INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 2(1), 77.
<https://doi.org/10.36841/mimbarintegritas.v2i1.2652>
- Eriyanto. (2011, September 19). *Analisis Isi: Pengantar metodologi untuk penelitian ilmu komunikasi dan ilmu-ilmu sosial lainnya*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Analisis-Isi-%3A-Pengantar-metodologi-untuk-ilmu-dan-Eriyanto/453247c2893324fd8b15adc0608c047bb12eebef>

- Gloria, B. (2022, Oktober 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional.
- Moleong, L. J. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Metode-Penelitian-Kualitatif-Moleong/32a41f40d0c140c385480f96fb6152200d2ed68e>
- Pali Text Society. (1914). *Dhammapada*. London: Pali Text Society. Pali Text Society.
- Ryder, A. W. (2016). *The Panchatantra english translation*. The Univeersity of Chicago Press. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>



© 2025 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).