

TRAUMA MASA LALU DAN PEMBENTUKAN PANDANGAN HIDUP TOKOH UTAMA DALAM NOVEL SEPORSI MIE AYAM SEBELUM MATI: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA SIGMUND FREUD

Syafrina Yasifa Putri

Tadris Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin
Sambas

Email: syafrinayasifaputri@gmail.com

Elsa Mulya Karlina

Tadris Bahasa Indonesia, Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

Email: elsamulya2015@gmail.com

Abstract

This research investigates how past traumatic experiences contribute to shaping the protagonist's life outlook in the novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati by Brian Khrisna, applying Sigmund Freud's literary psychology framework as its analytical lens. The study is motivated by the recognition that unresolved psychological wounds often influence how a person interprets the self, others, and life in general, as illustrated through the character Ale, who endures childhood bullying, rejection by his social environment, and prolonged loneliness that gradually pushes him toward deep despair. To explore this issue, the research adopts a qualitative method in the form of library research. The novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati (2025) serves as the principal data source, supported by relevant books, academic journals, and earlier related studies functioning as secondary data. Data were gathered through a combination of close reading, careful observation, and systematic note-taking, then processed using the Miles and Huberman analytical model, which involves data reduction, data presentation, and conclusion verification. Key elements of Freud's psychoanalytic theory namely the id, ego, superego, the unconscious mind, and defense mechanisms are employed to trace the connection between the protagonist's past trauma and the formation of his worldview. The results of this study are expected to enrich theoretical perspectives within literary psychology and provide practical value for teachers, students, educational institutions, and future researchers interested in applying similar approaches to the appreciation of literary works.

Keywords: *past trauma, life outlook, literary psychology, Sigmund Freud's psychoanalysis, Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati novel*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menelaah pengaruh trauma masa lalu terhadap proses terbentuknya pandangan hidup tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna, dengan menerapkan teori psikologi sastra Sigmund Freud sebagai kerangka analisis. Kajian ini berangkat dari realitas bahwa luka psikologis akibat pengalaman masa lalu sering kali turut menentukan cara seseorang memaknai dirinya, orang-orang di sekitarnya, maupun kehidupan secara keseluruhan, sebagaimana tergambar pada sosok Ale yang sejak kecil menghadapi perundungan, penolakan dari lingkungan sosial, serta rasa kesepian yang berkepanjangan hingga membawanya pada titik keputusan. Untuk menjawab persoalan tersebut, penelitian menggunakan metode kualitatif berjenis studi pustaka (*library research*). Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* (2025) dijadikan sebagai sumber data utama, sementara berbagai buku, jurnal ilmiah, dan penelitian sejenis sebelumnya berfungsi sebagai data pendukung. Pengumpulan data ditempuh melalui kombinasi teknik membaca, menyimak, dan mencatat, yang selanjutnya diolah dengan model analisis Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, hingga penarikan simpulan. Konsep konsep dalam teori psikoanalisis Freud mencakup id, ego, superego, alam bawah sadar, dan mekanisme pertahanan diri dimanfaatkan untuk mengurai keterkaitan antara trauma yang dialami tokoh utama dengan terbentuknya pandangan hidupnya. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah teori dalam bidang psikologi sastra, sekaligus memberi manfaat praktis bagi kalangan guru, peserta didik, institusi pendidikan, maupun peneliti lain yang hendak mendalami pendekatan serupa dalam mengapresiasi karya sastra.

Kata Kunci: trauma masa lalu, pandangan hidup, psikologi sastra, psikoanalisis Sigmund Freud, novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*

PENDAHULUAN

Sastra merupakan salah satu bentuk karya kreatif yang lahir dari hasil pemikiran, pengalaman, dan penghayatan manusia terhadap berbagai realitas kehidupan. Melalui karya sastra, pengarang berusaha merepresentasikan berbagai persoalan yang terjadi dalam kehidupan manusia, baik yang berkaitan dengan aspek sosial, budaya, moral, maupun psikologis. Oleh karena itu, karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media refleksi yang memungkinkan pembaca memahami berbagai fenomena kehidupan melalui pengalaman tokoh-tokoh yang dihadirkan dalam cerita (Burhan Nurgiyantoro, 2018: 3).

Salah satu bentuk karya sastra yang mampu menggambarkan kehidupan manusia secara kompleks adalah novel. Novel menghadirkan berbagai peristiwa kehidupan yang dialami tokoh secara rinci sehingga pembaca dapat memahami kondisi batin, pola pikir, dan perilaku tokoh yang diceritakan. Melalui penggambaran tersebut, novel sering kali menampilkan konflik psikologis yang muncul akibat pengalaman hidup tertentu. Pengalaman tersebut dapat berupa kebahagiaan, kehilangan, tekanan, maupun trauma yang kemudian memengaruhi perkembangan kepribadian tokoh serta cara tokoh memandang kehidupan (Burhan Nurgiyantoro, 2018: 167).

Trauma merupakan pengalaman yang menimbulkan luka psikologis mendalam dan dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang dalam jangka waktu yang lama. Trauma tidak hanya meninggalkan ingatan mengenai suatu peristiwa, tetapi juga dapat membentuk cara individu berpikir, bersikap, mengambil keputusan, dan memandang dunia di sekitarnya. Pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan sering kali terus memengaruhi kehidupan seseorang sehingga membentuk pandangan hidup tertentu. Oleh sebab itu, (Albertine Minderop, 2018: 54) menyatakan trauma menjadi salah satu fenomena psikologis yang penting untuk dikaji, baik dalam kehidupan nyata maupun dalam karya sastra.

Dalam kajian psikologi, Sigmund Freud menjelaskan bahwa pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan akan tersimpan dalam alam bawah sadar dan dapat memengaruhi perilaku individu pada masa berikutnya. Menurut Freud, berbagai tindakan, keputusan, dan cara pandang seseorang sering kali dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang tersimpan dalam struktur kepribadian manusia. Pandangan ini menunjukkan bahwa trauma masa lalu memiliki keterkaitan yang erat dengan pembentukan karakter dan pandangan hidup seseorang. Oleh karena itu, teori psikoanalisis Freud dapat digunakan untuk memahami hubungan antara pengalaman traumatis dan perkembangan kepribadian tokoh dalam karya sastra (Sigmund Freud, 2010: 608).

Pembahasan mengenai trauma dan pembentukan pandangan hidup tidak hanya menjadi perhatian dalam kajian psikologi, tetapi juga memiliki relevansi dengan ajaran agama. Dalam Islam, berbagai pengalaman hidup yang dialami manusia, termasuk kesedihan, penderitaan, dan tekanan batin, merupakan bagian dari ujian yang mengandung hikmah bagi perkembangan diri seseorang. Islam mengajarkan bahwa manusia tidak boleh berputus asa ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup karena rahmat Allah selalu terbuka bagi setiap hamba-Nya. Hal tersebut sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah Swt. pada Surah Az-Zumar ayat 53:

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا
إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥﴾

Terjemahnya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. Az-Zumar: 53).”

Ibnu Katsir menafsirkan ayat tersebut merupakan seruan Allah kepada seluruh hamba-Nya agar tidak berputus asa dari rahmat dan kasih sayang-Nya, sekalipun mereka pernah melakukan kesalahan atau mengalami berbagai keterpurukan dalam kehidupan. Allah memberikan harapan kepada manusia untuk memperbaiki diri dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Tafsir tersebut menunjukkan bahwa setiap pengalaman hidup yang menyakitkan dapat menjadi sarana pembelajaran dan pendewasaan diri apabila disikapi dengan keimanan serta keyakinan kepada Allah Swt (Ibnu Katsir, 2000).

Pesan yang terkandung dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis manusia merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan. Trauma yang dialami seseorang tidak seharusnya membuat individu kehilangan harapan dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi proses pembentukan diri yang mendorong seseorang untuk menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Dengan demikian, trauma tidak hanya dipahami sebagai pengalaman yang menimbulkan penderitaan, tetapi juga sebagai pengalaman yang berpotensi membentuk cara pandang seseorang terhadap kehidupan (M Quraish Shihab, 2012).

Pentingnya menjaga kondisi psikologis manusia tidak hanya diakui dalam ajaran agama, tetapi juga memperoleh perhatian dalam sistem hukum di Indonesia. Negara menjamin hak setiap warga negara untuk memperoleh kehidupan yang layak, termasuk perlindungan terhadap kesehatan mental. Perlindungan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan psikologis merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh (UUD No 39, 1999).

Perlindungan terhadap kondisi psikologis individu tercantum dalam (UU No 39, 1999) tentang Hak Asasi Manusia Pasal 9 ayat (1) yang menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk hidup, mempertahankan hidup, dan meningkatkan taraf kehidupannya. Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa

setiap individu memiliki hak untuk memperoleh kualitas hidup yang baik, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Fenomena trauma masa lalu yang memengaruhi pandangan hidup seseorang hingga saat ini masih banyak ditemukan dalam kehidupan masyarakat. Berbagai pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang terdekat, kekerasan, penolakan sosial, maupun pengalaman hidup yang menyakitkan lainnya sering kali menimbulkan dampak psikologis yang berkepanjangan. Trauma tersebut dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta menentukan tujuan hidupnya (Bessel van der Kolk, 2015: 31).

Fenomena tersebut juga banyak direpresentasikan dalam karya sastra karena sastra pada hakikatnya merupakan refleksi kehidupan manusia. Pengarang sering menghadirkan tokoh-tokoh yang mengalami luka batin sebagai bentuk representasi realitas sosial dan psikologis yang terjadi di masyarakat. Melalui tokoh-tokoh tersebut, pembaca dapat memahami bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi perkembangan kepribadian seseorang dan membentuk pandangan hidupnya (Albertine Minderop: 60).

Salah satu karya sastra yang merepresentasikan fenomena tersebut adalah novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Novel ini menggambarkan tokoh utama yang harus menjalani kehidupan dengan berbagai pengalaman masa lalu yang traumatis. Trauma yang dialami tokoh tidak hanya menjadi latar belakang cerita, tetapi juga berperan dalam membentuk cara berpikir, sikap, keputusan, serta pandangan hidup tokoh terhadap dirinya sendiri dan kehidupan yang dijalannya. Penggambaran yang mendalam mengenai kondisi psikologis tokoh menjadikan novel ini menarik untuk dikaji melalui perspektif psikologi sastra.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai trauma dalam karya sastra telah banyak dilakukan. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara trauma masa lalu dan pembentukan pandangan hidup tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* melalui kajian psikologi sastra Sigmund Freud masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kajian tersebut penting dilakukan untuk memahami bagaimana pengalaman traumatis yang tersimpan dalam alam bawah sadar dapat memengaruhi pandangan hidup tokoh utama yang digambarkan dalam novel (Sigmund Freud: 610).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, yakni sebuah pendekatan yang diarahkan untuk memahami, menafsirkan, dan menjelaskan

suatu fenomena secara menyeluruh dengan bertumpu pada data yang berwujud kata-kata, kalimat, narasi, dan dokumen, bukan pada angka-angka statistik (Lexy J. Moleong, 2017: 6). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna yang tersimpan dalam teks sastra, khususnya yang berkaitan dengan trauma masa lalu dan pembentukan pandangan hidup tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai suatu fenomena melalui interpretasi data yang bersifat deskriptif dan kontekstual, mengingat objek penelitian adalah karya sastra yang sarat dengan makna, pengalaman psikologis, dan dinamika kejiwaan manusia.

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau *library research*. Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian yang melibatkan kegiatan pengumpulan berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, novel, jurnal ilmiah, artikel akademik, skripsi, tesis, disertasi, dan berbagai referensi lain yang memiliki keterkaitan dengan subjek yang diteliti (Mestika Zed, 2008: 3). Seluruh informasi yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui kegiatan membaca, mencatat, mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan trauma masa lalu, pandangan hidup tokoh, psikologi sastra, serta teori psikoanalisis Sigmund Freud. Mengingat novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* merupakan subjek utama penelitian, maka proses penelitian lebih difokuskan pada analisis teks dan penafsiran makna yang terkandung dalam karya sastra tersebut dibandingkan dengan pengumpulan data lapangan.

Data yang digunakan dalam penelitian ini mengambil bentuk kutipan kata, kalimat, dialog antartokoh, monolog batin, narasi pengarang, serta peristiwa-peristiwa dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* yang relevan dengan persoalan trauma masa lalu dan terbentuknya pandangan hidup tokoh utama. Sumber perolehan data tersebut terbagi atas dua kategori. Sumber primer berasal langsung dari objek kajian, yaitu novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna yang terbit pada 2025, berupa kutipan-kutipan dialog, monolog, narasi, dan peristiwa yang ditelaah dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud guna mengungkap pergerakan id, ego, superego, mekanisme pertahanan diri, serta peran alam bawah sadar dalam membentuk kepribadian dan pandangan hidup tokoh. Adapun sumber sekunder diperoleh dari literatur di luar objek utama, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang membahas trauma psikologis, psikologi sastra, dan

teori Freud, yang dimanfaatkan untuk meneguhkan kerangka teoretis sekaligus menjadi pembanding dalam proses analisis (Endraswara, 2008: 100).

Proses pengumpulan data ditempuh melalui teknik dokumentasi agar hasil yang diperoleh terjamin validitas dan pertanggungjawaban ilmiahnya, dengan menggabungkan tiga teknik yang saling menunjang. Pertama, teknik baca diterapkan dengan menelaah novel secara berulang dan teliti, diawali dari pemahaman terhadap alur, tokoh, dan konflik secara umum, kemudian dilanjutkan dengan pembacaan yang lebih cermat pada bagian-bagian terkait trauma dan pandangan hidup tokoh utama. Kedua, teknik simak digunakan untuk mengamati secara saksama pemakaian bahasa dalam dialog, monolog, dan narasi sehingga makna implisit yang tidak diungkapkan secara langsung oleh pengarang dapat ditangkap. Ketiga, teknik catat dilakukan dengan mendokumentasikan setiap kutipan beserta keterangan halaman dan kategori data secara sistematis demi mempermudah tahap analisis berikutnya (Mahsun, 2014: 93).

Tahap analisis data berpedoman pada model Miles dan Huberman yang terdiri atas tiga langkah utama. Langkah pertama, reduksi data, dilaksanakan dengan memilah dan menyederhanakan kutipan yang berhubungan dengan bentuk trauma tokoh utama, pengaruhnya terhadap kondisi kejiwaan tokoh, serta proses terbentuknya pandangan hidupnya. Langkah kedua, penyajian data, berupa penyusunan hasil reduksi ke dalam uraian deskriptif yang dikelompokkan menurut kategori penelitian agar keterkaitan antardata lebih mudah dipahami. Langkah ketiga, penarikan kesimpulan, dilakukan melalui penafsiran data yang dihubungkan dengan teori psikoanalisis Freud, lalu diverifikasi ulang untuk menjamin keabsahannya. Guna memastikan kredibilitas hasil penelitian, keabsahan data juga diperkuat melalui diskusi dengan teman sejawat yang menguasai metodologi kualitatif, dengan tujuan memperoleh masukan kritis yang dapat menekan unsur subjektivitas dalam penafsiran data sekaligus mengukuhkan keseluruhan temuan penelitian (Lexy J. Moleong, 2017: 324-332).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan merupakan tahapan penelitian yang dilakukan untuk menguraikan, menganalisis, serta menginterpretasikan data yang telah diperoleh agar menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai objek yang diteliti. Dalam penelitian sastra, pembahasan tidak hanya berfokus pada pemaparan temuan yang terdapat dalam karya sastra, tetapi juga menghubungkan temuan tersebut dengan landasan teori yang digunakan

sehingga diperoleh penafsiran yang bersifat ilmiah, logis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis (Sugiyono, 2020: 320-322).

Trauma masa lalu yang dialami tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* tampak melalui pengalaman hidup yang dipenuhi penolakan sosial, penghinaan, dan perlakuan diskriminatif sejak masa kecil hingga dewasa. Pengalaman tersebut membentuk luka psikologis yang terus tersimpan dalam alam bawah sadar sehingga memengaruhi cara Ale memandang dirinya sendiri maupun kehidupan yang dijalaninya. Dalam psikologi Freud, pengalaman menyakitkan yang terus ditekan ke dalam alam bawah sadar dapat berkembang menjadi trauma yang memengaruhi perilaku individu pada masa berikutnya.

Hal tersebut tampak ketika Ale mengungkapkan bahwa seluruh penghinaan yang selama ini diterimanya kembali muncul ketika rencana terakhirnya untuk menikmati semangkuk mie ayam gagal terlaksana. "Segala kekecewaan yang aku pendam, segala hinaan yang aku terima sejak kecil, segala tatapan meremehkan dan keraguan dari orang tuaku sendiri, kini benar-benar sudah seperti sampah di pinggir jalan raya yang tak kunjung diangkat. Membusuk (Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: 38)." Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kegagalan memperoleh seporsi mie ayam bukanlah penyebab utama kehancuran psikologis Ale. Peristiwa tersebut hanya menjadi pemicu munculnya kembali seluruh pengalaman traumatis yang selama bertahun-tahun tersimpan dalam dirinya. Ale mengingat kembali berbagai penghinaan, keraguan, dan penolakan yang diterimanya sejak kecil, bahkan dari keluarganya sendiri. Akumulasi pengalaman tersebut menyebabkan dirinya memandang hidup sebagai sesuatu yang penuh penderitaan sehingga kematian dianggap sebagai jalan keluar yang paling masuk akal.

Pengalaman traumatis yang tidak pernah terselesaikan akan ditekan ke dalam alam bawah sadar (unconscious mind). Meskipun tidak selalu disadari individu, pengalaman tersebut sewaktu-waktu dapat muncul kembali ketika terdapat peristiwa yang memiliki hubungan emosional dengan pengalaman sebelumnya. Kondisi inilah yang dialami Ale. Kegagalan sederhana untuk menikmati mie ayam justru membangkitkan seluruh luka masa lalunya sehingga kondisi emosionalnya runtuh secara bersamaan (Sigmund Freud, 1913: 297-302).

Selain itu, kutipan tersebut memperlihatkan rendahnya konsep diri yang dimiliki Ale. Selama hidupnya ia terus menerima penilaian negatif dari lingkungan sehingga perlahan-lahan ia mempercayai bahwa dirinya memang tidak berharga. Pandangan negatif terhadap diri sendiri tersebut menjadi

salah satu karakteristik individu yang mengalami trauma psikologis berkepanjangan. Akibatnya, Ale kehilangan kemampuan melihat sisi positif dalam kehidupannya dan hanya memusatkan perhatian pada pengalaman-pengalaman buruk yang pernah dialami.

Pengalaman penolakan sosial yang dialami Ale tidak hanya berasal dari lingkungan keluarga, tetapi juga muncul melalui perlakuan masyarakat yang cenderung memberikan penilaian berdasarkan penampilan fisiknya. Sejak lama Ale merasa dirinya dipandang sebagai seseorang yang berbeda, bahkan sebelum orang lain mengenal kepribadiannya. Penilaian yang didasarkan pada penampilan tersebut membuat Ale semakin sulit membangun hubungan sosial yang sehat. Ia merasa bahwa di mana pun berada, dirinya akan selalu diperlakukan sebagai sosok yang tidak layak diterima. Kondisi tersebut secara perlahan membentuk keyakinan negatif terhadap dirinya sehingga setiap perlakuan buruk yang diterima dianggap sebagai sesuatu yang wajar. Pengalaman-pengalaman semacam ini memperlihatkan bahwa trauma tidak hanya muncul akibat satu peristiwa besar, tetapi juga dapat berkembang melalui akumulasi perlakuan diskriminatif yang terus berulang dalam kehidupan seseorang.

Trauma tersebut semakin terlihat ketika Ale mengalami peristiwa salah tangkap oleh aparat kepolisian. Tanpa diberikan kesempatan menjelaskan keadaan yang sebenarnya, ia langsung diperlakukan sebagai pelaku kejahatan. Ale menggambarkan situasi tersebut melalui narasi berikut. "Aku masih mencoba berteriak dari dalam sel, berkali-kali mengatakan bahwa aku adalah korban salah tangkap. Namun berkali-kali pula kepalaku ditempeleng. Saat melihat laras pistol yang hanya berjarak dua sentimeter dari mataku, seluruh nyaliku puna tanpa sisa. Aku mundur lalu berkali-kali memohon ampun (Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: 53)." Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale mengalami kekerasan fisik sekaligus tekanan psikologis akibat prasangka yang diarahkan kepadanya. Meskipun ia berusaha menjelaskan bahwa dirinya bukan pelaku kejahatan, penjelasan tersebut sama sekali tidak memperoleh respons. Sebaliknya, ia justru menerima kekerasan yang memperkuat perasaan bahwa dirinya tidak memiliki nilai di hadapan orang lain. Pengalaman tersebut memperlihatkan bagaimana diskriminasi sosial dapat menimbulkan trauma yang mendalam karena individu merasa kehilangan hak untuk didengar dan diperlakukan secara adil.

Situasi tersebut juga memperlihatkan munculnya kecemasan yang sangat kuat dalam diri Ale. Meskipun sebelumnya ia telah bertekad mengakhiri hidupnya, ketika berhadapan langsung dengan ancaman kematian ia justru

merasakan ketakutan yang luar biasa. Hal tersebut terlihat ketika Ale mengungkapkan bahwa dirinya tidak memahami mengapa ia tetap memohon ampun, padahal sejak awal ia telah berniat bunuh diri (Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: 53). Reaksi tersebut menunjukkan adanya konflik batin antara dorongan untuk mengakhiri hidup dengan naluri mempertahankan kehidupan yang masih bekerja dalam dirinya.

Dalam perspektif psikoanalisis, Sigmund Freud menjelaskan bahwa pengalaman traumatis yang disertai rasa takut akan tersimpan di dalam alam bawah sadar (unconscious) dan dapat memunculkan kecemasan (anxiety) ketika individu kembali menghadapi situasi yang mengingatkan pada pengalaman tersebut (Sigmund Freud, 1949: 22-24). Trauma yang dialami Ale melalui perlakuan diskriminatif, kekerasan, serta penolakan sosial akhirnya membentuk pandangan bahwa dunia merupakan tempat yang tidak aman baginya. Pandangan tersebut kemudian memengaruhi cara Ale memaknai kehidupan sehingga ia lebih mudah menyerah ketika menghadapi berbagai persoalan hidup. Peristiwa salah tangkap tersebut juga memperkuat rendahnya penghargaan Ale terhadap dirinya sendiri. Ia tidak lagi melihat dirinya sebagai individu yang memiliki hak untuk memperoleh perlakuan yang adil, melainkan sebagai seseorang yang memang pantas menerima berbagai bentuk penghinaan. Cara pandang seperti ini merupakan salah satu dampak trauma psikologis yang berkembang akibat pengalaman penolakan sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Oleh karena itu, trauma yang dialami Ale bukan hanya disebabkan oleh satu kejadian tertentu, melainkan merupakan hasil akumulasi pengalaman buruk yang terus berulang sejak masa kecil hingga dewasa. Trauma tersebut kemudian membentuk kepribadiannya, memengaruhi cara berpikirnya, dan menjadi salah satu alasan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup sebagai jalan keluar dari seluruh penderitaan yang dialaminya.

Pandangan hidup tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* terbentuk melalui rangkaian pengalaman hidup yang dipenuhi kegagalan, penolakan, dan penderitaan. Berbagai peristiwa yang dialaminya sejak kecil membuat Ale memandang kehidupan sebagai sesuatu yang tidak pernah berpihak kepadanya. Cara pandang tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui pengalaman traumatis yang terus tersimpan dalam ingatan dan memengaruhi kondisi psikologisnya. Dalam kajian psikologi sastra Sigmund Freud, pengalaman traumatis yang ditekan ke dalam alam bawah sadar (unconscious) akan memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan memaknai kehidupannya (Sigmund Freud, 1949: 22-24). Oleh

karena itu, pandangan hidup Ale merupakan hasil dari akumulasi konflik batin yang berlangsung dalam waktu yang lama.

Pandangan hidup tersebut tampak ketika Ale mempertanyakan makna kehidupannya setelah mengalami berbagai peristiwa yang menyakitkan. Dalam keadaan putus asa ia berkata "Hidup apa ini, Tuhan? Apakah ini semua adalah hukuman yang Kau berikan karena aku berniat bunuh diri? Lalu apa bedanya hidup seperti ini dengan hidupku sebelumnya? Sama-sama sial dan nestapa. Tidak bisakah hidupku baik-baik saja untuk barang sehari? (Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: 53)" Kutipan tersebut menunjukkan bahwa Ale memandang hidup sebagai rangkaian penderitaan yang tidak pernah berakhir. Ia merasa bahwa setiap usaha untuk memperoleh kebahagiaan selalu berakhir dengan kegagalan. Bahkan keinginannya yang sederhana untuk menikmati semangkuk mie ayam sebelum mengakhiri hidup pun tidak dapat terwujud. Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa Ale telah kehilangan harapan terhadap masa depannya. Kehidupan baginya bukan lagi ruang untuk berkembang, melainkan tempat yang dipenuhi kesialan dan penderitaan. Pandangan hidup Ale semakin terlihat ketika ia mulai mempertanyakan keinginannya sendiri untuk mati. Setelah mengalami penyiksaan di dalam tahanan, Ale justru menyadari bahwa dirinya masih memiliki rasa takut terhadap kematian. Hal tersebut tampak melalui pengakuannya tersebut.

KESIMPULAN

Hasil kajian terhadap novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra Sigmund Freud memperlihatkan bahwa luka batin yang diderita tokoh utama, Ale, tidak lahir dari satu kejadian saja, tetapi terbentuk melalui tumpukan pengalaman ditolak, dihina, dan diperlakukan secara diskriminatif sejak kecil hingga dewasa, bahkan oleh keluarganya sendiri. Berbagai pengalaman pahit tersebut tersimpan dan tertekan dalam alam bawah sadarnya, lalu muncul kembali tatkala ia berhadapan dengan situasi yang secara emosional bertautan dengan luka lamanya seperti tampak pada kegagalannya menikmati semangkuk mie ayam yang justru memantik kembali seluruh ingatan menyakitkan yang selama bertahun-tahun ia pendam. Peristiwa salah tangkap yang dialaminya turut memperparah kondisi tersebut, memunculkan kecemasan yang mendalam sekaligus menyingkap pergulatan batin antara hasrat mengakhiri hidup dan dorongan alami untuk tetap bertahan. Rentetan pengalaman traumatis ini perlahan membentuk citra diri yang rendah serta keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang penuh ancaman, sehingga Ale

tumbuh menjadi sosok yang cenderung pasrah dan mudah menyerah saat dihadapkan pada kesulitan hidup.

Cara Ale memaknai kehidupannya merupakan buah langsung dari rangkaian konflik batin dan trauma berkepanjangan yang dialaminya. Baginya, hidup tak lebih dari deretan penderitaan tanpa ujung, di mana setiap upaya untuk meraih kebahagiaan selalu kandas. Meski demikian, di tengah kondisi keputusasaannya, mulai tampak retakan pada niatnya untuk mengakhiri hidup, ditandai dengan kesadaran bahwa ternyata ia masih menyimpan ketakutan akan kematian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sekalipun trauma masa lalu telah membentuk pandangan hidup yang suram dan penuh keputusasaan, naluri untuk bertahan hidup serta kerinduan akan penerimaan tetap hidup dalam diri tokoh, sehingga membuka peluang bagi terjadinya proses pemulihan secara psikologis. Temuan ini sekaligus memperkuat relevansi teori psikoanalisis Freud terutama gagasan mengenai alam bawah sadar dan kecemasan dalam menjelaskan bagaimana pengalaman traumatis di masa lalu mampu membentuk sekaligus mengguncang pandangan hidup seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, M.H. 1999. *A Glossary of Literary Terms*, 7th ed. Boston: Heinle & Heinle.
- Amelia, Riska & Dian Hartati. 2022. "Konflik Batin dan Pandangan Hidup Tokoh Utama dalam Novel *Surat Kecil untuk Tuhan* Karya Agnes Davonar: Kajian Psikologi Sastra." *Jurnal Ilmu Bahasa dan Sastra*.
- Arikhah, Nova. 2021. "Trauma Psikologis Tokoh Utama dalam Novel *Laut Bercerita* Karya Leila S. Chudori: Kajian Psikologi Sastra." *Jurnal Sastra dan Pembelajaran*.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2010. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Endraswara, Suwardi. 2008. *Metodologi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.
- Freud, Sigmund. 1913. *The Interpretation of Dreams*. Terj. A.A. Brill. New York: Macmillan.
- Freud, Sigmund. 1949. *The Ego and the Id*. Terj. Joan Riviere. London: Hogarth Press.
- Freud, Sigmund. 1949. *An Outline of Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Freud, Sigmund. 1955. *The Interpretation of Dreams*. Terj. James Strachey. New York: Basic Books.

- Freud, Sigmund. 1965. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Terj. James Strachey. New York: W.W. Norton & Company.
- Freud, Sigmund. 2010. *The Interpretation of Dreams*. New York: Basic Books.
- Hall, Calvin S. 1954. *A Primer of Freudian Psychology*. New York: Mentor Books.
- Herman, Judith. 1992. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Katsir, Ibnu. 2000. *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, Jilid VII. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Khrisna, Brian. 2025. *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Jakarta: Grasindo.
- Mahsun. 2014. *Metode Penelitian Bahasa*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI Press.
- Minderop, Albertine. 2018. *Psikologi Sastra*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2013. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2018. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Republik Indonesia. 1999. *Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia*.
- Republik Indonesia. 2014. *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*.
- Safitri, Yuliana & Ahmad Muzaki. 2023. "Analisis Psikologi Tokoh Utama dalam Novel *Resign!* Karya Almira Bastari: Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud." *Jurnal Kajian Bahasa dan Sastra Indonesia*.
- Shihab, M. Quraish. 2012. *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 12. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardjo, Jakob & Saini K.M. 1997. *Apresiasi Kesusastraan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Universitas Islam Negeri Sumatera. 2021. "ALACRITY: Journal of Education," Vol. 1, No. 2.
- Van der Kolk, Bessel. 2015. *The Body Keeps the Score*. New York: Penguin Books.
- Vania, Diva. 2020. "Mengenal Brian Khrisna, Penulis Jenaka yang Merayakan Patah Hati." *Media Pijar*, 3 September. Diakses 29 Juni 2026.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.