

Trauma dan Penerimaan Diri Tokoh Utama dalam *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* Berdasarkan Rogers dan Herman

oleh

Risa Astri Dewi¹⁾, Prof. Anas Ahmadi, S.Pd., M.Pd.²⁾

Universitas Negeri Surabaya

Indonesia, Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

Universitas Negeri Surabaya

Indonesia, Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

email: 24020074004@mhs.unesa.ac.id, anasahmadi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji bentuk-bentuk trauma dan proses penerimaan diri yang dialami Ale, tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* (2025) karya Brian Khrisna, dengan mengintegrasikan psikologi humanistik Carl Rogers dan teori trauma Judith Herman. Dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra dan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini menganalisis ungkapan naratif, dialog, dan monolog yang menunjukkan luka psikologis Ale serta proses pemulihannya secara bertahap. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Ale mengalami trauma multidimensional yang berakar pada penolakan masa kecil, kekerasan verbal, pengabaian emosional, perundungan, dan pengkhianatan sosial. Pengalaman-pengalaman ini menciptakan ketidaksesuaian diri sebagaimana dijelaskan Rogers, serta hilangnya rasa aman sebagaimana dikemukakan Herman. Kedua kondisi tersebut memengaruhi konsep diri, harga diri, dan pemaknaan hidup Ale secara signifikan. Proses penyembuhannya muncul melalui rasa aman emosional, pertemuan penuh empati, dan hubungan suportif dengan tokoh-tokoh pendukung. Analisis menunjukkan relevansi tiga tahap pemulihan Herman keamanan, mengingat dan meratapi, serta rekoneksi yang selaras dengan gagasan Rogers tentang kesadaran diri, penerimaan tanpa syarat, dan aktualisasi diri. Penelitian ini menegaskan novel tersebut sebagai representasi trauma psikologis sekaligus medium literer yang menggambarkan kapasitas manusia untuk pulih melalui penerimaan dan hubungan interpersonal yang empatik, serta memberikan kontribusi pada psikologi sastra melalui perspektif teoretis yang integratif.

Kata kunci: *Trauma, Penerimaan diri, Carl Rogers, Judith Herman, Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati.*

ABSTRACT

This study examines the forms of trauma and the process of self-acceptance experienced by Ale, the protagonist of Brian Khrisna's novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* (2025), by integrating Carl Rogers' humanistic psychology and Judith Herman's trauma theory. Using a literary psychology approach and a descriptive qualitative method, this research analyzes narrative expressions, dialogues, and monologues that reveal Ale's psychological wounds and his gradual recovery. The findings show that Ale undergoes multidimensional trauma rooted in childhood rejection, verbal abuse, emotional neglect, bullying, and social betrayal. These experiences create self-incongruence, as explained by Rogers, and a profound loss of safety, as described by Herman. Both conditions significantly influence Ale's self-concept, sense of worth, and understanding of life's meaning. His healing process emerges through emotional safety, empathetic encounters, and supportive relationships with secondary characters. The analysis demonstrates the relevance of Herman's three recovery stages—safety, remembrance and mourning, and reconnection—which align with Rogers' ideas on self-awareness, unconditional acceptance, and self-actualization. This study highlights the novel as a representation of psychological trauma and as a literary medium that illustrates the human capacity for recovery through acceptance and empathetic connections, contributing to literary psychology through an integrative theoretical perspective and offering valuable scholarly insights further.

Keywords: *Trauma, Self-acceptance, Carl Rogers, Judith Herman, Indonesian novel*

A. PENDAHULUAN

Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium untuk mengungkapkan pengalaman psikologis manusia yang mendalam. (Ahmadi, 2015) menyatakan bahwa melalui psikologi sastra, seseorang dapat memahami aspek kejiwaan manusia tanpa harus mendalami psikologi murni yang penuh istilah akademik. Sejalan dengan itu, (Aulia, 2020) menegaskan bahwa karya sastra sering menggambarkan persoalan sehari-hari, termasuk tokoh yang mengalami trauma seperti perlakuan tidak menyenangkan, kekerasan verbal dan fisik, serta stres berlebih akibat situasi tertentu. Data Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8% pada 2018 dan terus meningkat seiring dinamika sosial dan teknologi (Kemenkes RI, 2023 dalam (Salsabila Zafila dan Purnairawan, 2024)). Karena itu, sastra menjadi relevan ketika membahas trauma dan penerimaan diri, dua isu yang dekat dengan realitas generasi modern yang rentan secara emosional.

Trauma dalam psikologi dipahami sebagai luka batin yang muncul akibat pengalaman emosional ekstrem seperti penolakan, kekerasan, atau kehilangan (Lewis Herman, 1992). Judith Lewis Herman dalam (Kawengian dkk., 2024) menyebut trauma sebagai kondisi akibat pengalaman buruk yang tidak dapat dihindari sehingga melemahkan pertahanan diri seseorang. Penelitian (Andalas, Anggraini dan Widodo, 2022) mengenai korban Bom Bali 1 menunjukkan bahwa trauma dapat bertahan hingga puluhan tahun. Di sisi lain, Rogers (1959) dalam (Harahap dkk., 2020) menyatakan bahwa individu yang menerima dirinya dan mendapatkan penerimaan lingkungan akan berkembang menjadi pribadi sehat.

Novel adalah bentuk karya sastra yang menyajikan rangkaian peristiwa kehidupan tokohnya, yang ditulis pengarang melalui perpaduan pengalaman, pengamatan, serta imajinasinya sehingga menghasilkan cerita yang dapat dinikmati dan dipahami pembaca (Haji, Idaryani, Harliyana). Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* menjadi media bagi Brian Khrisna untuk menghadirkan perjalanan batin Ale, dari trauma masa kecil hingga proses penerimaan diri, yang tidak hanya berfungsi sebagai kisah fiktif, tetapi juga sebagai representasi psikologis yang menggugah empati serta memberikan ruang refleksi bagi pembaca. Tokoh Ale mengalami luka batin sejak kecil berupa penolakan keluarga, kekerasan verbal, kegagalan relasi sosial, hingga keinginan mengakhiri hidup. Namun, melalui pertemuan dengan tokoh-tokoh sederhana seperti Murad, Juleha, Mami Louise, Pak Uju, dan Pak Jipren, Ale mengalami transformasi batin dari membenci hidup menuju penerimaan diri. Perubahan ini menggambarkan transisi dari *incongruence* menuju *congruence* (Rogers) serta perpindahan dari trauma menuju rekoneksi (Herman).

Penelitian sebelumnya belum mengkaji novel ini melalui perspektif psikologi yang mendalam. (Narindha dan Wijaya, 2024) menyoroti penyembuhan emosional melalui musik, sedangkan (Karuniawan, 2025) mengkaji kemiskinan urban. Belum ada penelitian yang mengintegrasikan teori Rogers dan Herman sekaligus. Oleh karena itu, penelitian ini menelaah bentuk trauma tokoh Ale dan proses penerimaan dirinya, sekaligus menegaskan bahwa sastra dapat membantu manusia mengenali luka batin dan menemukan jalan penyembuhan.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Wellek dan Warren (1993: 108) dalam (Prawira, 2018) psikologi memungkinkan peneliti sastra untuk memahami realitas dengan lebih tajam, meningkatkan kemampuan observasi, dan menjelajahi pola-pola baru dalam teks, yang pada akhirnya menghasilkan pemahaman sastra yang lebih seimbang (proporsional). Endraswara menegaskan dalam (Melati dkk., 2019) Psikologi sastra adalah pendekatan yang mempelajari

karya sastra melalui kajian aspek-aspek kejiwaan tokoh, pengarang, maupun pembaca. Ratna (2015: 343) mengatakan dalam (Sita dkk., 2021) fokus utama psikologi sastra adalah menganalisis aspek-aspek psikologis atau kejiwaan dari para tokoh fiksi dalam sebuah karya sastra. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan psikologi sastra digunakan untuk membedah perjalanan batin tokoh Ale dalam *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*, khususnya yang berkaitan dengan trauma, krisis identitas, penerimaan diri, dan pemulihan.

Teori Carl Rogers (1959) dalam (Harahap dkk., 2020) menekankan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang baik, sehat, dan memiliki potensi alami untuk berkembang. Setiap individu memiliki dorongan bawaan untuk mencapai aktualisasi diri (*self-actualizing tendency*), yaitu keinginan untuk menjadi versi terbaik dari dirinya. Namun, masalah psikologis muncul ketika terjadi ketidaksesuaian (*incongruence*) antara pengalaman nyata yang dialami individu dengan konsep diri yang ia miliki. Dalam proses konseling, konselor berperan membantu klien tumbuh dan memulihkan dirinya melalui penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati yang mendalam, serta ketulusan atau kongruensi dalam hubungan terapeutik. Dengan kondisi tersebut, klien dapat menemukan kembali dirinya dan bergerak menuju perkembangan optimal. Maka dapat dirumuskan beberapa konsep kunci dalam teori belajar Carl Rogers menurut (Hidayat dan Santosa, 2024) yaitu: kepribadian yang sehat ditandai oleh adanya *congruence* (keselarasan antara diri ideal dan diri nyata), *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri maupun orang lain), serta *self-acceptance* (penerimaan penuh terhadap segala pengalaman, termasuk pengalaman traumatik). Dalam penelitian ini, teori Rogers digunakan untuk menjelaskan bagaimana tokoh Ale bergerak dari fase *incongruence* (membenci diri, merasa tidak layak) menuju *self-acceptance* (berdamai dengan masa lalu) dan akhirnya mencapai *self-actualization* (memilih untuk melanjutkan hidup).

Judith Lewis Herman dalam (Kawengian dkk., 2024) menjelaskan bahwa trauma merupakan respons psikologis terhadap pengalaman menyakitkan atau mengancam jiwa, seperti penolakan, kekerasan, atau kehilangan. Herman membagi proses penyembuhan trauma ke dalam tiga tahap:

a. Tahap 1 *Safety* (Membangun Rasa Aman)

Korban perlu:

1. merasa aman secara fisik,
2. punya rutinitas sehat,
3. mengenali pemicu,
4. mengendalikan gejala.

Tidak ada terapi yang bisa dilakukan jika rasa aman belum tercapai.

b. Tahap 2 *Remembrance and Mourning* (Mengingat dan Berduka)

Ini bagian paling sulit:

1. korban perlahan menceritakan apa yang terjadi,
2. kenangan dibentuk kembali menjadi narasi yang utuh,
3. emosi dilepaskan dengan aman,
4. korban berduka atas apa yang hilang.

Mengingat bukan untuk menyiksa diri, tetapi untuk mengembalikan kontrol.

c. Tahap 3 *Reconnection* (Terhubung Kembali dengan Kehidupan)

Korban mulai:

1. membangun identitas baru,
2. menciptakan hubungan yang sehat,
3. memilih misi hidup baru (sering kali membantu orang lain),
4. membentuk makna baru tentang dunia.

Pemulihan tidak membuat trauma hilang, tetapi membuat korban tidak lagi dikendalikan trauma.

Penelitian terkait *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* sebelumnya masih terbatas. Penelitian oleh Wahyuni & Ambarwati (2023) mengkaji tokoh Ping dalam novel Rapijali 1 menggunakan teori Carl Rogers, tetapi objek dan problematikanya berbeda—berfokus pada kecemasan dan pilihan hidup, bukan trauma mendalam. Penelitian oleh (Narindha dan Wijaya, 2024) mengkaji penyembuhan emosional dalam musik melalui psikologi sastra. Namun, fokusnya bukan sastra naratif dan tidak menggunakan teori trauma. (Karuniawan, 2025) meneliti novel ini dari perspektif sosiologi sastra, khususnya isu kemiskinan kota dan ketimpangan sosial. Namun, penelitian tersebut tidak membahas dimensi psikologis tokoh. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah (gap) dalam kajian sebelumnya dengan menghadirkan analisis psikologi sastra menggunakan dua teori sekaligus: Carl Rogers (penerimaan diri) dan Judith Herman (trauma). Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dengan melihat sastra sebagai media penyembuhan dan refleksi psikologis manusia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan mengungkap realitas psikologis tokoh berdasarkan teks sastra, bukan angka atau statistik. Menurut (Firmansyah, Dewa dan Yudha, 2021) Penelitian kualitatif berfokus pada interpretasi makna, definisi, karakteristik, metafora, simbol, dan aspek deskriptif lainnya. Pendekatan ini sesuai karena penelitian menelaah trauma, konflik batin, dan proses penerimaan diri tokoh Ale dalam *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas Data primer, yaitu *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* (Khrisna, 2025) terbitan Gramedia Pustaka Utama, yang menjadi objek utama analisis. Data sekunder, yaitu buku teori (Rogers, Herman, Ahmadi, Endraswara), jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang mendukung analisis trauma dan penerimaan diri.

Data yang dikaji berbentuk kata, dialog, narasi, atau monolog tokoh Ale yang menggambarkan: pengalaman traumatis, respons psikologis terhadap trauma, dan proses penerimaan diri. Setiap data akan diklasifikasikan berdasarkan konsep teori Carl Rogers (*self-concept, incongruence, acceptance, self-actualization*) dan Judith Herman (*safety, remembrance, reconnection*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode simak dan catat (*reading and note-taking*). Peneliti membaca novel secara intensif, menandai bagian teks yang relevan, lalu mencatatnya secara sistematis. Tahapan teknisnya meliputi: Membaca novel secara menyeluruh minimal dua kali, Menandai kutipan yang menggambarkan trauma, luka batin, keinginan bunuh diri, interaksi sosial, dan proses penerimaan diri, Memberi kode data (misalnya: D1/Trauma-Fisik/Hlm.8), Mencatat halaman sumber untuk validitas dan memudahkan penelusuran.

Analisis data menggunakan model analisis Miles & Huberman (2014: 12-14) dalam (Haris Wanto, 2018) dengan tiga tahapan utama: Reduksi Data (*Data Reduction*) yaitu Menyeleksi kutipan penting dari novel, mengelompokkan ke dalam kategori trauma atau penerimaan diri. Kemudian Penyajian Data (*Data Display*) yaitu Data ditampilkan dalam bentuk tabel yang memuat nomor data, kutipan, halaman, jenis trauma atau proses penerimaan, serta teori yang digunakan. Lalu Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*) yaitu Data yang telah dianalisis ditafsirkan menggunakan teori Carl Rogers dan Judith Herman untuk memperoleh makna psikologis secara holistik. Keabsahan data dijaga dengan

teknik triangulasi teori, yaitu menguji data menggunakan dua teori berbeda (Rogers dan Herman) agar hasil interpretasi tidak subjektif. Selain itu, peneliti mencocokkan hasil analisis dengan penelitian terdahulu sebagai pembanding untuk memastikan konsistensi dan relevansi.

C. HASIL PENELITIAN

Trauma Ale terbentuk melalui pengalaman masa kecil yang dipenuhi penolakan, pengabaian emosional, kekerasan verbal, hingga pengkhianatan sosial di masa dewasa. Trauma ini melahirkan keputusan, rasa tidak berharga, dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Data berikut dipilih berdasarkan intensitas trauma dan relevansi dengan teori Carl Rogers (*incongruence, self-concept*) serta Judith Herman (dampak trauma terhadap rasa aman dan identitas diri).

Tabel 1. Data Trauma Tokoh Ale

Data	Kutipan dari Novel	Halaman	Bentuk Trauma	Analisis singkat teori Rogers dan Herman
D1	“Tidak ada yang menantiku di rumah...aku merasa sepi sekali.”	8	Trauma emosional: kesepian, keterasingan	Rogers: <i>incongruence</i> karena realitas dirinya tidak dicintai \neq harapan akan keluarga yang menerima. Herman: hilangnya <i>safety</i> yaitu rumah tidak lagi menjadi tempat aman.
D2	“kenapa hidup orang-orang berwarna? Apa Cuma hidupku yang tidak punya warna?”	9	Krisis ekstensial dan harga diri rendah	Rogers: konsep diri negatif (<i>negative self-concept</i>). Herman: trauma menyebabkan hilangnya makna hidup dan rasa percaya diri.
D3	“selama pacaran...dia selalu meng- <i>crop</i> wajahku dari foto.”	17	Trauma penolakan sosial dan <i>body shaming</i>	Rogers: tidak diterima secara social-membentuk <i>incongruent self</i> . Herman: trauma relasional yang memutus keterikatan emosional.
D4	“Genderuwo, babon, kata yang paling sering disematkan padaku...”	19	Kekerasa verbal, <i>bullying</i>	Rogers: penghinaan merusak <i>self-worth</i> (harga diri).

				Herman: internalisasi trauma-rasa malu dan jijik pada diri.
D5	“orangtuaku tidak pernah membelaku. Tidak pernah memujiku.”	19	Trauma pengabaian emosional (<i>parental neglect</i>)	Rogers: tidak ada unconditional positive regard, menyebabkan diri tidak berkembang sehat. Herman: keterputusan afeksi-rasa tidak layak dicintai.
D6	“aku hanya pemeran pembantu, bahkan di cerita hidupku sendiri.”	15	Trauma ekstensial: kehilangan identitas dan makna hidup	Rogers: hilangnya <i>sense of self</i> -puncak <i>incongruence</i> . Herman: trauma merenggut kontrol hidup individu.
D7	“temanku menukarkan kepalanya dengan kepalaku...aku tertangkap membawa kamera...”	14	Trauma penghianatan sosial	Herman: betrayal trauma-rusakanya kepercayaan terhadap orang lain. Rogers: memperkuat pandangan diri sebagai tidak berharga dan tidak layak dipercaya.

Analisis Teoretis: Trauma yang dialami Ale menunjukkan bahwa dirinya berada dalam kondisi *self-incongruence* menurut Carl Rogers. Ia melihat dirinya sebagai individu yang gagal, tidak dicintai, dan tidak pantas bahagia. Inilah yang disebut Rogers (1959) sebagai ketidaksesuaian antara *real self* (diri nyata yang terluka) dan *ideal self* (diri yang ingin diterima dan dicintai). Kondisi ini melahirkan rasa malu, putus asa, dan keinginan untuk menghilang dari kehidupan. Dalam kerangka Judith Herman (1992), Ale mengalami trauma tahap pertama yaitu kehilangan rasa aman (*loss of safety*). Rumah tidak menjadi tempat perlindungan, orang tua tidak menjadi sumber kasih sayang, dan dunia sosial menjadi ruang penuh ancaman. Trauma seperti ini tidak hanya melukai ingatan, tetapi juga mengguncang identitas dan rasa diri. Sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian (Akhmad, 2025) bahwa kasih sayang keluarga merupakan fondasi penting bagi ketahanan mental anak, ketiadaan kasih sayang yang dialami Ale justru menjadi sumber utama luka batin dan trauma yang membentuk ketidakkongruenan dirinya. Ale juga terjebak dalam perasaan bersalah akibat terlahir jelek yang membuatnya menyalahkan dirinya sendiri. (Rahmi dan Harliyana, 2024) Apabila seseorang terjebak dalam rasa bersalah dan tidak bisa keluar dari perasaan tersebut maka dapat membuat seseorang tersebut menghukum dirinya sendiri. Akumulasi pengalaman traumatik ini menjelaskan mengapa Ale berkata bahwa ia “hanya pemeran

pembantu dalam hidupnya sendiri”. Pada titik ini, ia bukan hanya menderita secara emosional, tetapi juga kehilangan otoritas terhadap dirinya. Menurut Herman, trauma berat menyebabkan individu merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya (*loss of autonomy*), sementara menurut Rogers, kondisi ini membuat individu semakin menjauh dari aktualisasi diri.

1. Proses Penerimaan Diri Tokoh Ale

Proses penerimaan diri tokoh Ale tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi melalui perjalanan psikologis yang bertahap. Dalam kerangka teori Carl Rogers (1959), penerimaan diri melibatkan tiga tahap: *self-awareness* (kesadaran diri), *unconditional self-acceptance* (penerimaan tanpa syarat), dan *self-actualization* (aktualisasi diri). Sedangkan menurut Judith Herman (1992), penyembuhan trauma terdiri dari tiga fase: *safety* (rasa aman), *remembrance & mourning* (mengingat dan meratapi), dan *reconnection* (terhubung kembali dengan kehidupan). Perjalanan Ale menunjukkan pergeseran dari trauma menuju penerimaan diri melalui pengalaman empatik dengan tokoh lain, refleksi batin, dan keberanian menyikapi masa lalunya.

Tabel 2. Data Proses Penerimaan Diri Tokoh Ale

Data	Kutipan	halaman	Tahap Rogers	Tahap Herman	Makna psikologis
D8	“seumur hidup saya habiskan untuk memikirkan perasaan orang lain...tapi saya tetap diperlakukan kayak tai!”	190	<i>Self-awareness</i>	<i>Remembrance</i>	Ale menyadari bahwa ia terus menyakiti dirinya demi orang lain. Ini tahap mengenali luka diri
D9	“mungkin hidup tak sesederhana hitam dan putih. Semua orang membawa lukanya masing-masing.”	104	<i>Self-awareness</i> menuju <i>acceptance</i>	<i>Remembrance</i>	Ale mulai melihat luka orang lain. Kesadaran ini menurunkan egosentrisme traumatik.
D10	“sebuah rasa hangat...seperti Sebagian trauma masa kecilku disembukan oleh seseorang yang bahkan bukan orangtuaku.”	156	<i>acceptance</i>	<i>safety</i>	Pertemuan dengan Bu Murni memberikan rasa aman emosional yang tidak pernah ia dapatkan di rumah.
D11	“hidup itu paradoks. Untuk sembuh kau harus	171	<i>acceptance</i>	<i>Remembrance</i> menuju <i>reconnection</i>	Ale menerima bahwa penderitaan adalah bagian

	merasakan sakit dalu.”				dari proses hidup, bukan bentuk kegagalan.
D12	“pertanyaanku dijawab bukan dari nasihat atau agama, tapi dari pengalaman orang-orang kecil.”	176	<i>Acceptance</i> menuju aktualisasi	<i>Reconnection</i>	Ale mulai menghubungkan dirinya dengan realitas, menemukan makna hidup dari hal sederhana.
D13	“kalua kamu tak melihat hal baik, mungkin kamu harus membutuhkan matamu sebentar...lihatlah lewat rasa.”	194	<i>Self-actualization</i>	<i>reconnection</i>	Pertemuan dengan Pak Jipren membuka perspektif baru: melihat hidup bukan hanya dari luka, tetapi dari rasa.
D14	“sekarang, aku memutuskan untuk tidak mati dulu.”	215	<i>Self-actualization</i> (puncak)	<i>reconnection</i>	Titik balik. Ale memilih hidup, artinya ia sudah berdamai dengan dirinya dan dunia.

Analisis Teoretis: Proses penerimaan diri Ale dimulai dari *self-awareness*, ketika ia menyadari bahwa selama ini ia hidup untuk menyenangkan orang lain sambil menekan kebutuhannya sendiri (D8). Rogers menyebutnya sebagai langkah awal pemulihan: kesadaran penuh atas luka dan ketidaksesuaian diri (*incongruence*). Pada tahap ini, Ale belum sembuh, tetapi mulai melihat realitas dirinya secara jujur. Tahap berikutnya adalah *unconditional self-acceptance*. Ale mulai belajar menerima bahwa dirinya terluka, namun tidak harus hancur karena luka itu (D10, D11). Pertemuan dengan tokoh Bu Murni memunculkan pengalaman kehangatan dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) yang tidak pernah ia dapatkan dari orang tuanya.

Dalam konteks Herman, ini adalah fase *safety*—Ale merasa aman secara emosional untuk pertama kalinya. Selanjutnya, Ale memasuki fase *reconnection* dalam teori Herman dan *self-actualization* dalam teori Rogers. Ia mulai melihat hidup dengan perspektif baru: bahwa penderitaan bukan untuk disesali, tetapi dipahami (D12, D13). Klimaks penerimaan diri muncul pada data D14, ketika Ale berkata ia memilih untuk tetap hidup. Ini menunjukkan terjadinya *congruence* antara *real self* dan *ideal self*. Ia tidak lagi ingin mati, karena ia telah menemukan makna baru dalam keberadaannya.

Perjalanan Ale dari trauma menuju penerimaan diri bukan hanya transformasi emosi, tetapi perubahan eksistensial: dari keinginan mati menjadi keberanian untuk hidup. Rogers menjelaskan ini sebagai transisi dari *self-hate* menuju *self-acceptance* dan *self-actualization*. Herman melihatnya sebagai perpindahan dari trauma menuju *reconnection*. Dengan

demikian, novel ini menggambarkan bahwa penyembuhan tidak datang dari melupakan luka, tetapi dari memahami dan menerimanya.

2. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa trauma tokoh Ale dalam *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* tidak hanya berkaitan dengan penderitaan emosional, tetapi juga menyentuh lapisan eksistensial: kehilangan makna hidup, keterasingan, dan penolakan diri. Hal ini memperkuat pandangan Judith Herman (1992) bahwa trauma bukan hanya peristiwa menyakitkan, melainkan “keruntuhan struktur diri dan rasa aman terhadap dunia.” Novel ini menggambarkan bagaimana lingkungan keluarga dan sosial yang tidak memberi rasa aman membuat individu merasa tidak layak hidup. Kebaruan penelitian ini adalah penggunaan dua teori psikologi sekaligus: Humanistik Carl Rogers dan trauma Judith Herman. Kombinasi ini memungkinkan penjelasan yang lebih komprehensif; Rogers menjelaskan dinamika *self-acceptance* dan aktualisasi, sementara Herman menjelaskan mekanisme pemulihan trauma secara bertahap: *safety, remembrance, reconnection*. Dengan demikian, perjalanan Ale dari trauma menuju penerimaan diri bukan sekadar alur cerita, tetapi proses psikologis yang utuh dan sistematis.

Penelitian lain menunjukkan relevansi pendekatan ini. (Ray, 2015) menjelaskan dalam buku *The Body Keeps the Score* karya Bessel van der Kolk bagaimana peristiwa traumatis—baik fisik maupun emosional—dapat meninggalkan bekas yang dalam pada otak, pikiran, dan tubuh kita. Hal ini tercermin dalam tokoh Ale saat ia berhenti menyalahkan dirinya, belajar terhubung kembali dengan manusia lain, dan akhirnya memilih hidup (hlm. 215). Selain itu, Neff (2011) dalam (Sugianto, Suwartono dan Handayani Sutanto, 2020) konsep *self-compassion* menegaskan bahwa penyembuhan tidak berasal dari penyangkalan diri, melainkan dari kebaikan pada diri sendiri. Sikap ini muncul dalam diri Ale ketika ia berkata: “Aku memutuskan untuk tidak mati dulu”—sebuah bentuk kasih terhadap diri yang terluka. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* menjelaskan tentang proses manusia untuk “pulih”—sebuah perjalanan spiritual, psikologis, dan humanistik. Ini memperkuat posisi sastra sebagai medium penyembuhan (*literary healing*) yang layak diajarkan dalam pendidikan karakter, literasi mental, dan terapi naratif.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa *Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* (2025) karya Brian Khrisna memuat perjalanan psikologis tokoh utama, Ale, dari trauma mendalam menuju penerimaan diri yang utuh. Analisis dilakukan dengan menggunakan teori psikologi humanistik Carl Rogers dan teori trauma Judith Herman, dua pendekatan yang secara komplementer menjelaskan proses penyembuhan batin manusia. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa trauma Ale berakar dari pengalaman masa kecil yang penuh penolakan, kekerasan verbal, dan pengabaian emosional. Kondisi tersebut membuat Ale hidup dalam ketidaksesuaian antara *real self* dan *ideal self* Rogers, (1959), yang memunculkan perasaan tidak berharga dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Dalam konteks teori Herman (1992), fase ini merupakan bentuk kehilangan rasa aman (*loss of safety*) dan keterputusan diri dari dunia sosial.

Proses penyembuhan Ale terjadi secara bertahap. Ia mulai mengenali luka-lukanya (*self-awareness*), menerima dirinya tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*), dan akhirnya mencapai keselarasan batin (*self-actualization*). Proses tersebut sejalan dengan tiga tahap penyembuhan trauma menurut Herman: *safety, remembrance and mourning, dan*

reconnection. Melalui pertemuannya dengan tokoh-tokoh seperti Bu Murni, Mami Louise, Pak Uju, dan Pak Jipren, Ale menemukan rasa aman, mengingat masa lalunya tanpa membenci diri, dan kembali terhubung dengan kehidupan. Simbol “seporsi mie ayam” menjadi metafora puncak dari rekonsiliasi batin—menikmati hal sederhana sebagai tanda berdamainya manusia dengan hidupnya.

Penelitian ini menegaskan bahwa karya sastra berperan bukan hanya sebagai representasi realitas sosial, tetapi juga sebagai ruang penyembuhan (*literary healing*) yang dapat membantu pembaca memahami dan menerima sisi luka dalam dirinya. Novel ini menunjukkan bahwa penderitaan bukan akhir dari kehidupan, melainkan awal dari proses pertumbuhan dan pemulihan. Trauma hanya dapat sembuh melalui penerimaan dan hubungan baru dengan dunia. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi sastra dengan menawarkan pendekatan integratif antara teori Rogers dan Herman. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan refleksi untuk pendidikan karakter, literasi mental, dan terapi berbasis sastra. Melalui kisah Ale, pembaca diajak memahami bahwa setiap manusia memiliki luka batin, tetapi juga memiliki kapasitas alami untuk pulih dan mencintai dirinya kembali.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (2015) *PSIKOLOGI SASTRA*.

Akhmad, H.A. (2025) ‘Analisis psikologi dan sosio-ekonomi keluarga dalam novel *Dompet Ayah, Sepatu Ibu* karya J.S. Khairan’, *Kande: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 6(1), pp. 56–68.

Andalas, E.F., Anggraini, P. dan Widodo, J. (2022) “Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial Memori terorisme: Memori traumatis dan strategi mengatasi trauma korban Bom Bali I dalam teks sastra Indonesia,” 6, hlm. 167–179. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/satwika.xxxxxx>.

Aulia, B. (2020) *TRAUMA KEJIWAAN TOKOH UTAMA DALAM NOVEL LELAKI HARIMAU KARYA EKA KURNIAWAN*, *Jurnal Bindo Sastra*. Tersedia pada: <http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/bisastra/index>.

Firmansyah, M., Dewa, I. dan Yudha, K. (2021) *Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif*.

Haji, N., Idaryani, I. and Harliyana, I. (2024) ‘Konflik batin tokoh utama novel *Sabiya Luka Yang Kau Torehkan* karya Mellyana Dhian’, *Kande: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(2), pp. 165–169.

Harahap, D. dkk. (2020) *Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat*. Tersedia pada: <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/lrsyad>.

Haris Wanto, A. (2018) *STRATEGI PEMERINTAH KOTA MALANG DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PELAYANAN PUBLIK BERBASIS KONSEP SMART CITY*.

- Hidayat, W. dan Santosa, S. (2024) “Memahami Konsep Belajar Anak Usia Dasar: Studi Analisis Teori Belajar Carl Rogers Serta Penerapannya di Sekolah Dasar,” *PRIMER: Journal of Primary Education Research*, 2(1), hlm. 92–101.
- Insani, F. D. (2019). Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow dan Carl Rogers serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *As-Salam 140-Article Text-682-1-10-20201209.pdf*. 209–230.
- Karuniawan, D.Y. (2025) “Kemiskinan Urban Dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna,” *SeBaSa*, 8(2), hlm. 362–375. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29408/sbs.v8i2.30224>.
- Khrisna, B. (2025). *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lewis Herman, J. (1992) *Trauma and Recovery*. Tersedia pada: <http://www.uic.edu/classes/psych/psych270/PTSD.htm>.
- Melati, T.S. dkk. (2019) “Analisi Konflik Tokoh Dalam Novel Rindu Karya Tere Liye Berdasarkan Pendekatan Psikologi Sastra | 229,” 2(2).
- Narindha, T. dan Wijaya, G.S. (2024) “Penyembuhan Spiritual dan Emosional dalam Album ‘Semoga Sembuh’ Terhadap Penggambaran Proses Pemulihan Diri Melalui Karya Musik: Kajian Psikologi Sastra,” *Prosiding Konferensi Nasional Mahasiswa Sastra Indonesia (KONASINDO)*, 1, hlm. 515–34. Tersedia pada: <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/konasindo/article/view/2803>.
- Prawira, S.D. (2018) “KARAKTER TOKOH UTAMA PADA NOVEL ENTROK KARYA OKKY MADASARI (KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA),” *Jurnal Ilmiah FONEMA*, 1(1), hlm. 1–15. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25139/fn.v1i1.1092>.
- Rahmi, M., Harliyana, I. and Rasyimah (2024) ‘Analisis karakter tokoh utama dalam novel *172 Days* karya Nadzira Shafa: kajian psikologi sastra’, *Kande: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(1), pp. 1–14.
- Ray, A. (2015) “The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma,” *The Permanente Journal*, 19(3). Tersedia pada: <https://doi.org/10.7812/tpp/14-211>.
- Ridder, H.-G. (2014). Resensi Buku: Analisis Data Kualitatif. Buku Sumber Metode. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia Jerman: Zeitschrift Für Personalforschung*, 28 (4), 485-487. <https://doi.org/10.1177/239700221402800402> (Karya asli diterbitkan tahun 2014)
- Salsabila Zafila, S. dan Purnairawan, R.E. (2024) “Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia,” *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), hlm. 53–71. Tersedia pada: <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.18>.
- Sita, F.N., Septiana Jamal, H. dan Hartati, D. (2021) *KAJIAN SASTRA BANDINGAN NOVEL SALAH ASUHAN DENGAN NOVEL LAYLA MAJNUN: Pendekatan Psikologi Sastra*.

- Sugianto, D., Suwartono, C. dan Handayani Sutanto, S. (2020) “RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA,” 7(2), hlm. 2580–1228. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- Teori, B. *dkk.* (2024) “Analisis PTSD dalam Kitab Hakim-Hakim 19:22-30 dan Relevansi Misi Perdamaian bagi Gereja Lokal,” 4(1).
- Wahyuni, R., & Ambarwati, A. (2023). Pertentangan Psikologis Tokoh Ping dalam Novel Rapijali 1 Mencari Karya Dee Lestari: Kajian Carl Rogers. *SALINGKA, Majalah Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 20(1), 19–31. <https://salingka.kemdikbud.go.id/index.php/SALINGKA/article/view/820/372>