

Penemuan makna hidup dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: Analisis Logoterapi Viktor Frankl

Ibnatia Hasna Fawwaz

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 230301110005@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Makna hidup; psikologi positif; logoterapi; penderitaan eksistensial; tujuan hidup.

Keywords:

Meaning of life; positive psychology; logotherapy; existential suffering; the purpose of life.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penderitaan eksistensial dan pencarian makna hidup yang dialami tokoh utama Ale dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Bhrian Khrisna. Novel ini dipilih karena menghadirkan persoalan eksistensial tentang Vakum Eksistensial yang jarang dibahas secara mendalam dalam sastra populer Indonesia, khususnya bagaimana keputusan untuk mengakhiri hidup dapat berkembang menjadi perjalanan spiritual dan sosial yang menentukan arah kehidupan tokoh melalui pemaknaan penderitaan. Fokus penelitian terletak pada dua aspek, yaitu bentuk penderitaan eksistensial yang dialami tokoh serta proses penemuan makna hidup.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi sastra. Analisis dilakukan melalui pembacaan intensif dan penafsiran teks novel dengan menyoroti kutipan yang mencerminkan konflik batin, dilema moral, dan dimensi eksistensial. Teori Logoterapi Viktor Frankl dimanfaatkan untuk memahami proses pencarian makna hidup melalui tanggung jawab, penderitaan yang diterima, serta kontribusi kepada sesama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh utama mengalami penderitaan eksistensial yang ditandai dengan kebencian diri dan kehilangan tujuan hidup. Temuan utama menunjukkan bahwa tokoh berhasil menemukan makna hidup melalui Penerimaan Radikal terhadap realitas dan kontribusi otentik kepada sesama, yang mengarah pada kebebasan batin dan kedamaian sejati.

ABSTRACT

This study aims to analyze the existential suffering and search for meaning in life experienced by the main character Ale in Bhrian Khrisna's novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati (A Bowl of Chicken Noodles Before Death). This novel was chosen because it presents existential issues about the Existential Vacuum, which are rarely discussed in depth in Indonesian popular literature, particularly how the decision to end one's life can develop into a spiritual and social journey that determines the direction of a character's life through the interpretation of suffering. The focus of this study lies on two aspects, namely the form of existential suffering experienced by the character and the process of discovering the meaning of life. The research method used is descriptive qualitative with a literary psychology approach. The analysis is carried out through intensive reading and interpretation of the novel text by highlighting quotations that reflect inner conflict, moral dilemmas, and existential dimensions. Viktor Frankl's Logotherapy theory is used to understand the process of searching for meaning in life through responsibility, accepted suffering, and contribution to others. The results of the study show that the main character experiences existential suffering characterized by self-hatred and loss of purpose in life. The main finding shows that the character succeeds in finding meaning in life through Radical Acceptance of reality and authentic contribution to others, which leads to inner freedom and true peace.



Pendahuluan

Karya sastra tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga berperan penting dalam mengajarkan norma-norma sosial. Sastra memiliki sifat fleksibel karena kemampuannya melintasi ruang dan waktu untuk mencakup berbagai aspek kehidupan. Salah satu bentuk sastra yang paling diminati adalah novel (Fitriani, 2023). Secara etimologis, istilah novel berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang berakar dari istilah Italia, *novella*, yang awalnya berarti "barang baru yang kecil." Namun, seiring dengan perkembangan budaya literasi, istilah tersebut kini dimaknai sebagai "cerita pendek dalam bentuk prosa." Novel menjadi sangat populer di kalangan pembaca global karena penggunaan bahasanya yang komunikatif dan mudah diakses oleh masyarakat luas (Surur, 2017). Secara garis besar, karya sastra terbagi menjadi dua kategori utama: fiksi dan nonfiksi. Menurut (Rahmatia et al., 2023), karya fiksi, seperti novel, adalah hasil imajinasi penulis yang bertugas menggambarkan kehidupan secara simbolis. Sebaliknya, karya nonfiksi didasarkan pada fakta-fakta nyata yang benar-benar terjadi dalam kehidupan.

Karya sastra seringkali berfungsi sebagai cerminan dari realitas sosial dan kondisi psikologis individu. Menurut (Sarih & Hasan, 2021), sifat dasar karya sastra adalah imajinatif. Sementara itu, masalah sosial didefinisikan oleh (Manalu, 2026) sebagai gejala atau fenomena yang benar-benar terjadi dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagai bagian dari makhluk sosial, manusia saling membutuhkan satu sama lain demi kelangsungan hidup. Dalam interaksi tersebut, terdapat nilai-nilai budaya yang memperkaya batin manusia, kemanusiaan, dan kehidupan secara keseluruhan (Qadriani & Khatimah, 2023).

Salah satu karya sastra berupa novel adalah *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Novel yang tebalnya sekitar 216 halaman tersebut dapat digolongkan pada kategori novel serius dengan latar belakang psikologis dan eksistensial. Novel ini membongkar pesan moral yang kuat mengenai perjuangan batin individu yang ditata melalui tokoh, penokohan, latar, dan alur cerita. Judulnya terdengar ironis dan menyentuh di kalangan pembaca karena menggabungkan keinginan sederhana dengan keputusan fatal, menggambarkan betapa rapuhnya nilai hidup bagi tokoh utama. Sebagai salah satu karya sastra berlatar kehidupan Ibu Kota dan psikologi depresi, novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* merupakan karya sastra yang layak untuk dijadikan alternatif pedoman pembelajaran bagi masyarakat luas, khususnya mengenai kesehatan mental dan pencarian makna hidup. Karya sastra ini dapat dijadikan sebagai sarana yang efektif untuk mengajak para pembaca untuk memiliki kesadaran eksistensial dan kemampuan menerima realitas dalam menyusuri relung kehidupan. Hal itu karena salah satu nilai utama yang dibahas dalam novel tersebut adalah proses pemaknaan hidup atau Logoterapi para tokoh melalui penderitaan.

Penelitian ini didukung oleh sejumlah studi terdahulu yang relevan, Pertama penelitian (Wahyuni, 2017) terhadap novel *Akik dan Penghimpun Senja*. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses pemaknaan hidup para tokoh berdasarkan pandangan Logoterapi Frankl. Kedua, penelitian (Melysa, 2025) menganalisis krisis identitas dan pencarian makna hidup dalam novel *Janji* karya Tere Liye. Penelitian ini

menggunakan teori krisis identitas Erik Erikson dan Logoterapi Viktor Frankl. Hal ini menegaskan bahwa novel tersebut berfungsi sebagai refleksi eksistensial manusia modern yang mencari identitas dan makna di tengah tekanan sosial dan spiritual. Kajian-kajian lain juga menyentuh persoalan eksistensial dan identitas, seperti analisis krisis identitas remaja dalam tekanan sosial, serta upaya tokoh utama mengatasi krisis identitas dalam karya lain. Secara keseluruhan, studi terdahulu memperkuat posisi bahwa karya sastra merupakan media yang efektif untuk menggambarkan dinamika psikologis manusia dalam menghadapi krisis dan upaya pencarian eksistensi yang bermakna.

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk penderitaan eksistensial serta proses pencarian makna hidup yang dialami tokoh utama Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud mengungkap faktor-faktor psikologis dan sosiokultural yang memengaruhi transformasi karakter tokoh dalam menemukan nilai diri dan komitmen untuk hidupnya melalui pendekatan psikologi positif dan Logoterapi. Di tengah tekanan hidup di Ibu Kota yang menuntut pencapaian dan kesempurnaan, manusia sering kehilangan arah dan merasa hampa. Novel ini mengajarkan bahwa makna sejati bukan terletak pada kesenangan atau keberhasilan, melainkan pada kemampuan untuk menerima realitas pahit dan menjadikannya sebagai sarana pertumbuhan diri, serta melalui kontribusi kepada sesama.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik analisis isi terhadap unsur intrinsik novel yang menggambarkan hilangnya arah dan tujuan hidup. Data diperoleh melalui close reading terhadap teks, khususnya pada dialog, monolog dan deskripsi batin pada tokoh utama yang menunjukkan dinamika psikologisnya. Analisis dilakukan dengan menafsirkan tanda-tanda naratif yang berkaitan dengan eksistensial dan transformasi spiritual tokoh utama.

Pembahasan

Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan kajian ilmiah yang berfokus pada hal-hal baik dan positif dalam kehidupan manusia, sejak lahir hingga mati dan membuat hidup paling berharga untuk dijalani (PAHLEVI, 2023). Teori ini berlandaskan pada pandangan bahwa kebahagiaan muncul dari aspek emosional dan mental. Psikologi positif ditemukan dan dikembangkan oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszent. Martin Seligman dikenal sebagai tokoh sekaligus pendiri psikologi positif. Ia lahir pada 12 Agustus 1942 di New York. Bersama Mihaly Csikszentmihalyi, Seligman menjelaskan bahwa ketertarikannya pada bidang psikologi positif dimulai dari penelitian mengenai ketidakberdayaan yang dipelajari pada anjing. Selain itu, ia mendirikan pusat psikologi positif di University of Pennsylvania yang berfokus pada pengembangan penelitian, pelatihan, pendidikan, serta menyebarkan ilmu psikologi positif, termasuk kajian tentang ketahanan dan ketabahan. Seligman juga menemukan bahwa ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan suatu keadaan, mereka lebih mudah menyerah daripada berusaha memperoleh kembali kendali tersebut (Mas Bakar et al., 2018).

Namun poin penting dari psikologi positif terletak pada fokusnya yang memandang manusia sebagai individu yang positif, bukan semata-mata pada masalah psikologis yang dialaminya. Karena itu, pendekatan ini lebih menekankan aspek-aspek positif seperti *well-being*, *fully functioning*, dan kesehatan mental. Seligman menjelaskan tiga jalan menuju kebahagiaan. Pertama, menjalani *pleasant life*, yaitu kehidupan yang penuh kenikmatan dan pengalaman menyenangkan. Kedua, menjalani *good life*, yakni kehidupan yang ditandai keterlibatan mendalam dalam aktivitas, pekerjaan, atau hubungan yang membuat seseorang merasakan keadaan "flow". Ketiga, menjalani *meaningful life* (Nurdin, 2021).

Logoterapi dan Kebermaknaan Hidup

Menurut Viktor Frankl, memiliki *meaningful life* berarti menjalani kehidupan yang dipenuhi makna sehingga seseorang hidup dengan semangat, optimisme, dan tujuan yang jelas. Individu yang menemukan makna hidup akan menata kegiatannya secara terarah, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta tetap teguh pada jati dirinya dalam pergaulan. Mereka juga mampu menghadapi penderitaan dengan ketabahan, melihat hikmah di balik setiap kesulitan, dan memiliki kemampuan untuk mencintai serta menerima cinta. Demikian pula dengan tidak memiliki *meaningful life* bukan merupakan penyakit, melainkan suatu keadaan dalam kehidupan manusia yang dapat dikembangkan menjadi berbagai bentuk gangguan, antara lain: Neosis eksistensial, yang ditandai dengan rasa bosan, hampa, putus asa, kehilangan arah dan tujuan hidup, kehilangan minat dan inisiatif, serta penurunan semangat kerja. Kedua, sikap totaliter dan konformitas, yaitu perilaku yang selalu mengikuti harapan orang lain atau hanya melakukan sesuatu karena lingkungan melakukannya, sehingga mudah terbawa arus dan kehilangan jati diri.

Frank menyadari bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan memiliki peluang bertahan hidup jauh lebih besar dibandingkan mereka yang kehilangan harapan. H.D. Bastaman menjelaskan tiga prinsip dasar logoterapi (Bastaman, 1996), yaitu:

Makna hidup dapat ditemukan dalam kondisi apa pun, baik ketika seseorang berada dalam penderitaan maupun saat merasakan kebahagiaan.

Setiap individu memiliki kemampuan untuk kebebasan penuh untuk menentukan dan menemukan makna hidupnya sendiri.

Manusia memiliki kemampuan untuk memilih sikap dalam menghadapi penderitaan maupun peristiwa tragis yang dialami.

Crumbaugh dan Maholick, dengan mengembangkan gagasan Frankl, menjelaskan bahwa individu yang telah mencapai makna hidup dapat dikenali melalui beberapa ciri. Pertama, mereka memiliki tujuan hidup yang jelas, sehingga setiap tindakan yang dilakukan memiliki arah. Kedua, mereka merasakan kepuasan dalam hidup, yakni kemampuan menikmati dan mensyukuri aktivitas sehari-hari. Ketiga, mereka memiliki kebebasan berkehendak, yaitu kemampuan menggunakan kebebasan secara bertanggung jawab. Keempat, mereka mampu mengendalikan diri, yang berarti tetap menjaga kebebasan spiritual dan cara berpikir dalam kondisi apa pun. Kelima, mereka mempunyai sikap yang dewasa terhadap kematian, termasuk kesiapan dan cara

pandang yang bijaksana dalam menghadapinya. Terakhir, individu tersebut memiliki tekad kuat untuk terus berkembang dan maju. Dengan demikian, makna hidup bukan hanya soal pencarian, tetapi juga bagaimana seseorang menjalani kehidupannya dengan nilai dan tujuan yang terarah (Fatimah & Soleh, 2025). Selain itu, terdapat tiga jalur utama yang dapat ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup yaitu:

Nilai-nilai kreatif, yaitu aktivitas yang memungkinkan individu memberikan kontribusi berharga bagi dirinya maupun lingkungannya.

Nilai-nilai penghayatan, yaitu kemampuan menemukan makna melalui pengalaman baik dalam kebahagiaan maupun penderitaan.

Nilai-nilai bersikap, yaitu bagaimana seseorang memilih sikap terbaik ketika menghadapi keadaan yang tidak dapat diubah; melalui sikap inilah makna hidup dapat muncul (Afifah, 2020). Dengan memanfaatkan ketiga nilai tersebut, seseorang dapat menemukan makna hidupnya sendiri serta membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Uraian isi Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna

Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna menghadirkan kisah tentang Ale, seorang tokoh yang bergulat dengan penerimaan diri dan mencoba menemukan alasan untuk tetap hidup. Dalam kesendiriannya yang panjang, Ale mengalami krisis eksistensial yang membuatnya merasa tidak berharga, terasing, dan kehilangan arah hidup. Perasaan insecure, penolakan, dan depresi akut menuntunnya pada keputusan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, keinginan sederhana untuk menikmati semangkuk mie ayam terakhirnya menjadi pemicu perjalanan yang mendalam. Dalam pencariannya yang tak terduga, Ale dipertemukan dengan berbagai realitas dan tokoh baru yang membuka mata hatinya. Melalui pengalaman yang intens dan refleksi diri, Ale perlahan memahami arti penerimaan, kebersamaan, dan makna hidup yang sejati. Kisah ini bukan sekadar perjalanan seorang tokoh yang mencari makanan, melainkan cermin dari pergulatan manusia dalam menemukan nilai dirinya dan untuk apa ia bertahan di dunia yang penuh luka ini.

Vakum Eksistensial dan Kehilangan Makna

Tokoh utama, Ale, merepresentasikan representasi nyata dari individu yang mengalami Vakum Eksistensial, suatu istilah yang digunakan Viktor Frankl untuk mendeskripsikan kondisi dimana seseorang merasa hampa, bosan, dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Kekosongan ini diisi oleh gejala-gejala neurosis seperti depresi dan ketergantungan.

Keterasingan tokoh dari lingkungannya mencapai puncaknya pada perayaan ulang tahunnya sendiri. Tokoh merasa seolah-olah ia berada di luar lingkaran kehidupan orang lain, meskipun berada di tengah keramaian kota besar. Vakum eksistensial ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial dalam narasi introspektif, Brian Khrisna menulis:

"Sementara aku yang tidak punya siapa-siapa ini, sekarang masih duduk sendirian di parkir mobil yang sudah lengang, bersama sebotol bir, rokok murah, dan sepotong kue ulang tahunku sendiri yang kubeli dari toko manisan dekat kantor" (Hal. 2).

Momen ini secara tajam menggambarkan keterputusan hubungan alienasi. Dalam Logoterapi, cinta dan hubungan adalah salah satu jalur utama menuju penemuan makna (*Meaning through Love*). Kegagalan tokoh untuk memiliki koneksi yang berarti ditambah dengan keyakinan bahwa “semua akan pergi meninggalkanku sendiri lagi” secara drastis mengurangi potensi kebermaknaan hidupnya.

Alienasi Total dan Kehampaan

Pada kondisi dewasa, Ale menghadapi alienasi ganda: dari masyarakat ditolak karena bau badan, Creep Radiohead dan dari dirinya sendiri merasa gagal bahkan memasak mie instan. Kegagalan kecil dalam memasak mie instan menjadi simbol dari kegagalan yang lebih besar dalam hidupnya. Brian Khrisna menulis:

"Gasnya habis saat aku baru saja memasukkan mie instan ke dalam air yang tanak. Bahkan untuk memasak mie instan saja aku gagal. Did I ever do something right?" (Hal.16).

Pertanyaan retoris ini mencerminkan ketiadaan Makna Kreasi dalam hidupnya. Diikuti dengan ulang tahunnya yang terakhir dan kesadaran bahwa janji perubahan setahun lalu gagal, Ale mencapai titik fatalisme.

Kutipan Final dan Keputusan Eksistensial:

"Aku benar-benar sudah lelah karena terus mencoba untuk baik-baik saja. Aku benar-benar ingin berhenti. Aku tak sanggup lagi.... Pulangkan aku kepada-Mu saja, Tuhan. Aku sudah lelah." Keputusan: "Selamat ulang tahun yang terakhir, Ale," gumamku kecil dengan suara yang parau. "Kini tekadku sudah bulat. Aku akan bunuh diri 24 jam dari sekarang" (Hal. 18).

Interpretasi Logoterapi Ketika Kemauan untuk Mencari Makna pada masa lalu telah sepenuhnya tergerus oleh penderitaan yang tidak dapat diubah dan penderitaan yang tidak dapat ditemukan maknanya kesendirian maka penderitaan itu menjadi intoleran, dan Kehendak untuk Hidup digantikan oleh Kehendak untuk Beristirahat Total. Seluruh narasi ini adalah alasan mengapa semangkok mie ayam menjadi sangat penting dalam kelanjutan kisah Ale itu adalah secercah makna otentik terakhir yang muncul di tengah kegelapan total, yang membuka pintu bagi transformasi spiritualnya.

Kegagalan sebagai Penyelamat

Ironisnya, kegagalan untuk mendapatkan mie ayam adalah hal yang menyelamatkan Ale dari keputusannya. Jika ia berhasil mendapatkan mie ayam itu, ia mungkin akan memenuhi rencananya. Karena rencananya gagal total. Brian Khrisna menulis:

"Bahkan untuk mati dengan cara yang aku inginkan pun aku gagal?" (Hal. 30)

ia dipaksa untuk memperpanjang waktu hidupnya dan mencari alternatif. Perpanjangan waktu ini membuka kesempatan bagi Pertemuan Berarti yang akan menjadi sumber makna hidup baru baginya.

Momen mie ayam yang tutup adalah titik balik naratif dan eksistensial Ale, mengubah takdirnya dari akhir yang sunyi menjadi awal dari sebuah perjalanan pencarian yang tak terduga.

Penemuan Makna Kreasi dan Sikap

Titik balik yang paling ironis dan kuat terjadi saat Ale dipaksa berpartisipasi dalam pemakaman Pak Jo seorang penjual Mie Ayam. Bhrian Khrisna menulis:

"Aku tersentak, 'Abang yang badannya gede! Sini, Bang! Bantuin angkat! Berat ini.'... Aku gelagapan. Namun ibu-ibu sudah kadung mendorongku sebelum aku menolak sehingga mau tidak mau aku jadi ikut mengangkat kurung batang itu" (Hal.38)

Makna Kreasinya adalah Tubuh besar Ale, yang selama ini menjadi sumber bullying dan kehinaan, tiba-tiba menjadi aset yang berguna untuk pertama kalinya. Ia melakukan Makna Kreasi memberikan jasa yang penting dan dihargai oleh komunitas. Ini adalah momen validasi diri yang otentik, bukan berasal dari pujian, tetapi dari kegunaan fungsional yang ia berikan. Transformasi Sikapnya adalah Sambil mengangkat keranda, pertanyaan eksistensial Ale bergeser dari "Mengapa aku harus hidup?" menjadi pertanyaan praktis tentang kematiannya sendiri: "Seketika aku tersadar, jika nanti aku mati, siapa yang akan menggotong mayatku yang berat ini?" Frankl menyebut ini Mengubah Tragedi Menjadi Prestasi penderitaan dipaksa menolong padahal ingin mati diubah menjadi refleksi eksistensial yang membantu Ale merencanakan langkah selanjutnya. Perjalanan ke rumah Pak Jo bukan hanya menggagalkan bunuh diri, tetapi juga merupakan terapi kejut eksistensial. Tuhan, yang dianggap Ale maha bercanda

"Tuhan benar-benar maha bercanda. Aku seperti sedang diberi tutorial sebelum mati"(Hal. 39).

Justru menggunakan kegagalannya untuk memaksa Ale menemukan nilai dirinya melalui pelayanan dan tindakan nyata tiga pilar utama Logoterapi.

Dari data narasi yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa tokoh utama, Ale, mengalami penderitaan eksistensial yang parah, ditandai dengan konflik batin, kebencian diri yang mendalam, dan kehilangan makna hidup yang akut, atau yang dalam istilah psikologi disebut Vakum Eksistensial. Kondisi psikologis yang mematikan ini muncul akibat pertentangan antara trauma masa kecil yang terinternalisasi di mana ia selalu dicap buruk oleh keluarga dan lingkungannya dan kebutuhan batinnya untuk diakui. Pergolakan batin Ale memperlihatkan disorientasi diri, di mana ia mempertanyakan nilai, tujuan, dan eksistensinya sebagai manusia yang layak hidup, hingga akhirnya memutuskan untuk mati.

Perjalanan batin Ale mengalami proses dekonstruksi diri secara paksa. Ia harus melepaskan identitas lama yang dibangun atas dasar rasa malu dan kegagalan sosok "Ale" yang pengecut untuk kemudian dipaksa memasuki identitas baru sebagai "Blek" di lingkungan kriminal. Namun, transformasi sejati Ale berproses melalui serangkaian interaksi tak terduga yang sejajar dengan prinsip Logoterapi Viktor Frankl, yaitu dorongan untuk mencapai Transendensi Diri melampaui fokus pada penderitaan pribadi menuju kebermaknaan bagi orang lain.

Tahapan perubahan ini digambarkan lewat serangkaian peristiwa yang berfungsi sebagai alat terapeutik informal. Awalnya, kegagalan rencananya untuk mendapatkan mie ayam terakhir menjadi kejutan eksistensial, memaksa ia keluar dari kepasrahan fatalistik. Kemudian, ia menemukan Makna Melalui Pemberian (*Meaning through Giving*) saat membantu pemakaman Pak Jo dan ia menemukan kegunaan tubuhnya dan saat ia menyadari bahwa kue ulang tahun yang ia berikan secara tidak sengaja adalah jawaban atas doa bagi Ipul. Momen ini secara definitif menghancurkan kebencian diri Ale. Ale menyadari bahwa ia telah menciptakan makna bagi hidup orang lain melalui tindakan kecil.

Selanjutnya, pemahaman ini dikonsolidasikan melalui Makna Melalui pengalaman/Penghayatan (*Meaning through Experience*) dan Sikap (*Meaning through Attitude*) yang diajarkan oleh dua tokoh kunci. Ipul menunjukkan padanya bahwa penderitaan fisik hidup dalam kemiskinan dan kerja keras dapat bermakna jika dilakukan demi orang yang dicintai anak dan istri ipul, kontras dengan penderitaan Ale yang hampa. Sementara itu, Pak Jipren merupakan pria tuna netra berfungsi sebagai mentor eksistensial yang mengajarkan Ale tentang Penerimaan Radikal bahwa kunci bertahan hidup adalah menerima spektrum penuh kehidupan, termasuk kesulitan, kegagalan, dan ketidakadilan, dan bahwa "itu semua tidak apa-apa." Pak Jipren memvalidasi penderitaan Ale, menolak klise-klise positif yang justru menghakimi, dan mendorong Ale untuk "melihat dengan hati," membebaskannya dari penilaian visual orang lain.

Dengan demikian, novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati merepresentasikan perjalanan batin manusia dari hilangnya arah, hilangnya tujuan hidup dan Vakum Eksistensial menuju keutuhan diri. Penderitaan yang dialami Ale bukan menjadi akhir, melainkan titik awal bagi terbentuknya makna hidup yang sejati, ditemukan melalui Transendensi Diri, keberanian untuk menerima realitas, dan komitmen untuk terus hidup.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati secara mendalam merepresentasikan penderitaan eksistensial dan penemuan makna hidup melalui perjalanan batin tokoh Ale. Konflik yang berakar dari trauma masa kecil, Vakum Eksistensial, dan kebencian diri menjadi titik awal terjadinya disorientasi diri yang menuntun tokoh pada upaya bunuh diri sebagai solusi. Namun, melalui proses Transendensi Diri dan kesadaran yang dipicu oleh interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, Ale berhasil menemukan makna hidup sejati, yakni Penerimaan, penderitaan dan tanggung jawab untuk memberi kepada orang lain.

Temuan ini menegaskan bahwa karya sastra dapat menjadi media efektif untuk menggambarkan dinamika psikologis manusia dalam menghadapi penderitaan eksistensial, di mana penyembuhan tidak selalu datang dari lingkup sosial atau keluarga, melainkan dari pilihan sikap dan kontribusi otentik terhadap keberadaan sesama. Kisah Ale menggambarkan bahwa penderitaan yang tak terhindarkan dapat diubah menjadi prestasi eksistensial, membawa individu menuju penerimaan diri dan komitmen untuk menjalani hidup yang bermakna.

Daftar Pustaka

- Afifah, A. M. (2020). Psikologi Humanistik: Victor Frankl dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS). *Nathiqiyah*, 3(1), 58–67.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Paramadina.
- Fatimah, S. L., & Soleh, A. K. (2025). Agama dan makna hidup dalam perspektif logoterapi Viktor Frankl. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(6), 1018–1024. <https://repository.uin-malang.ac.id/24368/>
- Fitriani, L. (2023). *Sastra religius dalam karya sastra siber Indonesia*. <https://repository.uin-malang.ac.id/17565/>
- Manalu, W. T. (2026). Analisis Mimetik terhadap Representasi Kehidupan Remaja dalam Novel Sahabat Baru Naira Karya Ris Tee. *Journal Sains Student Research*, 4(1), 877–884.
- Mas Bakar, R., Panggabean, B. E. L., & Puspita Dewi, E. M. (2018). Tantangan Pendidikan Di Era Disruptif: Ujian Online Berbasis Smartphone Dengan Pengembangan Aplikasi xSIA. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 30–39.
- Melysa, M. P. A. (2025). Krisis Identitas dan Pencarian Makna Hidup dalam Novel Janji Karya Tere Liye. *Prosiding Seminar Nasioal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia (Senapastra)*, 3, 274–283.
- Nurdin, M. (2021). Meraih meaningful life: Perspektif psikologi positif dan tasawuf positif. *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era*, 1(1), 386–401.
- Pahlevi, G. K. R. (2023). *Analisis Semiotika John Fiske Terhadap Film*.
- Qadriani, N., & Khatimah, S. (2023). Identitas Diri Tokoh Utama dalam Novel Isabel, The Jewel From Constantinople Karya Deasylawati P.(Teori Psikoanalisis Lacan). *Canon: Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra*, 1(1), 43–56.
- Rahmatia, S., Rimasi, R., & Lering, M. E. D. (2023). Analisis Nilai Moral Dalam Novel Berdamai Dengan Diri Sendiri Karya Muthia Sayekti. *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(7), 633–639.
- Saroh, D. M., & Hasan, L. N. (2021). Identitas Diri Tokoh Utama dalam Novel Aku Wong Kafir Karya Tulus Setiyadi (Kajian Psikologi Erik H Erikson). *Jurnal Online Baradha*, 17(2), 820–841.
- Surur, M. (2017). *Trenggalek pada suatu pagi*. Akademia Pustaka. <https://repository.uin-malang.ac.id/13479/>
- Wahyuni, T. (2017). Proses Pemaknaan Hidup dalam Novel Akik dan Penghimpun Senja Karya Afifah Afra dengan Pendekatan Logoterapi. *Alayasastra*, 13(1), 62–72.