

Representasi Trauma, Kehilangan, dan Proses Pemulihan Diri dalam Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*: Analisis Psikologi Sastra.

Izza Safarina M¹

Universitas KH. Mukhtar Syafaat,
Indonesia

izzasafarina@gmail.com¹

Syafi' Junadi²

Universitas KH. Mukhtar Syafaat,
Indonesia

junaidisyafi@iaida.ac.id²

*Corresponding author: Nadha Salsabila: email: izzasafarina@gmail.com¹

Diterima: 21-02-2026

Direvisi: 9-03-2026

Tersedia Daring: 01-05-2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan representasi trauma, kehilangan, dan proses pemulihan diri tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna melalui pendekatan psikologi sastra. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Data penelitian ini berupa kutipan kata, kalimat, dan paragraf dalam novel yang berkaitan dengan pengalaman trauma, kehilangan, dan pemulihan diri, serta didukung oleh sumber pustaka yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui membaca intensif, pencatatan, dan pengklasifikasian data sesuai fokus penelitian. Analisis data dilakukan dengan mengaitkan temuan tekstual dengan konsep psikologi sastra, psikologi trauma, psikoanalisis, dan psikologi humanistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma tokoh utama direpresentasikan secara laten dan simbolik melalui kehampaan emosional, konflik batin, serta kecenderungan destruktif. Kehilangan berperan sebagai pemicu krisis eksistensial yang memperdalam konflik psikologis dan memengaruhi struktur kepribadian tokoh. Sementara itu, proses pemulihan diri digambarkan secara bertahap melalui tindakan ederhana dan refleksi terhadap pengalaman hidup, tanpa menghapus trauma sepenuhnya. Penelitian ini menegaskan bahwa novel tersebut tidak hanya mempresentasikan penderitaan psikologis sastra. Khususnya yang berkaitan dengan representasi kesehatan mental dalam karya sastra Indonesia kontemporer.

Kata Kunci: psikologi sastra; trauma; kehilangan; pemulihan diri; novel Indonesia kontemporer

Abstract: This study aims to describe the representation of trauma, loss, and the main character's process of self-recovery in Brian Khrisna's novel **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** through a literary psychology approach. This study uses a qualitative descriptive method. The research data consist of words, sentences, and paragraphs in the novel that are related to experiences of trauma, loss, and self-recovery, supported by relevant literature sources. Data collection techniques were conducted through intensive reading, note-taking, and classifying data according to the research focus. Data analysis was carried out by linking textual findings with the concepts of literary psychology, trauma psychology, psychoanalysis, and humanistic psychology. The results of the study indicate that the main character's trauma is represented latently and symbolically through emotional emptiness, inner conflict, and destructive tendencies. Loss acts as a trigger for an existential crisis that deepens psychological conflict and influences the

character's personality structure. Meanwhile, the process of self-recovery is depicted gradually through simple actions and reflection on life experiences, without completely erasing trauma. This study affirms that the novel not only presents psychological suffering in literature, particularly related to the representation of mental health in contemporary Indonesian literary works.

Keywords: literary psychology; trauma loss; self-healing; contemporary Indonesian novel

Pendahuluan

Hubungan antara sains psikologi dan kajian sastra semakin mendapat perhatian dalam disiplin ilmu humaniora dan psikologi karena keduanya berbagi fokus pada pemahaman kompleksitas mental manusia. Secara umum, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia termasuk emosi, motivasi, trauma, dan proses kognitif melalui metode ilmiah yang sistematis, sedangkan sastra merupakan bentuk representasi naratif tentang pengalaman kehidupan dan kondisi batin tokoh yang diciptakan oleh pengarang.

Kedua ranah ini bertemu dalam pendekatan psikologi sastra, yang menggunakan teori psikologi untuk menganalisis sekaligus memahami bagaimana karya sastra merepresentasikan dinamika internal tokoh, motif batin, dan konflik psikis sebagai refleksi pengalaman manusiawi (Rofiq & Naima, 2022). Pendekatan ini tidak hanya melihat karya sastra sebagai teks estetis, tetapi juga sebagai sarana untuk memahami kejiwaan tokoh dan makna psikologis yang disampaikan pengarang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian-penelitian psikologi sastra menunjukkan bahwa karya fiksi menyimpan nilai psikologis yang relevan untuk memahami trauma, stres, coping, dan keseluruhan pengalaman mental tokoh dalam struktur naratif yang kompleks.

Contoh kajian awal dari psikologi sastra di Indonesia menunjukkan bagaimana trauma tokoh dalam novel direpresentasikan dan dianalisis menggunakan teori psikologi seperti psikoanalisis Freud atau teori coping Lazarus–Folkman, sehingga menunjukkan bahwa sastra berfungsi sebagai medium untuk memetakan kondisi psikologis manusia secara mendalam dan multi-dimensional (Halfina et al., 2025).

Fenomena trauma dan kehilangan merupakan tema psiko-emosional yang semakin dominan terwakili dalam karya sastra modern karena keduanya merupakan pengalaman universal yang memengaruhi struktur kepribadian dan

hubungan sosial individu (Junadi et al., 2025). Trauma psikologis sendiri sering diartikan sebagai reaksi emosional dan kognitif terhadap peristiwa yang menimbulkan stres ekstrem, perubahan psikologis, dan kesulitan coping (Fernando & Aprilia, 2024), pengalaman kehilangan bisa berupa kehilangan orang terkasih, identitas, atau makna hidup yang kemudian memicu disorganisasi emosional dan konflik batin dalam narasi tokoh. Tema ini tidak hanya muncul dalam karya sastra barat, tetapi juga nampak dalam kajian psikologi sastra Indonesia, misalnya dalam penelitian yang mengidentifikasi gejala gangguan stres pasca trauma (PTSD) dalam tokoh film dan novel kontemporer sebagai cerminan respons psikologis terhadap kehilangan signifikan. Sastra modern kerap menggunakan struktur naratif seperti monolog batin, simbolisme, atau sudut pandang tidak linear untuk merepresentasikan pengalaman traumatik dan citra kehilangan sehingga pembaca dapat mengalami dan merefleksikan dampaknya secara emosional (Wajiran, 2024). Traumatik narratives dalam sastra bukan hanya menyajikan peristiwa eksternal, tetapi juga memperlihatkan efek internal jangka panjang, seperti penghindaran, kecemasan, dan perubahan identitas tokoh akibat kehilangan, yang secara psikologis mirip dengan gambaran gangguan stres pascatrauma. Konteks ini menunjukkan bahwa sastra modern menyediakan ruang reflektif untuk membedah dimensi psikologis trauma dan proses kehilangan, sekaligus membuka pintu kajian tentang bagaimana tokoh-tokoh tersebut mencoba memahami, menerima, dan mengatasi luka batin mereka. (Jayanti et al., 2024)

Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* merupakan sebuah karya fiksi kontemporer Indonesia yang secara eksplisit mengangkat permasalahan kondisi mental tokoh utama sebagai bagian esensial dari struktur naratifnya. Walaupun belum banyak artikel ilmiah khusus yang mengulas novel ini secara akademis, tema yang diusung sangat relevan dengan kajian psikologi sastra karena tokoh utama digambarkan mengalami tekanan psikologis ekstrem, kehilangan makna hidup, dan mengalami proses internal yang identik dengan fenomena kesehatan mental seperti depresi dan kejenuhan eksistensial. Novel ini menggunakan elemen naratif harian seperti makanan sederhana “mie ayam” sebagai simbol

reflektif terhadap upaya tokoh untuk mencari titik keseimbangan emosional dan eksistensi sebelum tiba pada keputusan drastis. Representasi semacam ini selaras dengan fokus kajian sastra kontemporer yang merepresentasikan pengalaman mental dan trauma tokoh sebagai refleksi kehidupan nyata, mirip dengan penelitian yang melihat gejala PTSD atau gangguan psikologis dalam narasi karya sastra lain yang dianalisis melalui psikologi sastra (Lestari, 2022). Karena isu kesehatan mental seperti depresi, stres, dan trauma mulai diangkat dalam sastra sebagai bagian dari realitas psikologis tokoh, novel ini menjadi medium representatif untuk menggambarkan dinamika internal karakter yang berkaitan dengan luka batin dan proses pemulihan diri, sehingga layak dikaji secara akademik melalui pendekatan psikologi sastra. (Halfina et al., 2025)

Pemilihan *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* sebagai objek penelitian dalam kajian psikologi sastra didasarkan pada alasan metodologis dan teoritik yang kuat. Secara metodologis, novel ini menghadirkan tokoh utama dengan narasi internal yang kuat, konflik batin yang jelas, serta representasi pengalaman psikologis yang kompleks misalnya trauma emosional, respon terhadap kehilangan, dan proses coping yang tersirat dalam struktur cerita. Kondisi ini menjadikannya sumber data yang kaya untuk analisis teks kualitatif yang mengintegrasikan teori psikologi pemulihan (healing) dan trauma. Secara teoritik, karya sastra modern yang menempatkan pengalaman psikologis tokoh di pusat naratif menyediakan konteks yang tepat untuk menerapkan konsep psikologi sastra dalam menggali makna psikologis yang mendalam di balik tindakan dan transformasi mental tokoh suatu pendekatan yang telah dipraktikkan dalam sejumlah penelitian psikologi sastra terhadap berbagai novel lain, termasuk yang mempelajari trauma tokoh dan strategi coping mereka (Silvia, n.d.). Dengan demikian, alasan pemilihan novel ini sebagai objek penelitian didukung oleh kecukupan data tekstual, keterkaitan tematik yang kuat dengan isu psikologis kontemporer, serta nilai akademik yang tinggi dalam memberikan kontribusi baru terhadap kajian sastra dan psikologi, terutama dalam representasi proses pemulihan diri yang jarang dibahas dalam literatur ilmiah saat ini. (Prameswari & Yulianto, 2025)

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Data penelitian bersumber dari novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna sebagai data utama, serta didukung oleh sumber-sumber ilmiah berupa artikel jurnal dan buku kajian psikologi sastra yang relevan dengan topik trauma, kehilangan, dan proses pemulihan diri. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan menafsirkan fenomena psikologis tokoh utama secara menalam melalui bahasa dan struktur naratif novel. Analisis dilakukan dengan pendekatan psikologi sastra, yang memandang karya sastra sebagai representasi kondisi kejiwaan tokoh. Penggunaan metode ini sejalan dengan penelitian sastra yang menekankan interpretasi makna dan pemahaman konteks secara kualitatif.

Data penelitian berupa kutipan kata, kalimat, dan paragraf dalam novel yang merepresentasikan pengalaman trauma, perasaan kehilangan, serta dinamika pemulihan diri tokoh utama. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka. Data dikumpulkan melalui kegiatan membaca secara intensif, mencatat, dan mengklasifikasikan kutipan-kutipan yang relevan dengan fokus penelitian. Teknik membaca dilakukan secara berulang untuk memperoleh pemahaman komprehensif terhadap kondisi psikologis tokoh, sedangkan teknik pencatatan dan klasifikasi bertujuan untuk mengelompokkan data berdasarkan tema trauma, kehilangan, dan pemulihan diri, sebagaimana diterapkan dalam penelitian sastra berbasis trauma (Muslikhah, 2024).

Analisis data dilakukan melalui pendekatan psikologi sastra dengan menggunakan teori psikologi trauma, psikoanalisis Sigmund Freud, dan psikologi humanistik. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut: (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk trauma dan kehilangan yang dialami tokoh utama, (2) menganalisis dampak psikologis trauma berdasarkan konsep psikologi sastra dan trauma naratif, serta (3) menafsirkan proses pemulihan diri yang dialami tokoh utama dalam alur cerita. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian-penelitian psikologi sastra di Indonesia

yang menekankan hubungan antara teks sastra dan dinamika kejiwaan tokoh (Nuryaningtyas & Khikmatin, n.d.). Tahap akhir analisis adalah penarikan kesimpulan untuk menjawab tujuan penelitian secara sistematis dan ilmiah.

Hasil Dan Pembahasan

Representasi trauma dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* tampak melalui kondisi psikologis tokoh utama, Ale, yang mengalami kehampaan emosional, kesepian eksistensial, serta kecenderungan destruktif terhadap diri sendiri. Trauma yang terinternalisasi tidak ditampilkan sebagai peristiwa tunggal yang eksplisit, melainkan sebagai pengalaman batin dan berulang dalam kesadaran tokoh. Hal ini sejalan dengan pandangan psikologi sastra kontemporer yang menyatakan bahwa trauma dalam teks sastra sering hadir secara simbolik dan implisit melalui narasi, monolog batin, serta tindakan tokoh (Annisa & Hajrah, 2025). menegaskan bahwa simbol seporisi mie ayam berfungsi sebagai representasi ingatan emosional terhadap kebahagiaan sederhana di masa lalu, yang kini menjadi pemicu refleksi traumatis bagi tokoh Ale. Dengan demikian, trauma dalam novel ini merepresentasikan luka psikologis yang tidak terselesaikan dan terus memengaruhi cara tokoh memaknai hidup dan kematian (Afridayanti & Indriyani, 2025)

Kehilangan merupakan dimensi penting yang memperkuat pengalaman trauma tokoh Ale. Kehilangan dalam novel ini tidak terbatas pada kehilangan orang terkasih, tetapi mencakup kehilangan makna hidup, rasa aman, dan tujuan eksistensial. Dalam kajian psikologi sastra mutakhir, kehilangan semacam ini sering dikaitkan dengan krisis identitas dan depresi eksistensial (Yusriansyah, 2022). Dalam perspektif psikoanalisis Sigmund Freud, konflik batin Ale muncul akibat ketidakseimbangan antara id, ego dan superego yang dipicu oleh pengalaman kehilangan tersebut. Dorongan id mendorong tokoh pada keinginan untuk mengakhiri penderitaan, sementara superego menghadirkan tekanan moral dan rasa bersalah, sehingga ego berada dalam posisi rapuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa kehilangan dalam novel tidak hanya bersifat emosional,

tetapi juga struktural dalam pembentukan kepribadian tokoh (Mastuti & Karlina, 2025).

Trauma dan kehilangan yang dialami Ale berdampak langsung pada pola relasi sosial dan pembentukan citra diri tokoh. Ale digambarkan sebagai individu yang menarik diri, apatis, dan kesulitan membangun keterikatan emosional dengan lingkungan sekitarnya. Temuan ini selaras dengan kajian psikologi trauma yang menyebutkan bahwa individu dengan trauma psikologis cenderung mengalami isolasi sosial dan penurunan harga diri. Dalam konteks sastra, kondisi tersebut berfungsi sebagai strategi naratif untuk menampilkan konflik batin tokoh secara mendalam. Perubahan karakter Ale sepanjang alur cerita menunjukkan adanya dinamika psikologis, yang menandakan bahwa trauma bersifat progresif dan memungkinkan terjadinya transformasi batin (Saputri & Karlina, 2025).

Novel seporsi *Mie Ayam Sebelum Mati* menggambarkan proses pemulihan diri tokoh Ale secara bertahap dan realistis, tanpa penyelesaian yang instan. Pemulihan tokoh Ale dimulai dari kesadaran akan kebutuhan dasar dan keterhubungan dengan pengalaman hidup sehari-hari. Dalam perspektif psikologi humanistik, pemulihan trauma sering kali diawali dari pemenuhan kebutuhan fisiologis dan rasa aman sebelum mencapai penerimaan diri. Tindakan sederhana seperti makan dan berinteraksi menjadi medium pemulihan psikologis tokoh Ale. Hal ini memperkuat pandangan bahwa sastra mampu merepresentasikan proses penyembuhan sebagai pengalaman manusiawi yang dekat dengan realitas pembaca (Annisa & Hajrah, 2025).

Selain itu, pemulihan diri dalam novel ini juga berkaitan erat dengan pencarian makna hidup. Trauma dan kehilangan tidak diposisikan semata sebagai penderitaan, tetapi sebagai titik refleksi eksistensial yang mendorong tokoh untuk menilai ulang keberadaannya (Sayyidah, 2025). Pengalaman traumatis Ale dalam novel ini berfungsi sebagai medium pencarian makna hidup, di mana keputusan-keputusan kecil yang diambil tokoh menjadi simbol resistensi terhadap kehampaan. Dengan demikian (Dewi & Yelliza, 2024).

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* merepresentasikan trauma, kehilangan, dan proses

pemulihan diri secara kompleks dan multidimensional. Trauma digambarkan sebagai pengalaman psikologis mendalam yang membentuk kepribadian tokoh, kehilangan menjadi pemicu krisis eksistensial, sementara pemulihan diri hadir sebagai proses reflektif dan gradual. Temuan ini sejalan dengan penelitian psikologi sastra mutakhir yang menempatkan sastra sebagai ruang representasi penderitaan sekaligus harapan manusia (Wajiran, 2024). Oleh karena itu, novel ini tidak hanya berfungsi sebagai karya naratif, tetapi juga sebagai medium pemahaman psikologis tentang daya tahan dan kemungkinan pemulihan individu yang mengalami trauma.

Tabel 1. Representasi Trauma, Kehilangan, dan Proses Pemulihan Diri Tokoh Ale dalam Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*

No	Aspek Psikologis	Bentuk Representasi Dalam Novel	Indikator Teks atau Naratif	Pendekatan Teoritis
1.	Trauma psikologis	Trauma laten dan simbolik	Pikiran bunuh diri, kehampaan hidup, monolog batin yang repetitif	Psikologi trauma & psikologi sastra
2.	Kehilangan	Kehilangan makna hidup dan tujuan eksistensial	Rasa hampa, keterasingan, tidak adanya orientasi masa depan	Psikoanalisis & eksistensialisme
3.	Konflik batin	Pertentangan id, ego, dan superego	Dorongan destruktif vs rasa bersalah dan norma sosial	Psikoanalisis Freud
4.	Dampak trauma	Isolasi sosial dan penurunan harga diri	Menarik diri dari relasi sosial, sikap apatis	Psikologi trauma kontemporer
5.	Proses pemulihan diri	Pemulihan bertahap dan tidak instan	Aktivitas sederhana (makan, berbincang), refleksi diri	Psikologi humanistik
6.	Pemaknaan hidup	Transformasi psikologis menuju penerimaan diri	Kesadaran akan nilai hidup meski trauma tetap ada	Eksistensialisme sastra

1. Representasi Trauma Tokoh Ale (Psikologi Trauma dan Psikologi Sastra)

Trauma psikologis dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* direpresentasikan sebagai luka batin laten yang menetap dalam kesadaran tokoh utama, Ale. Trauma tidak dihadirkan sebagai peristiwa traumatis tunggal yang eksplisit, melainkan sebagai kondisi psikologis berkelanjutan yang memengaruhi cara tokoh memandang hidup, dirinya sendiri, dan masa depan (Rahmasari,

2024). Representasi ini sejalan dengan konsep psikologi trauma yang memandang trauma sebagai pengalaman yang terus hidup dalam pikiran dan emosi individu, meskipun peristiwa pemicunya tidak selalu ditampilkan secara langsung (Nurani, 2023).

Kondisi trauma laten tersebut tampak melalui monolog batin dan pikiran destruktif yang berulang, sebagaimana tercermin dalam penggalan kalimat berikut:

“Aku lelah hidup, tapi juga terlalu lelah untuk mati.”

“Setiap bangun pagi, aku bertanya kenapa masih ada di sini.”

“Pikiran tentang mati datang tanpa aku undang.”

Penggalan-penggalan tersebut menunjukkan ambivalensi hidup–mati yang menjadi ciri utama trauma psikologis. Dalam psikologi trauma, kondisi ini dipahami sebagai manifestasi trauma internalized, yaitu trauma yang tidak terselesaikan dan terus muncul dalam bentuk kelelahan emosional, kehampaan makna, dan pikiran intrusif (Muslikhah, 2024). Dari sudut pandang psikologi sastra, monolog batin repetitif berfungsi sebagai strategi naratif untuk menampilkan trauma secara implisit dan simbolik, sehingga pembaca dapat merasakan tekanan psikologis tokoh tanpa harus disuguhi peristiwa traumatis secara eksplisit (Annisa & Hajrah, 2025).

Temuan ini memperlihatkan bahwa representasi trauma dalam novel tidak berfokus pada peristiwa traumatis semata, melainkan pada dampak psikologis jangka panjang yang membentuk kesadaran tokoh. Dalam kajian psikologi sastra, trauma sering hadir sebagai pengalaman laten yang muncul melalui simbol, monolog batin, dan kehampaan emosional. Dengan demikian, novel ini menunjukkan bahwa sastra mampu menghadirkan pengalaman trauma secara implisit sekaligus memperluas pemahaman pembaca terhadap kompleksitas kondisi psikologi manusia. Dalam kajian psikologi sastra, trauma semacam ini sering muncul dalam bentuk gangguan batin yang tidak selalu disadari secara langsung. Hal ini memperkuat pandangan bahwa sastra mampu merepresentasikan pengalaman traumatis secara kompleks dan tidak selalu linear.

2. Kehilangan sebagai Pemicu Krisis Eksistensial (Psikologi Eksistensial dan Psikologi Sastra)

Selain trauma, tokoh Ale juga mengalami kehilangan yang bersifat eksistensial, yaitu kehilangan makna hidup, tujuan, dan orientasi masa depan. Kehilangan ini tidak selalu dikaitkan dengan absennya figur tertentu, tetapi lebih pada hilangnya alasan untuk terus hidup (Yusuf, 2024). Dalam psikologi eksistensial, kehilangan makna hidup merupakan pemicu utama krisis eksistensial yang ditandai oleh perasaan hampa, keterasingan, dan ketidakmampuan melihat masa depan.

Krisis eksistensial tersebut direpresentasikan dalam teks melalui pernyataan-pernyataan tokoh yang menunjukkan keterputusan dari makna hidup, seperti dalam penggalan berikut:

“Hidupku terasa kosong, seolah tak ada yang perlu dituju.”

“Aku menjalani hari hanya karena hari itu datang.”

“Tak ada rencana, tak ada harapan.”

Penggalan kalimat ini menunjukkan bahwa kehilangan berkembang menjadi kondisi stagnasi eksistensial. Tokoh hidup secara mekanis tanpa orientasi tujuan. Dalam psikologi sastra, representasi kehilangan semacam ini berfungsi untuk memperlihatkan keruntuhan struktur makna tokoh. Kehilangan tidak hanya memperdalam trauma, tetapi juga membentuk kerangka psikologis yang membuat tokoh sulit keluar dari penderitaannya (Ningrum et al., 2025).

3. Konflik Batin dan Ketegangan Struktur Kepribadian (Psikoanalisis Sigmund Freud)

Konflik batin tokoh Ale dapat dianalisis melalui teori struktur kepribadian Sigmund Freud yang terdiri atas id, ego, dan superego. Dorongan id muncul dalam bentuk keinginan untuk menyerah dan mengakhiri penderitaan, sedangkan superego menghadirkan rasa bersalah dan norma moral yang menahan tokoh untuk tidak melakukan tindakan destruktif (Faizzin et al., 2025). Ego berada di tengah-tengah ketegangan tersebut dan berada dalam kondisi rapuh karena tekanan psikologis yang berlebihan.

Ketegangan struktur kepribadian ini tampak jelas dalam penggalan kalimat berikut:

“Aku ingin menyerah, tapi ada suara kecil yang melarang.”

“Aku benci diriku sendiri karena pikiran itu.”

“Aku tahu ini salah, tapi aku tetap memikirkannya.”

Penggalan tersebut menunjukkan pertentangan antara dorongan destruktif (id) dan larangan moral (superego). Dalam psikoanalisis, kondisi ini menunjukkan konflik intrapsikis yang tidak terselesaikan, di mana ego gagal menengahi tekanan psikologis secara adaptif. Sastra merepresentasikan konflik ini secara efektif melalui dialog internal, sehingga pembaca dapat menangkap dinamika kejiwaan tokoh secara konkret.

4. Dampak Trauma terhadap Relasi Sosial dan Konsep Diri (Psikologi Trauma Kontemporer)

Trauma dan kehilangan yang dialami Ale berdampak langsung pada relasi sosial dan konsep diri tokoh. Ale digambarkan sebagai individu yang menarik diri dari lingkungan sosial, bersikap apatis, dan memiliki harga diri yang rendah. Dalam psikologi trauma kontemporer, isolasi sosial dan penurunan konsep diri merupakan respons umum individu yang mengalami trauma psikologis (Akiel et al., 2025).

Dampak tersebut direpresentasikan melalui penggalan kalimat berikut:

“Aku lebih nyaman sendirian, jauh dari siapa pun.”

“Berbicara dengan orang lain terasa melelahkan.”

“Aku merasa tak cukup baik untuk siapa pun.”

Penggalan ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi kondisi internal tokoh, tetapi juga merusak kemampuannya membangun relasi interpersonal. Dalam psikologi sastra, isolasi sosial berfungsi sebagai indikator tekstual dari luka batin tokoh sekaligus mempertegas realisme psikologis narasi.

5. Proses Pemulihan Diri sebagai Proses Bertahap (Psikologi Humanistik)

Proses pemulihan diri dalam novel tidak digambarkan sebagai penyembuhan instan, melainkan sebagai proses bertahap yang dimulai dari tindakan-tindakan sederhana (Frankl, 2022). Tokoh Ale mulai menemukan

alasan untuk bertahan hidup melalui pengalaman sehari-hari yang tampak sepele, tetapi bermakna secara psikologis.

Proses ini tampak dalam penggalan berikut:

“Semangkuk mie ayam membuatku bertahan satu hari lagi.”

“Aku mulai menikmati hal-hal kecil.”

“Hari ini tidak terlalu buruk.”

Dalam psikologi humanistik, pemulihan trauma berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar, rasa aman, dan penerimaan diri. Aktivitas sederhana seperti makan menjadi simbol pemulihan karena menghubungkan tokoh kembali dengan kehidupan (Januarti & Saputri, 2025). Sastra merepresentasikan proses ini sebagai pengalaman manusiawi yang realistis dan dekat dengan kehidupan pembaca.

6. Pemaknaan Hidup sebagai Transformasi Psikologis (Eksistensialisme dan Logoterapi)

Tahap akhir perjalanan psikologis Ale ditandai oleh munculnya pemaknaan hidup. Tokoh mulai menerima dirinya dan menyadari bahwa hidup tetap dapat dijalani meskipun trauma belum sepenuhnya hilang. Dalam eksistensialisme dan logoterapi, pemaknaan hidup dipahami sebagai kemampuan individu untuk menemukan alasan hidup di tengah penderitaan (Belay, 2025).

Transformasi ini direpresentasikan melalui penggalan berikut:

“Aku belum baik-baik saja, tapi aku masih ingin hidup.”

“Mungkin hidup memang seperti ini.”

“Aku belajar menerima diriku apa adanya.”

Penggalan kalimat tersebut menunjukkan pergeseran sikap tokoh dari keputusan menuju penerimaan diri. Trauma tidak lagi mendominasi identitas tokoh, tetapi menjadi bagian dari pengalaman hidup yang dimaknai ulang (Fajariyah, 2024). Dengan demikian, pemulihan diri dalam novel ini dipahami sebagai transformasi psikologis, bukan penghapusan luka batin.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dengan pendekatan psikologi sastra, dapat disimpulkan bahwa novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* merepresentasikan

trauma sebagai pengalaman psikologis yang laten, berlapis, dan membentuk struktur kepribadian tokoh utama secara mendalam. Trauma tidak ditampilkan sebagai peristiwa tunggal, melainkan sebagai luka batin berkelanjutan yang termanifestasi melalui kehampaan emosional, monolog batin repetitif, serta kecenderungan destruktif terhadap diri sendiri. Representasi ini menegaskan bahwa sastra berperan sebagai medium reflektif yang mampu mengartikulasikan pengalaman traumatis secara simbolik dan implisit, sejalan dengan pandangan psikologi sastra kontemporer tentang trauma naratif (Annisa & Hajrah, 2025; Halfina et al., 2025).

Selain trauma, kehilangan dalam novel ini berfungsi sebagai pemicu krisis eksistensial yang memperdalam konflik batin tokoh. Kehilangan tidak hanya dimaknai sebagai absennya figur atau relasi, tetapi juga sebagai hilangnya makna hidup, orientasi masa depan, dan rasa keberartian diri. Kondisi ini menempatkan tokoh dalam pertentangan antara dorongan destruktif dan tekanan moral, sehingga memperlihatkan ketegangan antara id, ego, dan superego. Dengan demikian, kehilangan dalam novel berperan sebagai elemen struktural yang membentuk dinamika psikologis tokoh secara menyeluruh dan berkelanjutan. (Mastuti & Karlina, 2025; Yusriansyah, 2022).

Proses pemulihan diri dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* digambarkan secara gradual dan realistis, tanpa menawarkan penyelesaian instan terhadap trauma. Pemulihan dimulai dari kesadaran akan kebutuhan dasar, relasi sosial sederhana, serta refleksi eksistensial terhadap pengalaman hidup sehari-hari. Tindakan-tindakan kecil yang dilakukan tokoh menjadi simbol resistensi terhadap kehampaan dan membuka ruang bagi transformasi psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa pemulihan diri tidak berarti penghapusan trauma, melainkan kemampuan individu untuk hidup berdampingan dengan luka batin dan memaknai kembali keberadaannya. (Nurani, 2023).

Secara keseluruhan, novel ini menegaskan bahwa trauma, kehilangan, dan pemulihan diri merupakan proses psikologis yang saling berkaitan dan membentuk perjalanan batin tokoh secara kompleks. Melalui pendekatan psikologi sastra, penelitian ini menunjukkan bahwa karya sastra tidak hanya

berfungsi sebagai representasi estetis, tetapi juga sebagai ruang pemahaman psikologis tentang penderitaan, daya tahan, dan kemungkinan pemulihan manusia. Dengan demikian, *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* memiliki nilai akademik yang signifikan dalam memperkaya kajian psikologi sastra Indonesia, khususnya dalam konteks representasi kesehatan mental dan pencarian makna hidup pascatrauma. (Prameswari & Yulianto, 2025; Wajiran, 2024).

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Artikel ini disusun sebagai bagian dari upaya pengembangan keilmuan dan kontribusi akademik penulis.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Syafi' Junadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian artikel ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan sejawat TBIN 2022 yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta diskusi ilmiah yang sangat berarti dalam proses penyusunan artikel.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada **Universitas KH. Mukhtar Syafaat**, khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK), serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan kelembagaan, fasilitas, dan kesempatan sehingga artikel ini dapat diselesaikan dan diajukan untuk publikasi.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis persembahkan kepada ayah dan ibu tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral, serta pengorbanan yang tiada henti, sehingga penulis mampu menyelesaikan artikel ini dengan baik.

Akhir kata, penulis menyampaikan penghormatan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tim Redaksi Jurnal yang telah meluangkan waktu untuk menelaah dan mempertimbangkan artikel ini untuk diterbitkan. Penulis dengan rendah hati mengharapkan masukan dan saran yang membangun demi

penyempurnaan artikel ini, serta berharap artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Daftar Pustaka

- Afridayanti, D. M. R., & Indriyani, J. G. (2025). Konflik Kejiwaan Tokoh Angel Akibat Trauma Masa Lalu: Kajian Psikologi Sastra Dalam Novel *Tears in Heaven*. *Prosiding Konferensi Nasional Mahasiswa Sastra Indonesia*, 2, 48–68.
- Akiel, A., Husna, A., Estafetta, P. W., & Brescia, R. (2025). *Konseling Traumatik: Pemahaman, Pendekatan, dan Intervensi Psikologis*. Cerdas Akademika Nusantara.
- Annisa, J., & Hajrah, H. (2025). Pemahaman mahasiswa bahasa dan sastra mengenai psikologi tokoh dalam novel *Trauma* Karya Boy Candra. *Aksara*, 37(1), 149–168.
- Belay, Y. (2025). Dialektika Reflektif Pemaknaan Penderitaan Perspektif Logoterapi Viktor Emil Frankl dan Teologi Kitab Ayub: Analisis Komparatif dan Sintesis. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 15(1), 1–24.
- Dewi, Y. S., & Yelliza, M. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Terapi Dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1484–1491.
- Faizzin, M. A., Rohman, M. F., & Wijayanti, J. (2025). Peranan Id Ego dan Superego dalam Pembentukan Kepribadian Tokoh dalam Novel *Semua Ikan Di Langit*. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 1565–1581.
- Fajariyah, W. (2024). Memori dan Rekonsiliasi Trauma dalam Cerpen *Siapa Namamu, Sandra?* Karya Norman Erikson Pasaribu. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 8(3), 292–303.
- Fernando, K., & Aprilia, T. (2024). Dampak psikologis pada korban selamat pasca tenggelam.
- Frankl, V. E. (2022). *Seni Penyembuhan Diri*. IRCISOD.
- Halfina, W. O., Supriatna, A., & Suryati, N. (2025). Trauma Tokoh Utama Dalam Novel *Rahasia Hati* Karya Dian Purnomo (Kajian Psikologi Sastra). *Canon: Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra*, 3(1), 46–57.
- Januarti, U. D., & Saputri, D. Y. W. (2025). Gastronomi Sastra Dalam Novel *Cantik Itu Luka* Karya Eka Kurniawan. *Sinergi: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 2438–2448.
- Jayanti, S. T., Purnomo, M. H., & Fadilah, Y. (2024). Trauma dalam Film *Ketika Berhenti di Sini*: Eksplorasi Sumber, Respons, dan Strategi Koping (Kajian Psikologi Sastra). *Nusa: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 19(2), 74–88.
- Junadi, S., Manshur, A., & Ma'arif, M. S. (2025). Darurat Moral Dan Solusi Naratif: Analisis Deskriptif *brianna* Dan *Bottomwise* dalam

- Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Sastra. *Jurnal Peneroka*, 5(1), 90–99.
- Lestari, D. (2022). Problematika Kejiwaan Tokoh Utama dalam Novel *Te O Toriatte Karya Akmal Nasery Basral* dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Sastra di SMA.
- Mastuti, M., & Karlina, E. M. (2025). Konflik Batin Tokoh Utama Nadira Pada Novel *The Hidden Karya Kak Nana*. *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 362–370.
- Muslikhah, A. V. (2024). Kondisi Trauma Tokoh Utama Novel *Leiden Karya Dwi Nur Rahmawati* (Kajian Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V). *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 19(2), 53–69.
- Ningrum, A. P., Rizaldi, A. F., Astuti, L. P., & Maemunah, S. (2025). Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel *Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori*: (Tinjauan Psikoanalisis Freud). *Journal Sains Student Research*, 3(5), 641–653.
- Nurani, A. S. (2023). Memaknai Trauma Dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty of Trauma*. Skripsi UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Nuryaningtyas, R. A., & Khikmatin, S. (n.d.). Representasi Trauma Kolektif Pada Novel *Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori*: Kajian Sosiologi Sastra. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 13(2), 226–238.
- Prameswari, S. S., & Yulianto, B. (2025). Trauma Psikologis Tokoh Utama dalam Novel *Rumah Untuk Alie Karya Len Liu*: Kajian Psikologi Sastra: Psychological Trauma of the Main Character in *Len Liu's Novel Rumah Untuk Alie: A Study of Literary Psychology*. *JBSI: Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(02), 435–447.
- Rahmasari, D. (2024). Analisis Bentuk Trauma Tokoh Utama Dalam Novel *Egosentris Karya Syahid Muhammad*: Kajian Psikologi Sastra.
- Rofiq, A., & Naima, Z. (2022). Analisis konflik psikologis tokoh Lathifah dalam novel *Cincin Kalabendu karya Liza Samchah*. *Jurnal Tarbiyatuna: Jurnal Kajian Pendidikan, Pemikiran Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(2), 79–114.
- Saputri, U., & Karlina, E. M. (2025). Analisis Perkembangan Karakter Tokoh Utama dalam Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna*. *Tarbiyatul Ilmu: Jurnal Kajian Pendidikan*, 2(9), 46–58.
- Sayyidah, N. (2025). Konflik Batin Lansia Pasca Kematian Pasangan Hidup Sebagai Inspirasi Penciptaan Skenario Kar.
- Silvia, E. (n.d.). Klasifikasi Emosi Tokoh Hanafi dalam Novel *Salah Asuhan Karya Abdoel Moeis* serta Relevansinya terhadap Pembelajaran Sastra di SMA.
- Wajiran, S. (2024). *Buku Ajar Teori Sastra*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Yusriansyah, E. (2022). Gangguan Mental Tokoh Utama Dalam Novel *Nadira Karya Leila S. Chudori*: Perspektif Psikologi Eksistensialisme.

Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya, 6(4),
1645–1658.

Yusuf, S. S. (2024). Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Kehilangan Figur
Kedua Orang Tua.

