

DEPRESI DAN TRAUMA PSIKOLOGIS TOKOH ALE DALAM NOVEL SEPORSI MIE AYAM SEBELUM MATI

Taufikul Isro¹, Marwah Ulwatunnisa², Nina Queena Hadi Putri³, Nurdin⁴

^{1) 2) 3) 4)} Universitas Mulawarman, Indonesia

metaufik30@gmail.com¹, marwahulwatunnisa@fkip.unmul.ac.id², nina.queena@fkip.unmul.ac.id³,
nurdin@unmul.ac.id⁴

Diterima: 12 Agustus 2026

Disetujui: 27 September 2026

Diterbitkan: 30 September 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk depresi, mengidentifikasi manifestasi trauma psikologis, serta menjelaskan proses pemulihan tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Penelitian menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan metode deskriptif kualitatif melalui teknik pembacaan mendalam (*close reading*). Data primer berupa narasi, dialog, dan monolog batin tokoh Ale dianalisis menggunakan teori depresi kognitif Aaron T. Beck (*cognitive triad*) dan teori trauma modern Judith Herman (tiga fase pemulihan trauma). Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi tokoh Ale terbentuk melalui tiga pola pikir negatif yang saling menguatkan, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan, yang bermuara pada keputusan bunuh diri. Trauma psikologis Ale teridentifikasi dari luka relasional masa kecil yang belum terselesaikan dan hilangnya rasa aman dalam keluarga. Proses pemulihannya selanjutnya berlangsung melalui tiga fase, yaitu establishing safety, remembrance and mourning, dan reconnection, yang ditandai oleh pengalaman relasional korektif dengan tokoh-tokoh di sekitarnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam novel yang dikaji, depresi dan trauma psikologis merupakan dua kondisi yang saling berkaitan, dan bahwa proses pemulihan Ale digambarkan berlangsung melalui hubungan interpersonal yang suportif.

Kata Kunci: Depresi; Trauma Psikologis; Psikologi Sastra; Cognitive Triad; Pemulihan Trauma

Abstract

This study aimed to describe the depression, identify the psychological trauma, and explain the recovery process of the character Ale in the novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* by Brian Khrisna. The study employed a literary psychology approach with a descriptive qualitative method through close reading. Primary data in the form of narration, dialogue, and inner monologue were analyzed using Aaron T. Beck's cognitive triad theory of depression and Judith Herman's modern trauma theory. The findings showed that Ale's depression was formed through three mutually reinforcing negative thought patterns culminating in a suicide decision. Ale's psychological trauma was identified through unresolved relational wounds from childhood and the loss of safety within the family. His recovery then unfolded through three stages: establishing safety, remembrance and mourning, and reconnection, marked by corrective relational experiences. The study concludes that, within the novel examined, depression and trauma are interrelated conditions, and that Ale's recovery is depicted as unfolding through supportive interpersonal relationships.

Keywords: Depression, Psychological Trauma, Literary Psychology, Cognitive Triad, Trauma Recovery

©Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP UM Palembang

Pendahuluan

Fenomena depresi menjadi salah satu persoalan kesehatan mental yang semakin memperoleh perhatian pada abad ke-21. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia hidup dengan depresi, menjadikannya salah satu penyebab utama disabilitas global yang

berdampak terhadap kualitas hidup individu (WHO, 2025). Depresi dipahami sebagai gangguan psikologis yang memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Nevid *et al.*, 2018). Di Indonesia, data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi depresi nasional berada pada angka 1,4%,

dengan proporsi tertinggi ditemukan pada kelompok usia muda 15–24 tahun yang mencapai 2% dari populasi kelompok usia tersebut (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa depresi bukan sekadar persoalan klinis, melainkan juga fenomena sosial yang dapat direpresentasikan melalui berbagai bentuk ekspresi budaya, termasuk karya sastra. Sastra sebagai representasi kehidupan manusia mampu merekam berbagai persoalan psikologis yang dialami tokoh melalui konflik, tindakan, dialog, dan narasi sehingga dapat dikaji menggunakan pendekatan psikologi sastra (Ahmadi, 2021), yang memungkinkan pembaca memperoleh gambaran mendalam mengenai dimensi psikologis manusia melalui tokoh dan unsur naratif (Mariana, 2023).

Peningkatan kesadaran generasi muda terhadap isu kesehatan mental turut mendorong menjamurnya karya sastra populer yang mengangkat tema tersebut secara terbuka, sehingga tema tekanan sosial, kegagalan, atau konflik batin yang diangkat membuat pembaca lebih mudah memahami dan merasakan emosi yang dialami tokoh. Representasi tokoh dengan gangguan mental yang otentik dan sensitif secara kultural mendorong pembaca memahami kompleksitas psikologis tokoh, alih-alih menjadikannya sekadar objek romantisasi atau stigma (Olan & Richmond, 2023). Oleh karena itu, popularitas novel bertema depresi dan pemulihan diri, termasuk Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna, tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan generasi muda akan representasi pengalaman psikologis yang autentik.

Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna (Khrisna, 2025) mengisahkan tokoh Ale yang mengalami depresi hingga memiliki keinginan mengakhiri hidup, tetapi kemudian menjalani proses pemulihan melalui berbagai pengalaman yang mengubah cara pandangnya terhadap diri sendiri dan kehidupan. Penggambaran tersebut memperlihatkan bahwa karya sastra tidak hanya merepresentasikan penderitaan psikologis yang dialami tokoh, tetapi juga

menggambarkan proses pemulihan yang berlangsung secara bertahap hingga tokoh mampu membangun kembali identitas dirinya (Khan & Umar, 2025). Pendekatan psikologi sastra memungkinkan peneliti mengungkap kondisi psikologis tokoh melalui perilaku, konflik, interaksi, dan perkembangan karakter yang dibangun dalam cerita sehingga dinamika kejiwaan tokoh dapat dipahami secara lebih mendalam (Ikbal & Pawiro, 2024). Oleh karena itu, novel ini relevan dikaji menggunakan pendekatan psikologi sastra untuk memahami bagaimana depresi dan trauma psikologis direpresentasikan serta bagaimana proses pemulihan tokoh dibangun melalui narasi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji aspek psikologis dalam karya sastra dari berbagai sudut pandang. Penelitian Hayati (2026) menganalisis struktur kepribadian tokoh Ale berdasarkan teori psikoanalisis Sigmund Freud dan menunjukkan adanya perkembangan psikologis tokoh melalui interaksi id, ego, dan superego. Penelitian Wulandari & Kholik, (2026) mengkaji depresi tokoh Lengka dalam novel 00.00 menggunakan teori cognitive triad Aaron T. Beck dan menemukan bahwa depresi dibentuk oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Sementara itu, (Akbar, 2024) menggunakan teori Judith Herman untuk menjelaskan tahapan pemulihan trauma tokoh Kathy dalam novel *Never Let Me Go*. Dewi *et al* (2022) mengkaji depresi tokoh Salma dalam novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani menggunakan struktur kepribadian Sigmund Freud dan menemukan bahwa tekanan serta ambisi orang tua memicu gangguan depresif mayor pada tokoh. Kajian lain oleh Maresty *et al.*, (2022) menelaah perilaku depresi tokoh Amanda dalam novel *A untuk Amanda* karya Annisa Ihsani berdasarkan teori Aaron Beck dan menemukan bahwa gejala depresi tokoh tercermin dari perubahan emosional, kognitif, motivasional, dan fisik akibat tekanan lingkungan sosial, meskipun kajian tersebut belum menghubungkan temuannya dengan proses pemulihan tokoh Rahmayori *et al.*, (2024) menganalisis tokoh Celosia

dalam novel *Ikan Kecil* karya Ossy Firstan menggunakan teori cognitive triad Aaron Beck, teori yang sama dengan yang digunakan dalam penelitian ini, namun kajian tersebut hanya berfokus pada penyebab munculnya depresi tanpa mengaitkannya dengan proses pemulihan tokoh. Sementara itu, Paramasivan *et al.*, (2025) membaca watak Yeong-hye dan Jiyoung dalam novel *The Vegetarian* dan Kim Jiyoung, Born 1982 melalui kerangka teori trauma Judith Herman, tetapi memfokuskan kesenyapan dan disosiasi sebagai bentuk protes feminis terhadap sistem patriarki, bukan sebagai tahapan pemulihan psikologis tokoh secara utuh. Penelitian-penelitian tersebut cenderung memisahkan kajian depresi dan proses pemulihan, atau menggunakan objek penelitian yang berbeda. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara terpadu menganalisis bentuk depresi sekaligus trauma psikologis tokoh berdasarkan teori Aaron T. Beck dan menjelaskan proses pemulihannya melalui teori Judith Herman pada novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting bagi penelitian ini.

Aaron T. Beck menjelaskan bahwa depresi ditandai oleh pola pikir negatif yang membentuk cognitive triad, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan memengaruhi cara individu menafsirkan pengalaman hidup sehingga memperkuat kondisi depresi (Beck *et al.*, 1979). Di sisi lain, Herman, (1992) menjelaskan bahwa trauma psikologis muncul ketika peristiwa yang dialami individu melampaui kapasitas sistem perlindungan diri yang biasa, sehingga menimbulkan hilangnya rasa aman, kendali, dan keterhubungan dengan orang lain; pemulihannya berlangsung melalui tiga tahapan, yaitu safety, remembrance and mourning, serta reconnection. Trauma yang kompleks dapat memengaruhi aspek kognitif, emosi, dan relasi interpersonal individu sehingga proses pemulihannya membutuhkan pendekatan yang menyeluruh (Cloitre, 2021). Kedua teori tersebut digunakan

sebagai kerangka konseptual untuk menjelaskan representasi depresi, trauma psikologis, dan proses pemulihan tokoh Ale dalam novel.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk depresi tokoh Ale berdasarkan teori depresi kognitif Aaron T. Beck, mengidentifikasi manifestasi trauma psikologis yang melatarinya, serta menjelaskan proses pemulihan tokoh Ale berdasarkan teori pemulihan trauma Judith Herman. Analisis terhadap ketiga aspek tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai representasi depresi dan proses pemulihan psikologis dalam karya sastra Indonesia kontemporer, sekaligus memperkaya kajian psikologi sastra dan meningkatkan pemahaman masyarakat bahwa pemulihan dari depresi merupakan proses yang kompleks, bertahap, dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman interpersonal maupun intrapersonal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif karena bertujuan mengungkap dan menafsirkan representasi depresi, trauma psikologis, serta proses pemulihan tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna secara mendalam melalui interpretasi terhadap narasi, dialog, monolog batin, dan tindakan tokoh yang terkandung dalam teks. Analisis dilakukan dengan pendekatan psikologi sastra yang memanfaatkan teori cognitive triad Aaron T. Beck untuk mengidentifikasi bentuk depresi dan manifestasi trauma, serta teori pemulihan trauma Judith Herman untuk menjelaskan proses pemulihan tokoh. Penelitian dilaksanakan sebagai studi kepustakaan selama Desember 2025 hingga Mei 2026 dengan memusatkan kajian pada novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* yang diterbitkan Grasindo pada tahun 2025. Pemilihan novel ini sebagai objek penelitian didasarkan pada relevansi

tematiknya dengan isu depresi dan trauma psikologis serta kekayaan data naratif yang dikandungnya untuk dianalisis secara mendalam.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa teks novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, artikel ilmiah, dan hasil penelitian yang relevan dengan psikologi sastra, teori depresi Aaron T. Beck, serta teori pemulihan trauma Judith Herman. Unit analisis penelitian berupa kutipan narasi, dialog, dan monolog tokoh Ale yang merepresentasikan bentuk depresi, trauma, dan proses pemulihan. Pemilihan data dilakukan secara purposive (Campbell *et al.*, 2020); peneliti hanya memilih kutipan yang secara eksplisit relevan dengan indikator pada masing-masing teori sehingga mampu menjawab rumusan masalah secara mendalam.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti (*human instrument*) yang berperan mengidentifikasi, mengklasifikasi, menginterpretasi, dan memaknai data berdasarkan kerangka teori yang digunakan. Instrumen pendukung meliputi pedoman observasi teks yang memuat indikator depresi berdasarkan teori Aaron T. Beck serta tahapan pemulihan trauma menurut Judith Herman, disertai kartu data untuk mencatat dan mengelompokkan kutipan sesuai kategori analisis. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan teknik close reading terhadap novel, kemudian dilanjutkan dengan proses identifikasi, pencatatan, klasifikasi, dan interpretasi data yang relevan dengan fokus penelitian.

Analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles *et al.*, 2019). Pada tahap reduksi, data diklasifikasikan ke dalam kategori bentuk depresi berdasarkan teori Aaron T. Beck dan proses pemulihan berdasarkan teori Judith Herman. Setiap kutipan yang teridentifikasi diperlakukan sebagai satu unit data dan dikelompokkan

hanya pada satu indikator yang paling dominan agar tidak terjadi penghitungan ganda; jumlah data pada setiap indikator sebagaimana disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 merupakan akumulasi unit kutipan berbeda yang memenuhi kriteria indikator tersebut, dari total 129 unit data yang teridentifikasi sepanjang novel. Data selanjutnya disajikan secara deskriptif dan diinterpretasikan untuk memperoleh pemahaman mengenai representasi kondisi psikologis tokoh Ale. Keabsahan data dijaga melalui kriteria trustworthiness yang meliputi credibility, transferability, dependability, dan confirmability (Korstjens & Moser, 2018). Seluruh proses analisis dilakukan secara interpretatif melalui pembacaan mendalam terhadap teks sastra tanpa menggunakan perangkat lunak analisis data.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Depresi Tokoh Ale Berdasarkan Teori Aaron T. Beck

Berdasarkan konsep cognitive triad Beck, data dipetakan ke dalam tiga indikator: (1) negative view of self, yaitu kondisi ketika individu memandang dirinya tidak berharga, gagal, atau tidak layak dicintai; (2) negative view of the world, yaitu kondisi ketika individu menilai lingkungan sosialnya sebagai sumber penderitaan dan penolakan; dan (3) negative view of the future, yaitu kondisi ketika individu meyakini bahwa hidupnya tidak akan berubah menjadi lebih baik.

a. Negative View of Self

"Bentuk badanku yang tinggi 189 cm dengan berat badan 138 kg dan kulit hitam ini membuat orang-orang enggan mendekat lebih lama" (Hal. 7)

"Aku hanyalah pemeran pembantu, bahkan di cerita kehidupanku sendiri" (Hal. 9)

Dari 18 unit data yang ditemukan pada indikator ini, Ale secara konsisten menjadikan kondisi fisiknya sebagai dasar penilaian atas keseluruhan dirinya, disertai keyakinan bahwa ia mudah digantikan,

menjadi beban bagi orang lain, dan tidak memiliki kendali atas hidupnya sendiri.

b. Negative View of the World

"Tidak ada yang ingin berlama-lama duduk denganku" (Hal. 7)

"Lalu bagaimana dengan orangtuaku? Mereka malah memintaku untuk bersabar. Tidak membelaku sama sekali" (Hal. 13)

Dari 24 unit data yang ditemukan, Ale menilai lingkungan kerja, keluarga, sekolah, dan kota tempatnya merantau sebagai ruang yang secara konsisten menolak, mengabaikan, atau mengkhianati dirinya.

c. Negative View of the Future

"Kota yang dulu kupikir bisa menyelamatkanku dari sepihnya hidup, ternyata justru menjadi kota yang membuatku benar-benar ingin berhenti menjalani hidup" (Hal. 4)

"Aku akan bunuh diri 24 jam dari sekarang" (Hal. 19)

Dari 15 unit data yang ditemukan, Ale meyakini bahwa penderitaannya bersifat permanen dan tidak akan mengalami perubahan positif, hingga memandang kematian sebagai satu-satunya penyelesaian yang masuk akal.

Tabel 1. Temuan Depresi Tokoh Ale Berdasarkan Cognitive Triad Aaron T. Beck

Indikator	Jumlah Data	Temuan Utama
Negative View of Self	18	Ale menginternalisasi kondisi fisiknya sebagai penyebab utama penolakan sosial dan meyakini dirinya tidak berharga serta mudah digantikan.
Negative View of the World	24	Ale memandang lingkungan kerja, keluarga, dan kota tempatnya merantau sebagai sumber penolakan, pengkhianatan, dan ketidakadilan yang

Indikator	Jumlah Data	Temuan Utama
		konsisten.
Negative View of the Future	15	Ale kehilangan harapan akan perubahan positif dan memandang kematian sebagai satu-satunya masa depan yang masuk akal.

Sebelum menguraikan proses pemulihannya, perlu ditunjukkan lebih dahulu manifestasi trauma psikologis yang melatari kondisi Ale. Merujuk konsep Herman (1992) bahwa trauma muncul ketika peristiwa yang dialami melampaui kapasitas sistem perlindungan diri yang biasa sehingga menghilangkan rasa aman dan kendali individu, ditemukan pola relasi keluarga yang berulang kali gagal menjadi ruang aman bagi Ale sejak masa kecil.

"Mungkin, ibu kandung tidak pernah meminta maaf kepadaku. Namun aku akan mencoba memaafkannya" (Hal. 151)

"Lalu bagaimana dengan orangtuaku? Mereka malah memintaku untuk bersabar. Tidak membelaku sama sekali" (Hal. 13)

Dari 12 unit data yang ditunjukkan pada bagian ini, ketidakhadiran perlindungan dari sosok ibu serta sikap orang tua yang tidak membela Ale ketika ia mengalami perundungan menunjukkan hilangnya rasa aman relasional sejak usia dini, yang oleh Herman digambarkan sebagai ciri khas trauma interpersonal kompleks. Luka tersebut tidak diselesaikan pada masanya, melainkan terus dipendam dan baru mulai diungkapkan Ale pada fase remembrance and mourning dalam proses pemulihannya. Dengan demikian, trauma psikologis Ale dalam penelitian ini dipahami bukan sebagai peristiwa tunggal, melainkan sebagai akumulasi pengalaman diabaikan dan tidak dilindungi yang menjadi dasar bagi terbentuknya distorsi kognitif sebagaimana dijelaskan pada bagian depresi.

Proses Pemulihan Trauma Tokoh Ale Berdasarkan Teori Judith Herman

Berdasarkan tiga fase pemulihan trauma Herman, data dipetakan ke dalam tiga indikator: (1) establishing safety, yaitu kondisi ketika tokoh memperoleh kembali rasa aman fisik maupun psikologis; (2) remembrance and mourning, yaitu kondisi ketika tokoh mengungkapkan dan memaknai ulang pengalaman traumatisnya; dan (3) reconnection, yaitu kondisi ketika tokoh membangun kembali keterhubungan dengan kehidupan dan orang lain.

a. Establishing Safety

"Seporsi mie ayam inilah hal paling kecil yang membuatku bisa bersyukur setiap pagi. Penjualnya tak pernah memandang rendah kepadaku" (Hal. 28)

"Lucunya, justru di tempat paling tidak manusiawi ini, untuk pertama kalinya aku merasa dimanusiakan" (Hal. 84)

Dari 21 unit data yang ditemukan, rasa aman Ale terbentuk melalui pengalaman penerimaan kecil dari penjual mie ayam, office boy, satpam, hingga pelukan Bu Murni yang menjadi titik balik utama fase ini.

b. Remembrance and Mourning

"TENTU SAJA SAYA MARAH, ANJING!" (Hal. 184)

"Mungkin, ibu kandung tidak pernah meminta maaf kepadaku. Namun aku akan mencoba memaafkannya" (Hal. 151)

Dari 27 unit data yang ditemukan, Ale mulai mengungkapkan kemarahan yang selama ini dipendam serta menghubungkan depresinya dengan luka masa kecil yang belum terselesaikan sebagaimana diuraikan pada bagian trauma di atas.

c. Reconnection

"Benar kata orang-orang, terkadang kamu justru bisa menemukan harta karun di tempat yang tidak pernah kamu sangka-sangka sebelumnya." (hal 84)

"Aku belajar bahwa kunci untuk bertahan hidup bukanlah selalu berpikir positif, tetapi mempunyai kemampuan untuk menerima" (Hal. 206)

Dari 17 unit data yang ditemukan, Ale membangun kembali keterhubungan dengan orang lain, menemukan makna hidup baru, dan memutuskan untuk terus menjalani hidup.

Tabel 2. Temuan Pemulihan Trauma Tokoh Ale Berdasarkan Tiga Fase Judith Herman

Indikator	Jumlah Data	Temuan Utama
Establishing Safety	20	Ale memperoleh kembali rasa aman melalui penerimaan kecil dari penjual mie ayam, office boy, satpam, hingga pelukan Bu Murni.
Remembrance and Mourning	28	Ale mulai mengungkapkan kemarahan yang dipendam dan menghubungkan depresinya dengan luka masa kecil yang belum terselesaikan.
Reconnection	15	Ale membangun kembali keterhubungan dengan orang lain, menemukan makna hidup baru, dan memutuskan untuk terus hidup.

PEMBAHASAN

1. Analisis Depresi Tokoh Ale Berdasarkan Teori Aaron T. Beck

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa depresi tokoh Ale terbentuk melalui tiga pola pikir negatif yang saling menguatkan sebagaimana dikonsepsikan Beck dalam cognitive triad. Ketiga pola tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk sistem kognitif yang secara bertahap mendorong Ale menuju keputusan total dan keputusan mengakhiri hidup.

Pada indikator negative view of self, kutipan mengenai kondisi fisik dan

pernyataan Ale sebagai “pemeran pembantu” dalam kisah hidupnya sendiri menunjukkan bahwa ia menjadikan satu ciri fisik sebagai penentu tunggal atas seluruh nilai dirinya. Pola ini sejalan dengan konsep distorsi kognitif Beck berupa personalisasi dan overgeneralisasi, yaitu kecenderungan mengaitkan peristiwa negatif dengan diri sendiri secara berlebihan sekaligus menggeneralisasi satu kekurangan menjadi bukti ketidakberhargaan menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Kholik (2026) yang menemukan bahwa tokoh Lenggara dalam novel 00.00 juga membangun konsep diri negatif akibat pengalaman penolakan sosial yang berulang. Sejalan dengan itu, kajian Hayati (2026) terhadap tokoh Ale dalam novel yang sama menunjukkan bahwa impuls destruktif tokoh berakar pada ketidakmampuan mengelola tekanan akibat penolakan tersebut, yang memperkuat temuan penelitian ini. Pola pandangan negatif terhadap diri ini juga sejalan dengan temuan Rahmayori et al. (2024) yang menggunakan cognitive triad Beck, menunjukkan bahwa tokoh Celolisa dalam novel Ikan Kecil memandang dirinya sebagai penyebab tunggal atas ancaman dan kegagalan yang menimpanya, sehingga menegaskan bahwa distorsi kognitif berupa personalisasi bukan gejala tunggal, melainkan pola yang berulang pada tokoh-tokoh fiksi yang mengalami depresi.

Pada indikator negative view of the world, penolakan yang dialami Ale tidak hanya datang dari lingkungan sosial yang jauh, tetapi juga dari keluarga yang seharusnya menjadi sumber perlindungan utama. Beck menjelaskan bahwa individu dengan depresi cenderung menafsirkan lingkungan sebagai musuh karena skema kognitif negatif yang telah tertanam sejak pengalaman masa lalu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Danendra & Pamungkas, (2025) terhadap novel Surat dari Kematian yang menunjukkan bahwa akumulasi intimidasi verbal, fisik, sosial, dan psikologis berkontribusi pada terbentuknya depresi mayor pada tokoh utama. Pada kasus Ale, penolakan yang berulang dari lingkungan kantor, keluarga, hingga kota tempatnya merantau membuatnya

menyimpulkan bahwa dunia secara keseluruhan tidak menyediakan ruang aman baginya. Kegagalan keluarga menjadi ruang aman ini juga ditemukan dalam kajian Dewi et al. (2022) terhadap tokoh Salma, yang mengalami tekanan dari orang tuanya berupa tuntutan untuk mewujudkan ambisi tertentu; pada kedua tokoh, institusi keluarga yang semestinya menjadi sumber dukungan justru turut menjadi sumber penilaian negatif terhadap lingkungan.

Pada indikator negative view of the future, pengakuan Ale bahwa harapan perubahan yang dijanjikannya pada diri sendiri setahun sebelumnya tidak pernah terwujud menggambarkan pola kognitif permanen, yaitu keyakinan bahwa penderitaan bersifat abadi dan tidak dapat diatasi. Kondisi ini merupakan manifestasi dari hopelessness, yang oleh Beck diidentifikasi sebagai prediktor paling kuat munculnya ide bunuh diri pada individu dengan depresi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terhadap tokoh Hadi dalam novel Al-Jāhid, yang menemukan bahwa perasaan tidak berharga dan pesimisme berkembang menjadi ide bunuh diri sebagai akibat dari pengalaman hidup yang menyakitkan. Perbedaanannya, penelitian ini tidak mengidentifikasi depresi melalui gejala klinis atau pendekatan psikoanalisis Freud, melainkan melalui konsep cognitive triad Beck yang secara spesifik menjelaskan hubungan antara distorsi kognitif dan munculnya keputusan.

2. Trauma Psikologis Tokoh Ale sebagai Latar Kognitif Depresi

Temuan pada bagian hasil menunjukkan bahwa trauma psikologis Ale bersumber dari kegagalan keluarga menjadi ruang aman, khususnya ketidakhadiran perlindungan dari sosok ibu dan sikap orang tua yang tidak membela Ale ketika ia mengalami perundungan. Merujuk Herman (1992), pengalaman kehilangan rasa aman dan kendali secara berulang pada masa yang seharusnya menjadi periode paling rentan inilah yang membedakan trauma dari sekadar pengalaman menyakitkan biasa. Distorsi kognitif yang membentuk cognitive triad Ale sebagaimana diuraikan pada bagian sebelumnya tampak berkaitan

erat dengan pengalaman traumatis tersebut, terutama pada pola negative view of the world yang bersumber langsung dari pengkhianatan keluarga. Meski demikian, data novel tidak memungkinkan penarikan hubungan sebab-akibat yang tunggal dan linear antara trauma masa kecil dan pembentukan cognitive triad; yang dapat disimpulkan secara memadai dari data adalah bahwa kedua kondisi tersebut hadir bersamaan dan saling menguatkan dalam narasi. Temuan ini melengkapi kajian Paramasivan *et al.* (2025) yang juga menunjukkan bahwa trauma relasional dapat termanifestasi dalam pola pikir dan perilaku tokoh perempuan dalam sastra Asia kontemporer, meskipun dengan penekanan pada disosiasi sebagai bentuk protes, bukan sebagai latar kognitif depresi seperti pada tokoh Ale.

3. Pemulihan Trauma Tokoh Ale Berdasarkan Teori Judith Herman

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa proses pemulihan Ale berlangsung secara bertahap dan tidak selalu mengikuti pola linear, sejalan dengan tiga fase yang dikemukakan Herman. Penundaan rencana bunuh diri Ale oleh pencarian seporsi mie ayam menjadi titik masuk bagi serangkaian pengalaman relasional yang secara bertahap membawanya keluar dari keterpurukan.

Pada fase establishing safety, rasa aman Ale dibangun bukan melalui intervensi formal, melainkan melalui momen korektif berskala kecil: penjual mie ayam yang memperlakukan semua pelanggan setara, sapaan satpam, hingga pelukan Bu Murni yang memperlihatkan kepadanya bahwa masih ada ruang di dunia ini yang tidak menghakimi kondisi fisiknya. Herman menegaskan bahwa fase ini tidak dapat dilewati karena tanpa rasa aman minimal, individu tidak akan mampu menghadapi ingatan traumatisnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akbar (2024) yang menemukan tahap establishing safety serupa pada tokoh Kathy dalam *Never Let Me Go*, meskipun rasa aman Kathy lebih banyak dicapai melalui penerimaan terhadap identitas dan takdir hidupnya, sedangkan rasa aman Ale dibangun melalui pengalaman relasional yang memberinya

kembali rasa diterima sebagai manusia. Kerangka tiga fase Herman yang sama juga digunakan Paramasivan *et al.* (2025) untuk membaca watak Yeong-hye dan Jiyoung, namun dengan penekanan berbeda: kesenyapan dan pengunduran diri kedua tokoh tersebut dibaca sebagai bentuk protes senyap terhadap sistem patriarki yang justru berujung pada penolakan proses reintegrasi (non-reintegration), bukan pada pemulihan penuh menuju fase reconnection sebagaimana dialami Ale. Perbedaan ini menegaskan bahwa tahapan pemulihan trauma Herman bersifat kontekstual, bergantung pada ada tidaknya pengalaman relasional korektif yang mendukung tokoh untuk keluar dari mekanisme bertahan hidupnya.

Pada fase remembrance and mourning, ledakan emosi Ale bukan merupakan kemunduran, melainkan tanda bahwa ia mulai mengakui ketidakadilan yang dialaminya dan tidak lagi sepenuhnya menyalahkan diri sendiri. Kemampuan menceritakan kembali pengalaman traumatis secara naratif merupakan langkah esensial karena memungkinkan individu menyusun fragmen ingatan yang terpecah menjadi kisah yang koheren. Temuan ini memperkuat kajian Hayati (2026) yang menunjukkan bahwa kematangan psikologis tokoh Ale dalam novel ini turut ditandai oleh kemampuannya menerima dan membalas kehangatan yang ditawarkan orang lain, alih-alih terus didominasi oleh impuls destruktif.

Pada fase reconnection, pernyataan Ale bahwa kunci bertahan hidup adalah kemampuan menerima, bukan sekadar berpikir positif, menunjukkan kedewasaan psikologis yang tidak menyangkal realitas penderitaan, melainkan mengintegrasikannya ke dalam identitas yang lebih utuh. Herman menjelaskan bahwa fase reconnection bukan berarti individu telah sepenuhnya pulih dari traumanya, melainkan bahwa ia telah memperoleh kembali kemampuan untuk menjalani hidup dengan harapan dan keterhubungan yang baru. Perjalanan Ale dari keputusan menuju penerimaan diri memperlihatkan bahwa dalam novel ini, pemulihan trauma, meskipun tidak

menghapus luka masa lalu, digambarkan mampu memberikan makna baru bagi pengalaman yang paling menyakitkan sekalipun.

4. Keterkaitan Depresi dan Trauma dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati

Representasi depresi dan trauma dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati memperlihatkan bahwa karya sastra kontemporer Indonesia memiliki kapasitas menghadirkan dinamika psikologis manusia secara mendalam dan realistis. Dalam novel ini, depresi Ale digambarkan bukan sekadar kondisi emosional sesaat, melainkan hasil interaksi panjang antara distorsi kognitif yang berkaitan dengan pengalaman traumatis, penolakan sosial yang berulang, dan hilangnya rasa aman dalam hubungan interpersonal. Berbeda dengan penelitian Akbar (2024) yang menunjukkan bahwa pemulihan Kathy lebih banyak dicapai melalui penerimaan terhadap identitas dan takdir hidupnya sebagai klon, pemulihan Ale dalam penelitian ini terjadi melalui pengalaman relasional yang mengembalikan rasa diterima sebagai manusia. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal yang suportif, betapa pun kecil, memiliki peran sentral dalam proses pemulihan trauma interpersonal sebagaimana digambarkan dalam novel ini, dan bahwa pemulihan tidak selalu digambarkan memerlukan intervensi formal untuk dapat berlangsung.

SIMPULAN

Depresi tokoh Ale dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna terbentuk melalui tiga pola cognitive triad Aaron T. Beck yang saling menguatkan: pandangan negatif terhadap diri sendiri berupa internalisasi kondisi fisik sebagai penyebab penolakan sosial, pandangan negatif terhadap lingkungan berupa pengalaman direndahkan di tempat kerja, tidak didukung keluarga, dan diabaikan lingkungan sosial, serta pandangan negatif terhadap masa depan yang ditandai hilangnya harapan dan keyakinan bahwa kematian adalah satu-satunya jalan keluar. Trauma psikologis Ale

teridentifikasi dari kegagalan keluarga menjadi ruang aman sejak masa kecil, yang menjadi salah satu latar bagi terbentuknya distorsi kognitif tersebut.

Pemulihan trauma Ale berlangsung bertahap melalui tiga fase Judith Herman. Fase establishing safety ditandai oleh momen kecil penerimaan, mulai dari penjual mie ayam hingga pelukan Bu Murni sebagai titik balik utama. Fase remembrance and mourning terjadi ketika Ale mulai berani mengungkapkan luka batinnya yang selama ini dipendam. Fase reconnection tercermin dari keberaniannya terhubung kembali dengan orang lain serta menemukan keinginan untuk melanjutkan hidup.

Dalam novel yang dikaji, depresi dan trauma psikologis tidak hanya berfungsi sebagai latar batin tokoh, melainkan digambarkan sebagai sistem yang saling terkait dan membentuk keseluruhan dinamika narasi, sekaligus menjadi sarana penyadaran tentang pentingnya empati terhadap penderitaan psikologis yang kerap tersembunyi di balik norma sosial.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas kajian pada karya-karya lain dengan pendekatan psikologi sastra serupa, atau mengombinasikan teori depresi dan trauma dengan kerangka psikologis lain untuk memperkaya pemahaman atas representasi kesehatan mental dalam sastra Indonesia kontemporer. Penelitian lanjutan juga disarankan mempertimbangkan penggunaan sistem pengodean data yang lebih eksplisit agar proses kategorisasi kutipan dapat ditelusuri dan direplikasi oleh peneliti lain.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A. (2021). The traces of oppression and trauma to ethnic minorities in indonesia who experienced rape on the 12 may 1998 tragedy: A review of literature. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(2), 126–144. <https://doi.org/10.29333/ejecs/744>
- Akbar, M. K. (2024). Kathy ' s Trauma Response as a Means of Recovery in Kazuo Ishiguro ' s Never Let Me Go Respons Trauma Kathy sebagai Sarana Pemulihan dalam Never Let Me Go karya Kazuo Ishiguro Muzakki Kamal Akbar. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 1211–1225.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, K. K. R. I. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia. In *Lembar fakta kesehatan jiwa berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive Sampling: Complex or Simple? Research Case Examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Cloitre, M. (2021). Complex PTSD: assessment and treatment. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(sup1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1866423>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book246896>
- Danendra, D. F., & Pamungkas, O. Y. (2025). Intimidasi dan Depresi Pada Tokoh Dalam Novel Surat Dari Kematian Karya Adham t. Fusama: Tinjauan Psikologi Sastra. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 5(4), 899–912. <https://doi.org/10.1101/2021.02.25.432866>
- Dewi, S. M., Dahlan, D., & Kiftiawati, K. (2022). Depresi Pada Tokoh Salma Dalam Novel Hello Salma Karya Erisca Febriani Kajian Psikologi Sastra. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 6(4), 1525. <https://doi.org/10.30872/jbssb.v6i4.7274>
- Hayati, M. Y. (2026). Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna Menggunakan Pendekatan Psikologi Sastra. *Fon: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 22(1), 1–19. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/FON>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.
- Ikbāl, M., & Pawiro, M. A. (2024). BIPOLAR DISORDER EPISODES IN THE PROTAGONIST OF JENNIFER NIVEN'S ALL THE BRIGHT PLACES. *Journal of Language*, 6(2), 442–454.
- Khan, A. A., & Umar, U.-D. (2025). Stitching a New Self: Trauma and Healing in Monica Ali's Brick Lane through a Hermanian Lens. *Social Science Review Archives*, 3(3), 690–694. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i3.905>

- Khrisna, B. (2025). *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Grasindo.
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Maresty, D. T., Armariena, D. N., & Wandiyono. (2022). Perilaku Depresi Tokoh Amanda dalam Novel A untuk Amanda Karya Annisa Ihsani: Kajian Psikologi Sastra. *SASTRANESIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 10(3), 25–35. <https://doi.org/10.32682/sastranesia.v10i3.2596>
- Mariana, A. (2023). Literary Psychology: Main Character Analysis of “The Feisty Fiancee” by Jessica Steele. *ELOQUENCE : Journal of Foreign Language*, 2(1), 204–223. <https://doi.org/10.58194/eloquence.v2i1.656>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-data-analysis/book246128>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Pearson Higher Education. <https://books.google.co.id/books?id=8xcHkAEACAAJ>
- Olan, E. L., & Richmond, K. J. (2023). Narrative of Deficit and Authentic Portrayals of Mental Illness and Cultural Sensitivities in Young Adult Literature. *Study & Scrutiny: Research on Young Adult Literature*, 6(1), 21–46. <https://doi.org/10.15763/issn.2376-5275.2023.6.1.21-46>
- Paramasivan, N. A., Muhammad Apandi, S. N. A., & Zakaria, N. A. B. (2025). Trauma dan Penentangan dalam Karya Pengarang Wanita Korea: Satu Bacaan Teori Judith Herman. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 10(9), e003564. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v10i9.3564>
- Rahmayori, A., Karim, M., & Fitriah, S. (2024). Kajian Linguistik dan Sastra Psikologi Tokoh Utama dalam Novel Ikan Kecil Karya Ossy Firstan. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 3(2), 195–203. <https://online-journal.unja.ac.id/kal>
- WHO. (2025). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wulandari, N. A., & Kholik, A. (2026). Interpretation of Lengkar's Depression in the Novel 00.00 by Ameylia Falensia: Cognitive Triad Theory. *Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 5(1), 177–186. <https://doi.org/10.55909/jpbs.v5i1.1060>