

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental menjadi salah satu topik komunikasi publik yang paling menonjol di Indonesia. Menurut Survei terbaru I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja berusia 10-17 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, yang sering disebut sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara itu, sekitar sepertiga atau 34,9 persen remaja memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, yang mengategorikan mereka sebagai orang dengan masalah kejiwaan (ODMK).

Stigma sosial yang melekat pada kesehatan mental berasal dari minimnya pemahaman serta nilai-nilai tradisional, tetapi kemajuan dalam teknologi komunikasi memberikan kesempatan untuk mengakses informasi dan dukungan dengan lebih mudah (M. A. Putri, 2024). Saat ini, isu kesehatan mental menjadi topik yang sering diperbincangkan, terutama di kalangan Generasi Z. Meskipun sudah lebih sering diangkat di media sosial, banyak stigma dari masyarakat yang membuat individu yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung menyimpan perasaan mereka dan merasa kesulitan untuk mencari bantuan dari profesional.

Masalah kesehatan adalah isu yang serius dan kompleks, tetapi sering kali terabaikan. Kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mental. Isu kesehatan mental di Indonesia belum menjadi prioritas jika dibandingkan dengan isu gangguan kesehatan fisik (Pujiastuti & Anshori, 2022). Gangguan kesehatan mental sering kali diabaikan oleh individu yang menderita, keluarga, lingkungan sekitar, bahkan masyarakat. Berdasarkan data dari Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia per 31 Desember 2022 mencapai 277,75 juta jiwa, dengan mayoritas adalah remaja. Kelompok usia yang paling banyak adalah mereka yang berusia 10-14 tahun, yaitu sebanyak 24,5 juta jiwa, sedangkan penduduk di rentang usia 15-19 tahun

berjumlah 21,7 juta jiwa. Jika dijumlahkan, total remaja berusia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa. Dengan demikian, berdasarkan persentase dari survei di atas, jumlah remaja yang tergolong ODGJ adalah sebanyak 2,54 juta orang dan 16,1 juta remaja termasuk dalam kategori ODMK. Angka ini tergolong sangat signifikan.

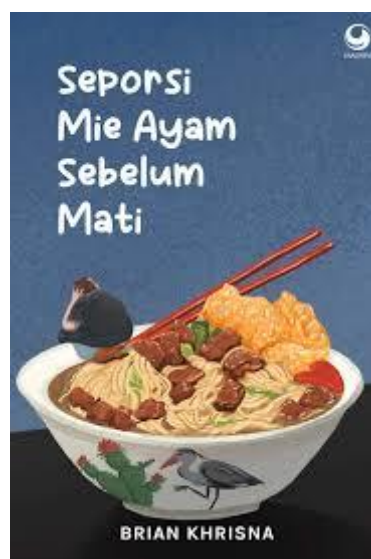
Pada berbagai saluran, baik yang digital maupun konvensional, masyarakat mulai secara aktif mendiskusikan narasi mengenai *self-healing*, resiliensi, dan penerimaan diri. Narasi-narasi ini muncul tidak hanya dalam bentuk kampanye kesehatan, tetapi juga dalam diskursus budaya populer seperti film, lagu, dan karya sastra. Fenomena komunikasi publik terkait kesehatan mental dapat diamati dari maraknya konten bertema *self-healing* di platform media sosial seperti TikTok dan Instagram. Banyak kreator konten yang membagikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi stres, kecemasan, atau kegagalan, dan menarasikannya sebagai bagian dari perjalanan *self-healing*. Contohnya, tagar seperti *#selfhealing*, *#resiliensi*, dan *#penerimaandiri* telah ditonton jutaan kali di TikTok Indonesia, yang menunjukkan antusiasme masyarakat terhadap isu ini.

Film dan lagu Indonesia juga mulai mengangkat tema yang serupa. Film seperti *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini* (2020) dan lagu *Runtuh* yang dinyanyikan oleh Feby Putri feat. Fiersa Besari menjadi representasi populer dari narasi penerimaan diri dan proses penyembuhan emosional. Dalam dunia sastra, juga muncul buku-buku reflektif seperti *Terapi Senja* karya penulis muda yang membahas perjalanan menemukan kedamaian diri. Fenomena ini menunjukkan bagaimana isu kesehatan mental kini tidak hanya menjadi topik yang bersifat klinis atau psikologis, tetapi juga menjadi bagian dari budaya populer dan komunikasi publik. Masyarakat memanfaatkannya untuk saling berbagi, memvalidasi perasaan, serta membangun ruang dialog yang lebih empatik mengenai pentingnya kesejahteraan mental.

Novel yang ditulis oleh Brian Khrisna berjudul *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* relevan dengan isu-isu saat ini, novel ini telah berhasil meraih status mega bestseller. Novel ini sangat relevan dengan Sejak pertama kali diterbitkan pada Februari 2025, novel ini telah menarik perhatian yang luas dari kalangan

pembaca. Dalam waktu hanya enam bulan, tepatnya hingga Agustus 2025, jumlah pembaca yang tercatat telah mencapai lebih dari 100.000 ribu orang. Novel ini diterbitkan oleh PT Gramedia Widiasarana Indonesia dan mendapatkan sambutan yang sangat positif di kalangan masyarakat.

Pada awal tahun 2025 tepatnya pada bulan Februari inilah Brian Khrisna kembali menerbitkan novel terbarunya, yaitu Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati. Memasuki bulan September 2025, novel ini bahkan telah mencapai cetakan ke-50, sebuah pencapaian yang jarang terjadi dalam industri penerbitan Indonesia dalam waktu yang relatif singkat. Secara fisik novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati ini terdiri dari 210 halaman dan dibagi menjadi 12 bab, dengan gaya penceritaan khas Brian Khrisna yang mengalir, emosional, dan menyentuh hati pembaca. Antusiasme yang besar dari masyarakat menunjukkan bahwa novel ini mampu memberikan pengalaman membaca yang mendalam serta relevan dengan kondisi psikologis dan sosial para pembacanya.



Gambar 1. 1 Cover Novel

Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati ini menggusung tema tentang kesehatan mental, terutama depresi dan usaha untuk resiliensi atau bertahan hidup. Penulis novel tersebut yakni Brian Khrisna mengungkapkan bahawa novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati ini tercipta dari Kumpulan cerita dan wawancara Kawan-kawan yang telah berhasil bangkit dari rasa depresi akut. Mereka juga membagikan tentang banyaknya alasan-alasan kecil yang mereka

temukan selama perjalanan hidup, hingga mereka ingin untuk tetap hidup sekali lagi.

Novel ini menceritakan tentang Ale, seorang pria yang didiagnosis dengan depresi akut sejak masa kecilnya, hingga saat dewasa memiliki rasa berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya, tetapi ia ingin melakukan satu hal terakhir sesuai kehendaknya, yaitu menikmati seporsi mie ayam terakhir. Melalui kisah ini, novel tersebut mengajak pembaca untuk menemukan makna dalam hal-hal yang sederhana dan menerima kenyataan bahwa tidak semua aspek kehidupan berjalan dengan baik, serta menekankan pentingnya literasi kesehatan mental. Novel ini memiliki keunikan karena judulnya yang sederhana, tetapi kaya akan dengan filosofi. Sebuah seporsi mie ayam digambarkan sebagai simbol kebahagiaan yang sederhana, namun sangat berarti dalam kehidupan. Hal inilah yang membedakan novel ini dari karya sastra populer lainnya.

Brian Khrisna berhasil membalut narasi yang sederhana dengan kedalaman emosional dari tokoh utamanya. Kisah perjalanan hidup dalam novel ini menunjukkan sisi kemanusiaan, kegagalan, trauma, hingga usaha untuk bertahan hidup. Narasi tersebut menggambarkan bagaimana pengalaman kecil seperti sepiring makanan dapat menjadi refleksi dari eksistensi hidup. Keunikan ini menjadikan novel ini layak untuk dijadikan objek penelitian ilmiah. Kutipan novel Seporsi Mie Ayam ini juga menjadi trending topik dalam aplikasi Tiktok. Para pengguna aplikasi tersebut membagikan beberapa halaman dengan kutipan kata-kata yang menarik dari novel tersebut, sehingga menarik minat pembaca lainnya.

Fenomena viral dari novel ini tidak hanya dapat dilihat sebagai fenomena sastra, tetapi juga sebagai fenomena komunikasi. Dalam konteks ini, Brian Khrisna berfungsi sebagai komunikator, yang melalui karya sastra menyampaikan pesan-pesan simbolik mengenai resiliensi dan kesehatan mental kepada masyarakat. Novel ini berperan sebagai media komunikasi simbolik, di mana tanda-tanda, narasi, dan bahasa digunakan untuk menanamkan makna tentang cara menghadapi tekanan hidup.

Dampak dari proses komunikasi ini dapat dilihat pada meningkatnya kesadaran sosial mengenai kesehatan mental serta terbentuknya ruang komunikasi yang empatik di antara pengguna media. Proses komunikasi tersebut berlanjut melalui saluran komunikasi massa dan digital, seperti media sosial seperti Instagram dan TikTok, yang memperluas jangkauan pesan dari teks ke ruang publik. Para pembaca dan pengguna media sosial berperan sebagai khalayak aktif yang tidak hanya menerima, tetapi juga menafsirkan ulang dan menyebarluaskan makna novel melalui unggahan, video, dan kutipan.

Fenomena yang diangkat dalam novel ini juga relevan dengan kehidupan sosial masyarakat saat ini. Banyak individu, terutama generasi muda, mulai menekankan pentingnya kebahagiaan sederhana untuk menjaga kesehatan mental. Aktivitas seperti menikmati makanan favorit, melakukan *self-reward*, atau mencari healing dianggap sebagai cara untuk bertahan di tengah tekanan hidup. Hal ini dibuktikan dengan salah satu pengguna TikTok yang membuat konten dengan kata-kata “Thanks to mie ayam yang sudah nyelametin hidup manusia-manusia depresi kaya kita.” Video pada akun @diapit_ekspektasi tersebut mendapatkan 2,7 juta views.

Kehadiran fenomena ini mencerminkan pergeseran makna kebahagiaan dari aspek material yang besar menuju hal-hal kecil yang lebih bersifat personal. Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati dengan halus menangkap tren ini melalui kisah tokoh utamanya. Representasi ini sejalan dengan narasi yang populer di media sosial mengenai pentingnya merawat diri melalui hal-hal sederhana. Selain menyajikan cerita, novel juga berfungsi sebagai media representasi. Representasi didefinisikan sebagai suatu tindakan yang menyajikan, menggambarkan, atau mempersembahkan sesuatu melalui sesuatu yang berada di luar dirinya, umumnya dalam bentuk simbol (Adelia, 2024).

Melalui proses penggambaran kembali realitas melalui teks, simbol, dan narasi, tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna dapat dipahami sebagai representasi individu yang berusaha untuk bangkit dari keterpurukan. Menurut Reivich & Shatté, 2002, resiliensi adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang produktif dan sehat ketika menghadapi suatu masalah, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup

sehari-hari (Ramadhan et al., 2024). Setiap tindakan dan dialog yang ditampilkan oleh tokoh Ale mencerminkan resiliensi tersebut, yaitu bagaimana ia terus menemukan alasan untuk hidup meskipun berada dalam kondisi depresi yang parah.

Perjalanan Ale tidak hanya menggambarkan penderitaan, tetapi juga menegaskan bahwa resiliensi dapat muncul dari pengalaman-pengalaman kecil dan sederhana, seperti seporsi mie ayam. Dengan demikian, novel ini menyajikan representasi resiliensi yang relevan dengan realitas sosial dan juga penting untuk diteliti lebih lanjut dalam kajian ini. Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati tidak hanya menggambarkan cerita mengenai depresi dan keputusan, tetapi juga menekankan usaha tokoh utama dalam mencari alasan-alasan kecil untuk terus bertahan hidup. Hal ini dapat dipahami sebagai bentuk resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan, beradaptasi dengan situasi yang sulit, serta menemukan makna baru dalam kehidupan. Resiliensi menjadi aspek yang krusial untuk diteliti karena menunjukkan bahwa di balik kerapuhan psikologis, terdapat kekuatan untuk bertahan.

Representasi dianggap sangat penting untuk memahami cara makna tertentu disajikan melalui teks. Stuart Hall (1997) menjelaskan bahwa representasi adalah proses produksi makna melalui bahasa, simbol, dan tanda, sehingga karya sastra dapat berfungsi sebagai media untuk menghadirkan realitas sosial, representasi bukan sekadar menghadirkan ulang kenyataan, melainkan juga menafsirkan dan membingkai ulang realitas tersebut sesuai konteks sosial dan budaya yang melingkupinya. Untuk menganalisis bagaimana resiliensi ditampilkan dalam novel ini, penelitian ini mengadopsi teori representasi Stuart Hall sebagai alat analisis.

Melalui teori ini, resiliensi tokoh utama Ale akan diteliti sebagai makna yang dibangun dan disajikan melalui narasi, dialog, serta simbol dalam teks novel. Menurut (Reivich & Shatté, 2002), terdapat 7 aspek dari berbagai aspek psikologis yang saling berhubungan. Di samping itu, metode analisis semiotika Roland Barthes diterapkan untuk menafsirkan tanda-tanda dalam novel, seperti

makanan, percakapan, dan tindakan dan narasi dari tokoh, yang memiliki makna denotatif, konotatif, hingga membentuk mitos mengenai resiliensi.

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna. Penelitian yang dilakukan oleh Uji Saputri dan Elsa Mulya Karlina pada tahun 2025 berjudul “Analisis Perkembangan Karakter Tokoh Utama Dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna” menganalisis perkembangan karakter tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna. Fokus utama penelitian ini adalah perjalanan psikologis tokoh Ale, yang mengalami depresi dan kehilangan harapan hidup sepanjang narasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Ale mengalami transformasi signifikan dari keterasingan emosional dan keputusan menuju penerimaan diri dan interaksi sosial yang positif. Proses ini mencerminkan pentingnya dukungan sosial dan kesadaran diri dalam mengatasi masalah kesehatan mental secara efektif.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Dwiky Yoga Karuniawan pada tahun 2025 berjudul “Kemiskinan Urban Dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati Karya Brian Khrisna” menganalisis bentuk kemiskinan, kategorisasi kemiskinan, beserta faktor yang menyebabkan terjadinya kemiskinan pada masyarakat urban dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bentuk kemiskinan pada masyarakat urban yang termuat dalam novel berupa kondisi perekonomian yang lemah, infrastruktur tempat tinggal yang tidak layak, dan keadaan lingkungan yang kumuh. Kemudian ditemukan adanya kategorisasi kemiskinan berupa kemiskinan structural dan kultural. Sementara itu, ditemukan faktor penyebab terjadinya kemiskinan urban pada novel tersebut, yaitu minimnya kesempatan kerja, keterbatasan kemampuan sumber daya manusia, dan ketidakberuntungan dalam struktur sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa fokus kajian terhadap novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati masih berkisar pada trauma, aspek sosial, dan konflik psikologis tokoh. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus menyoroti representasi resiliensi tokoh utama dalam menghadapi tekanan hidup. Padahal resiliensi merupakan aspek penting yang

menunjukkan kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menganalisis representasi resiliensi tokoh utama dalam novel ini. Dengan menggunakan teori semiotika Roland Barthes, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap bagaimana resiliensi tokoh utama tidak hanya hadir sebagai pengalaman individual, tetapi juga sebagai konstruksi makna yang relevan dengan realitas sosial masyarakat saat ini.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk representasi resiliensi tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna?
2. Bagaimana tanda-tanda Denotasi, Konotasi, dan Mitos yang membangun makna resiliensi dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan representasi resiliensi tokoh utama dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati.
2. Menganalisis tanda-tanda (denotasi, konotasi, dan mitos) yang membentuk makna resiliensi dalam novel tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - Memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi ilmu komunikasi, terutama dalam analisis teks sastra dengan pendekatan representasi dan semiotika.
 - Menambah wawasan mengenai bagaimana konsep resiliensi dapat dipahami dan direpresentasikan melalui karya sastra yang populer.
2. Manfaat Praktis
 - Bagi pembaca, penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk memahami arti resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.
 - Bagi penulis atau penggiat sastra, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menciptakan karya yang merepresentasikan isu-isu psikologis dan sosial.

- Bagi akademisi, penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi untuk studi lanjutan yang berkaitan dengan komunikasi, semiotika, dan representasi dalam media sastra.