



REALITAS SOSIAL KEHIDUPAN GENERASI MILENIAL DALAM NOVEL *SEPORSI MIE AYAM SEBELUM MATI* KARYA BRIAN KHRISNA: KAJIAN SOSIOLOGI SASTRA ALAN SWINGEWOOD

Dewi Nur Afifah¹⁾, Hespi Septiana²⁾

¹⁾ Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: dewi.22149@mhs.unesa.ac.id

²⁾ Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: hespiseptiana@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to describe the relationship between the narrative of mental health disorders experienced by the main character and the life phenomena of the current millennial generation. The theory used in this study is literary sociologist Alan Swingewood who views that to understand literary works in their entirety is not only based on internal elements, but must also be associated with external factors to explore the meaning implicit in a literary work. These external factors will make it easier to understand the historical background, culture, social conditions of people's lives, and the psychology of the author that influenced the creation of the work. Thus, this study focuses on three main problems, namely (1) the triggering factors for the main character to experience acute depression, (2) the relationship of the novel narrative regarding the form of depression in the main character with the current phenomenon, and (3) the main criticism of the author as the background for the creation of the novel. Based on these three problems, this study uses a qualitative descriptive method with collection techniques in the form of reading and taking notes. In addition, the analysis of data findings from the research object is through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study show that the triggering factors for the main character experience acute depression due to social pressure, existential crisis, and social alienation. In addition, the narrative in the novel also shows the connection between the problems of the current millennial generation which is portrayed through the main character who experiences forms of depression in the form of loneliness, resignation, despair, and disappointment. Through the form of depression described by the author as complex in the main character, the presentation of mental health issues in the novel *Seporsi Mie Ayam Before Death* by Brian Khrisna highlights the standardization of happiness created by the surrounding environment as the background for the creation of the novel.

Keywords: Literary Sociology of Alan Swingewood, Depression, Millennials, Social Reality.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterkaitan antara narasi gangguan kesehatan mental yang dialami oleh tokoh utama dengan fenomena kehidupan generasi milenial saat ini. Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sosiologi sastra Alan Swingewood yang memandang bahwa untuk memahami karya sastra secara utuh tidak hanya didasarkan pada unsur internal saja, melainkan juga harus dikaitkan dengan faktor eksternal untuk menggali makna secara tersirat dalam suatu karya sastra. Faktor eksternal inilah yang memudahkan dalam memahami latar belakang sejarah, budaya, kondisi sosial kehidupan masyarakat, serta psikologi pengarang yang memengaruhi penciptaan karya tersebut. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada tiga permasalahan utama, yakni (1) faktor pemicu tokoh utama mengalami depresi akut, (2) keterkaitan narasi novel mengenai bentuk depresi pada tokoh utama dengan fenomena saat ini, dan (3) kritik utama penulis sebagai latar belakang penciptaan novel. Berdasarkan tiga permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data berupa baca dan catat. Selain itu, analisis temuan data dari objek penelitian melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pemicu tokoh utama mengalami depresi akut karena tekanan sosial, krisis eksistensial, dan alienasi sosial. Selain itu, narasi dalam novel juga menunjukkan keterkaitan antara permasalahan generasi milenial saat ini yang digambarkan melalui tokoh utama yang mengalami bentuk depresi berupa kesepian, kepasrahan, keputusan, dan kekecewaan. Melalui bentuk depresi yang digambarkan kompleks oleh penulis pada tokoh utama, penyajian isu kesehatan mental dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna menyoroti mengenai standarisasi kebahagiaan yang diciptakan oleh lingkungan sekitar sebagai latar belakang penciptaan novel.

Kata Kunci: Sosiologi Sastra Alan Swingewood, Depresi, Generasi Milenial, Realitas Sosial.



PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, karya sastra merupakan media cerminan kehidupan masyarakat yang merekam, menafsirkan, dan merepresentasikan berbagai fenomena pada suatu masa (Anggreani et al., 2026). Melalui pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa karya sastra merupakan produk budaya yang tidak dapat terpisahkan dari konteks sosial penciptanya. Hal ini yang menyebabkan karya sastra sarat akan realitas sosial karena penciptaannya tidak luput dari hasil pengalaman dan pengamatan terhadap lingkungan sekitar. Melalui penyajian bahasa dan narasi yang dibuat sedemikian rupa, karya sastra hadir untuk memotret kehidupan masyarakat dengan berbagai persoalan yang menjadi latar belakang, mulai dari relasi sosial, nilai budaya, konflik sosial, hingga pergulatan batin individu. Faktanya, pernyataan tersebut selaras dengan fenomena yang terjadi pada masa kini, salah satunya persoalan kesehatan mental yang kian mencuat karena penyintas gangguan permasalahan tersebut mengalami peningkatan. Fenomena ini tidak hanya muncul sebagai isu personal, melainkan telah berkembang menjadi persoalan sosial yang berdampak pada cara pandang individu dalam memaknai kehidupan, membangun relasi, serta bertahan di tengah dinamika sosial yang semakin kompleks.

Dengan demikian, fenomena kesehatan mental perlu dipahami sebagai gejala sosial yang merefleksikan mengenai perubahan pola hidup yang berdampak pada relasi antar individu dan keadaan psikologis penyintas (Muslikah, 2024). Mengingat, kerap kali penyintas mengalami permasalahan kesehatan mental karena tuntutan sosial maupun budaya lingkungan sekitar yang didapatkan secara berkesinambungan sehingga permasalahan ini menyebabkan pada tekanan psikologis berlapis. Oleh karena itu, survei kesehatan jiwa penduduk Indonesia melalui Lembaga Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dilakukan untuk pertama kalinya menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ). Secara berturut-turut, lembaga ini melaporkan penyintas gangguan mental pada tahun 2007, 2013, dan 2018. Pada tahun 2007, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 11,6%. Pada tahun selanjutnya, persentase penyintas gangguan mental turun menjadi 6,0%. Terakhir, pada 2018 peningkatan terjadi signifikan mencapai 9,8%.

Berfokus pada data tahun 2018 yang mengungkap bahwa penyintas gangguan mental didominasi oleh generasi milenial, salah satunya disebabkan karena generasi ini kerap diposisikan sebagai generasi yang adaptif, kreatif, dan produktif. Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat dari Bapak M. Subhan Setowara Dosen FISIP Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, saat acara FGD di BRIN pada November 2023. Pada acara tersebut, beliau berpendapat bahwa generasi milenial cenderung mencari atensi dan pengakuan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, generasi ini dominan menunjukkan keberhasilannya hingga mencapai standar sosial yang telah ditentukan untuk mendapatkan atensi dan apresiasi. Secara tidak langsung, situasi ini membuat generasi milenial kerap kali mengalami permasalahan kesehatan mental yang serius sebagai akibat dari hasrat untuk memenuhi tuntutan sosial dari lingkungan sebagai bentuk pembuktian diri dalam mencapai suatu

keberhasilan. Selain itu, permasalahan lain yang juga menyebabkan generasi milenial rentan mengalami permasalahan kesehatan mental juga disebabkan oleh tingginya ekspektasi dalam *karier* dan kehidupan sosial, ditambah dengan paparan media sosial yang konstan mengakibatkan generasi ini mengalami tekanan mental lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Fenomena tersebut nyata menjadi fokus penciptaan karya sastra untuk dituangkan sebagai produk dokumenter pada suatu masa. Mengingat, situasi masa kini yang didominasi dengan permasalahan kesehatan mental dari lintas golongan generasi, maka salah satu penulis novel yakni Brian Khrisna juga mengabadikan momen ini melalui cerita yang telah berhasil diterbitkan menjadi sebuah novel dengan judul *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Menceritakan tentang perjalanan kehidupan kompleks dari tokoh utama, yakni Ale yang didiagnosis mengalami depresi akut oleh psikiaternya karena pengalaman hidup yang dilaluinya selalu berotasi pada perundungan, sikap diasingkan oleh orang-orang di sekitarnya, bahkan tindak pelecehan verbal berupa hinaan yang ditujukan pada kondisi fisiknya. Faktor tersebut membentuk kondisi psikologis Ale yang seolah rapuh dengan ditandai munculnya perasaan hampa, tidak berharga, kehilangan tujuan hidup, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup pada perayaan ulang tahun ke-38.

Sepanjang narasi yang ditulis oleh Brian Khrisna dalam novel ini, nyatanya kisah yang diangkat merupakan hasil riset penulis dari beberapa penyintas masalah kesehatan mental. Hal ini tentunya menjadi ketertarikan sendiri bagi pembaca karena terkesan sangat berkaitan dengan permasalahan generasi muda saat ini, khususnya generasi milenial yang digambarkan melalui sosok Ale dalam menghadapi persoalan kehidupan dari segi pencarian makna hidup di tengah modernitas. Selain itu, narasi pencarian makna hidup yang digambarkan melalui tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna juga mencerminkan realitas permasalahan generasi milenial saat ini yang berlatarbelakang dari krisis eksistensial sehingga membuat tokoh utama seringkali merasakan kehampaan dalam hidup.

Sebab narasi yang didasarkan pada pengalaman hidup beberapa penyintas gangguan kesehatan mental, novel ini dominan mengandung refleksi kehidupan yang sangat relevan dengan fenomena saat ini. Sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Alan Swingewood, bahwa karya sastra merupakan media cerminan masyarakat, hasil dari proses kepengarangan yang dipengaruhi oleh konteks sosial penulis, serta dokumen sejarah yang menjadi perekam fenomena di zamannya (Ummah, 2019). Pada novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna, pendekatan sosiologi sastra Alan Swingewood yang memandang sastra sebagai media cerminan kehidupan masyarakat yang direpresentasikan secara kompleks melalui tokoh Ale. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada representasi tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna menggambarkan faktor-faktor penyebab kesehatan mental, representasi bentuk-bentuk depresi yang menjadi salah satu tekanan generasi milenial di tengah modernitas, dan kritik utama penulis yang



melatarbelakangi penciptaan novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun sumber primer yang digunakan pada penelitian ini adalah novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna dan *podcast* dari kanal Youtube *mojokdotco* untuk mengungkapkan proses kepengarangan penulis berdasarkan teori sosiologi sastra Alan Swingewood. Novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna ini diterbitkan oleh PT Grasindo dengan jumlah halaman 216 yang secara dominan menarasikan tentang perjalanan hidup tokoh utama sebagai penyintas depresi akut dalam menghadapi berbagai tekanan di tengah modernitas. Oleh sebab itu, data dalam penelitian ini berupa kata, frasa, kalimat, dan dialog yang diperoleh dari sumber novel maupun transkrip dari kanal Youtube *mojokdotco*. Di samping itu, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dengan teknik simak, baca, dan catat. Selanjutnya, data yang telah diperoleh akan dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Untuk mengurangi subjektivitas peneliti dalam menginterpretasikan setiap hasil, maka penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data melalui diskusi rekan sejawat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini, analisis akan berfokus pada tiga permasalahan utama yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Rumusan masalah pertama, mengenai sastra sebagai cerminan kehidupan masyarakat memiliki indikator utama berupa pengidentifikasian faktor-faktor yang menyebabkan tokoh utama menyintas depresi akut. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi tiga bagian, pertama faktor tekanan sosial berupa hinaan dan perbandingan sosial, krisis eksistensial, serta alienasi sosial. Rumusan masalah kedua mengenai representasi tokoh utama dalam menggambarkan bentuk-bentuk depresi sebagai salah satu permasalahan yang mencuat pada masa kini. Sementara itu, rumusan masalah ketiga mengenai latar belakang kepengarangan Brian Khrisna dalam menyampaikan kritik mengenai standarisasi kebahagiaan yang seolah menuntut setiap individu untuk meraihnya.

1. Faktor Penyebab Gangguan Mental

Dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna, tokoh utama dinarasikan sebagai penyintas depresi akut. Hal ini tidak terlepas dari pengalaman hidupnya yang selalu diberikan stigma buruk berupa panggilan tidak senonoh dari orang-orang di lingkungan sekitar sehingga pada usia dewasa, Ale harus mengalami gangguan kesehatan mental berupa depresi sebagai akibat dari perlakuan buruk lingkungannya sehingga kondisi psikisnya terganggu. Berikut faktor-faktor yang melatarbelakangi penyebab timbulnya depresi pada tokoh Ale.

Tekanan Hidup

Dalam konteks kehidupan masyarakat saat ini, lingkungan tidak lagi bersifat netral melainkan sudah bergeser menjadi arena untuk saling unjuk diri. Fenomena ini tentunya membuat setiap individu untuk saling berkompetisi dalam memenuhi standar sosial yang telah ditentukan sebagai bentuk pembuktian diri akan kemampuan dalam memperoleh suatu ketercapaian. Situasi ini secara tidak langsung menciptakan suasana kompetitif antar individu agar mendapatkan pelabelan atau sekadar pujian atas keberhasilan yang telah dicapai. Sebaliknya, jika ada individu yang gagal dalam mencapai standar sosial yang telah ditentukan maka kerap kali dijumpai perkataan meremehkan bahkan pelabelan sebagai individu yang gagal atau tertinggal dengan lainnya.

Fenomena tersebut nyatanya juga tergambar dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna yang menarasikan pergulatan hidup generasi milenial dalam menghadapi tekanan sosial yang ada. Tekanan tersebut tidak hanya datang dari lingkup masyarakat dan juga rekan kerjanya, tetapi juga dihadirkan melalui lingkungan keluarga yang seharusnya menjadi definisi “rumah” bagi sebagian orang. Namun dalam novel ini tidak demikian, bahkan di lingkungan keluarga pun Ale harus menerima tekanan berupa perbandingan sosial yang dilakukan oleh ibunya sendiri. Hal ini dapat ditunjukkan melalui data di bawah ini.

“Namun aku hanyalah lelaki polos nan bodoh. Lima hari di penjara membuatku lupa kalau semuanya masih saja sama. Bahkan ibuku sendiri tak sadar kalau aku sudah tidak memberi kabar selama enam hari. Alih-alih menanyakan kabarku, ibuku malah memarahiku. Meminta aku cepat-cepat menikah, membandingkan aku dengan adikku yang sudah menikah lebih dulu, dan bahkan mengungkit aku yang selalu telat mengirimkan uang. (Brian Khrisna, 2025: 63)

Gambaran pada data di atas dapat dipahami sebagai bentuk karya sastra yang mencoba mendokumentasikan fenomena saat ini berdasarkan pandangan sosiologi sastra Alan Swingewood yang menyatakan bahwa kehadiran karya sastra tidak terlepas dari fenomena pada suatu masa sebagai media refleksi terhadap perkembangan, perubahan, bahkan pergeseran suatu nilai dalam masyarakat. Fenomena yang merujuk dengan data di atas adalah standar sosial yang menempatkan seorang laki-laki jika sudah memiliki finansial yang cukup, kehidupan mapan, dan usia yang beranjak kepala tiga maka seolah keharusan baginya untuk segera mencari pendamping hidup. Hal tersebut secara tidak langsung menjadi pemicu Ale menyintas gangguan kesehatan mental berupa depresi karena kesehariannya ia selalu dicecar dengan keadaan kehidupan sang adik. Bahkan, di lingkup keluarga pun Ale tidak merasa tenang karena tidak ada yang mengerti keadannya, menghargai kehadirannya, dan memahami perasaannya.

Krisis Eksistensial

Jean Paul Sartre mengemukakan pandangannya bahwa manusia adalah makhluk yang bebas tetapi memiliki beban



tanggung jawab atas pilihan hidup yang telah diambil sehingga kebebasan tersebut kerap kali menimbulkan kecemasan (*anguish*) dan pencarian makna hidup yang mendalam (Siregar et al., 2025). Hal ini didasarkan karena setiap individu dihadapkan pada tuntutan eksternal yang kuat. Pandangan ini nyatanya sejalan dengan realitas kehidupan generasi milenial saat ini yang berada dalam situasi di mana standarisasi keberhasilan dibuat oleh lingkungan sekitar sehingga setiap individu seolah berlomba-lomba untuk memenuhi ekspektasi tersebut sebagai sebuah kewajiban. Nyatanya, hal ini menyebabkan individu terkait mengalami pergulatan hidup yang berpacu pada pencarian identitas dan makna hidup yang kompleks. Dalam pandangan Sartre, kebutuhan akan validasi eksternal dipahami sebagai bentuk pemenuhan penilaian dari orang lain. Tentunya, hal ini akan menyebabkan individu tidak lagi menanggung pembentukan atas makna hidupnya sendiri tetapi bergantung penuh pada hasil penilaian orang lain. Selain itu, Sartre juga berpendapat bahwa ketika individu terlalu bergantung pada standar sosial dan menolak kendali atas kebebasan hidupnya sendiri, maka individu tersebut akan mengalami kehilangan identitas diri yang pada akhirnya memicu kecemasan, kehampaan, dan krisis makna hidup. Permasalahan ini bukan sekadar persoalan psikologis internal, tetapi juga cerminan relasi sosial yang membentuk tingkatan standarisasi sebagai capaian keberhasilan kehidupan seseorang.

Nyatanya pandangan mengenai permasalahan krisis eksistensial juga diabadikan dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna. Melalui tokoh Ale yang digambarkan sebagai individu yang mengalami tekanan sosial sehingga berdampak pada kehampaan hidup, mencerminkan fenomena yang sama dengan pandangan Sartre mengenai konflik antara tuntutan sosial dan usaha untuk membentuk makna hidupnya sendiri. Hal ini dapat dibuktikan dengan kutipan berikut ini.

“Kenapa hidup orang-orang begitu terlihat berwarna? Apakah Cuma hidupku yang tidak mempunyai warna? Atau karena mereka pintar mengatur warnanya sendiri? Pikiranku sempat terhenti sebentar saat samar-samar aku mendengar lagu Radiohead “Creep” yang dimainkan oleh pengamen sumbang di tempat yang tak begitu jauh. Lirik lagunya benar-benar seperti sedang menyindirku? Apakah aku bisa tidak bisa punya kehidupan seperti itu, ya? (Brian Khrisna, 2025: 3)

Kutipan di atas menggambarkan perasaan iri tokoh utama terhadap perjalanan hidup orang-orang di sekitarnya. Perasaan tersebut timbul karena kesadaran akan kehidupannya yang selama ini hanya berotasi pada usaha untuk memenuhi harapan orang-orang terdekatnya. Namun, usaha tersebut nyatanya tidak pernah mendapatkan apresiasi. Tokoh Ale kerap kali disudutkan karena pencapaiannya selalu dinilai hal remeh di hadapan orang lain. Kebiasaan tersebut lambat laun membuat Ale kehilangan makna hidupnya sendiri, bahkan ia pun

bertanya-tanya untuk apa hidup jika balasan yang diterima selama ini tidak setimpal dengan kerja kerasnya.

Permasalahan krisis eksistensial pada tokoh utama juga diperkuat dengan narasi Ale yang mempertanyakan mengapa kehidupan orang lain tampak “berwarna”, sementara kehidupan yang dijalannya selama ini terasa kosong nyatanya merepresentasikan kegelisahan batin individu yang berhadapan dengan ketimpangan realitas sosial. Dalam pandangan yang telah dikemukakan oleh Swingewood, permasalahan ini menunjukkan karya sastra sebagai cerminan kehidupan masyarakat sekaligus medium yang merekam hasil pengalaman dan pengamatan subjektif dalam struktur sosial tertentu. Pertanyaan Ale pada kutipan tersebut, tentunya tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial pengarang mengenai standarisasi ketercapaian keberhasilan hidup ideal yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Sebaliknya, individu yang gagal akan merasa tersisih, tersudutkan, dan tidak bernilai.

Lebih lanjut, pernyataan Ale mengenai kemungkinan orang lain “pintar mengatur warnanya sendiri” menunjukkan kesadaran akan perubahan sosial atas standarisasi kebahagiaan. Apabila pada masa terdahulu setiap orang memiliki capaian akan kehidupan idealnya masing-masing, pada masa kini seolah semua sudah dibuat oleh lingkungan. Dalam pandangan Swingewood, narasi ini memperlihatkan bagaimana pengalaman personal tokoh dipengaruhi oleh sistem nilai sosial yang menekankan performa kehidupan bagi setiap individu. Kehidupan tidak lagi dijalani secara apa adanya sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, melainkan ditampilkan dan seolah “diwarnai” agar sesuai dengan ekspektasi sosial.

Penguatan makna eksistensial dalam kutipan tersebut semakin terasa melalui hadirnya lagu *Creep* dari Radiohead yang terdengar samar-samar. Lirik lagu tersebut menjadi simbol keterasingan dan perasaan tidak layak yang dialami Ale. Menurut pandangan Sartre mengenai eksistensialisme diri, kondisi ini berkaitan dengan kesadaran akan keberadaan diri yang tidak sesuai dengan norma sosial dominan. Sartre menegaskan bahwa manusia kerap kali merasa terasing ketika menyadari jarak antara dirinya dengan ekspektasi gambaran ideal yang dibentuk oleh masyarakat. Pertanyaan Ale, “Apakah aku tidak bisa punya kehidupan seperti itu?” mencerminkan kecemasan eksistensial yang muncul ketika individu meragukan nilai dan makna keberadaannya sendiri.

Alienasi Sosial

Fenomena alienasi sosial merupakan salah satu faktor pemicu kehadiran depresi dalam kehidupan individu modern (Handriyastuti, 2025). Hal ini disebabkan karena alienasi sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan tekanan psikologis yang bersifat kronis. Individu yang mengalami keterasingan cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang suportif sehingga dalam hal ini mengakibatkan tidak keberdayaan dalam mengekspresikan emosi sebab ketidakpercayaan terhadap orang-orang terdekat sebagai ruang aman untuk berkeluh kesah. Tentunya, faktor inilah yang secara tidak langsung memperbesar risiko munculnya depresi karena individu memendam perasaan negatif secara berulang tanpa



adanya ruang validasi dari lingkungan sekitar untuk memotivasinya. Fenomena ini tentunya masih banyak ditemui dalam kehidupan masyarakat, salah satunya penelitian oleh (Harahap, 2025) yang menyebutkan bahwa rendahnya kualitas relasi sosial dan tingginya perasaan kesepian menjadi faktor pemicu kuat munculnya depresi dalam diri individu, terutama pada generasi milenial yang hidup dalam tekanan standar sosial yang tinggi. Dalam hal ini alienasi sosial tidak hanya disebabkan oleh keterasingan fisik, melainkan juga ketidakmampuan individu untuk merasa terhubung secara emosional dengan orang lain.

Dalam konteks narasi novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna, fenomena alienasi sosial disebabkan karena pelabelan negatif dari orang-orang sekitarnya mengenai kondisi fisik yang dinilai tidak melewati batas standar ideal dengan berat badan mencapai 138 kg dan tinggi 189 cm. Hal tersebut membuat kehidupan Ale selalu berotasi pada perundungan, bahkan sejak kecil ia harus menerima segala hinaan dan stigma negatif dari lingkungan berupa panggilan tidak senonoh sampai menyamakan kondisi fisiknya dengan hewan. Tidak hanya sampai di situ, perundungan juga Ale dapatkan pada lingkungan kerja. Berbeda dengan lingkungan masyarakat, di tempat kerja Ale dilabeli dengan stigma negatif karena dinilai menibulkan bau tidak sedap dari badannya. Situasi tersebut, secara tidak langsung memicu perasaan tidak berharga Ale di hati setiap orang. Bahkan ia sempat menyetujui pelabelan individu gagal yang disematkan kepadanya hanya karena hampir semua orang di kehidupannya berkata demikian. Adapun data yang menggambarkan alienasi sosial saat di lingkungan kantor sebagai berikut.

“Selama bekerja di kantor itu, daripada bergabung dengan karyawan lain, aku biasanya selalu memisahkan diri karena tahu bahwa mereka tak menyukaiku. Di saat menyendiri seperti itu, aku memilih makan siang di tempat-tempat yang tak didatangi oleh kolega kantorku, seperti di kantin karyawan yang biasanya didatangi OB, supir, satpam, dan orang-orang dengan jabatan pekerjaan yang jauh di bawahku. (Brian Khrisna, 2025: 124-125)

Kutipan di atas membuktikan bahwa Ale menarik diri dari lingkungan sekitar, khususnya tempat ia bekerja. Secara sadar, Ale lebih memilih menarik diri dari rekan-rekan kantornya karena merasa tidak disukai sebab kondisi fisiknya. Bahkan sebagai bentuk perlindungan diri dari perkataan yang tidak menyenangkan, Ale lebih memilih untuk bergabung dengan rekan kerja yang memiliki strata sosial jauh di bawahnya. Hal ini disebabkan karena saat bergabung dengan mereka, Ale mendapatkan ruang aman tanpa penghakiman. Melalui situasi tersebut, sifat menarik diri dari lingkungan sekitar dan upaya mencari ruang aman mencerminkan tekanan psikologis pada diri Ale karena ia secara tidak langsung mengalami perasaan tidak diterima oleh lingkungan dan kehilangan perasaan keterhubungan. Situasi yang digambarkan melalui kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa alienasi sosial tidak muncul semata-

mata sebagai kondisi eksternal, tetapi juga sebagai respon atas perilaku orang sekitar terhadap dirinya. Hal ini disebabkan karena Ale secara terang-terangan mengalami penolakan di lingkungan kerjanya. Pernyataan ini terbukti melalui narasi novel yang menggambarkan rekan kerjanya tidak segan membicarakan permasalahan bau badan Ale secara terang-terangan.

Apabila fenomena tersebut dikaitkan dengan pandangan sosiologi sastra Alan Swingewood, karya sastra dapat dipahami sebagai media refleksi atas hadirnya fenomena populer yang terjadi di kehidupan masyarakat. Hal ini secara tidak langsung menyoroti fenomena stratifikasi sosial dalam dunia kerja. Dalam konteks ini, alienasi pada tokoh Ale bukan hanya persoalan personal, melainkan juga menggambarkan fenomena di kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini dapat terlihat dari kehidupan masyarakat yang mulai ada pengelompokkan melalui strata sosial berdasarkan ekonomi, pendidikan, dan juga latar silsilah keluarga. Secara tidak langsung, keluarga yang dianggap berada pada finansial menengah ke bawah, tidak memiliki riwayat pendidikan yang mumpuni, dan berasal dari golongan silsilah keluarga tidak memiliki pengaruh atau kuasa cenderung akan tersisihkan atau terbelakang. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan sosiologi sastra yang dikemukakan oleh Alan Swingewood menempatkan karya sastra sebagai cermin kondisi sosial masyarakat kontemporer yang mengalami pengelompokkan akibat adanya upaya filtrasi dari lingkungan maupun orang-orang sekitar.

Lebih lanjut, kutipan di atas juga merepresentasikan karakteristik generasi milenial melalui tokoh Ale dalam menghadapi tekanan sosial yang kompleks. Hal ini disebabkan karena generasi milenial dikenal lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan kecemasan sosial akibat tingginya ekspektasi lingkungan dan kebutuhan validasi sosial. Secara tidak langsung, ketika individu tidak diterima oleh lingkungan, mereka cenderung menarik diri sebagai bentuk pertahanan diri sebagaimana yang tercermin oleh tokoh Ale dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati*. Pilihan Ale yang menunjukkan keputusan untuk mencari makan yang berbeda dari rekan-rekan kantornya juga dapat dimaknai sebagai upaya untuk mencari ruang aman agar terbebas dari penilaian sosial. Meskipun hal ini juga dapat dimaknai negatif dari orang sekitar yang memperkuat kondisi alienasi yang dialami.

2. Gambaran Depresi Tokoh Utama

Sebab tokoh utama dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* karya Brian Khrisna menyintas depresi akut karena tindakan dari orang-orang sekitar yang tidak pernah menganggap kehadirannya serta menghargai perasaannya, maka lambat laun membuat Ale terbiasa dengan semua perkataan buruk tentangnya yang menyebabkan kondisi psikisnya terganggu. Situasi ini dapat ditunjukkan melalui data berikut ini.

“Namaku Ale, pekerja kantoran dari pukul sembilan pagi hingga lima sore seperti halnya ribuan orang lain di kota ini. Umurku 37 tahun.



Dan tiga bulan lalu, aku didiagnosis depresi akut oleh psikiaterku. (Brian Khrisna, 2025: 6)

Kutipan di atas menggambarkan tokoh Ale sebagai bagian dari masyarakat kontemporer dengan rutinitas kerja yang monoton. Anggapan tersebut hadir tak kala Ale mendapatkan perlakuan kurang mengenakkan dari orang-orang di sekitar yang menimbulkan sikap keterasingan sosial. Situasi ini kemudian membuat Ale tidak punya tempat cerita saat ia sedang berada pada fase lelah. Akhirnya, ia merasakan kesepian dan perasaan hampa tak kala rutinitas sehari-harinya hanya bekerja, pulang, lalu menikmati suasana malam sendirian di apartemen miliknya. Hal ini menunjukkan bahwa Ale telah mencapai keterputusan antara tuntutan sosial sebagai pekerja dan kondisi psikis yang terus menjeratnya.

Dalam konteks sosiologi sastra yang dikemukakan oleh Alan Swingewood bahwasanya karya sastra karya sastra sebagai media refleksi atas fenomena yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Hal ini digambarkan melalui tokoh Ale sebagai masyarakat kontemporer yang hidup dalam sistem kerja yang menuntut sehingga individu kehilangan ruang untuk mengekspresikan diri secara autentik. Rutinitas Ale yang bekerja dari jam sembilan pagi hingga lima sore bukan sekadar latar waktu, melainkan juga simbol sosial yang menuntut sebuah individu untuk bekerja dan pada akhirnya berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental jika suatu individu pada lingkup tersebut mengalami penolakan sosial. Hal ini jelas tergambar dalam keseharian Ale saat bekerja di kantor, yang mana tidak ada satu rekan pun yang mau menjalin interaksi dengannya. Bahkan, di lingkup tersebut Ale menjadi perbincangan karena persoalan bau badan yang dinilai sangat mengganggu. Permasalahan inilah yang menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada dirinya.

Selain itu, kutipan di atas tidak hanya menggambarkan rutinitas yang monoton pada Ale, melainkan juga sebagai gambaran karakteristik generasi milenial yang menghadapi tekanan kerja, tuntutan produktivitas, serta krisis makna hidup karena di kehidupannya selalu menempatkan ekspektasi dari orang-orang sekitar. Generasi milenial cenderung mengalami konflik antara kebutuhan dan aktualisasi diri sebagai bentuk pembuktian diri atas keberhasilan yang telah dicapai. Namun, kerap kali generasi ini menempatkan standar sosial sebagai poin utama sehingga saat ia dihadapkan pada kegagalan maka sering memicu kelelahan mental dan gangguan psikologis seperti depresi. Dengan demikian, tokoh Ale merepresentasikan individu milenial yang secara sosial tampak menjalankan kehidupan seperti individu lainnya, tetapi secara psikologis mengalami keterasingan dan tekanan yang mendalam.

Kritik Utama Penulis

Karya sastra tidak hanya dipandang sebagai cerminan kehidupan masyarakat yang dituangkan dalam tulisan, melainkan juga mencakup kritik utama yang disampaikan penulis secara tersirat mengenai suatu fenomena yang sedang diangkat. Hal tersebut nyatanya saling berkaitan, mengingat penulis juga bagian dari

masyarakat yang mencoba mendokumentasikan fenomena ataupun isu populer melalui sudut pandang, pengalaman, bahkan pengamatan personal yang akhirnya dikemas sedemikian rupa hingga dapat dinikmati oleh orang banyak. Dalam hal ini, karya sastra tidak hanya dipahami sebagai edia hiburan saja, melainkan juga media kritis yang diharapkan dapat menyampaikan ketimpangan yang secara tidak langsung tertuang secara tersirat pada penciptaan sebuah karya sastra.

Dalam novel *Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati* yang menceritakan perjalanan hidup tokoh utama sebagai penyintas depresi akut, nyatanya juga didominasi oleh kritik penulis mengenai standarisasi kebahagiaan yang diciptakan oleh lingkungan sekitar. Situasi ini nyatanya menimbulkan permasalahan baru berupa penciptaan ruang kompetitif yang seolah tidak ada habisnya jika setiap individu menempatkan standar sosial yang telah dibuat sebagai titik acuan dalam memperoleh kebahagiaan. Apabila individu tersebut tidak dapat mencapai salah satu dari ketentuan standar sosial, maka pelabelan gagal secara tidak langsung akan diberikan kepadanya. Hal ini dapat menimbulkan rasa kecemasan yang berarti bagi setiap individu. Lebih lanjut apabila generasi milenial yang cenderung menempatkan ekspektasi dari orang-orang sekitar sebagai tujuan utama, maka hal ini akan menyebabkan pada tekanan psikis yang berarti dan berujung pada bentuk krisis identitas, kehilangan makna dan tujuan, serta tekanan depresi. Standarisasi kebahagiaan yang menjadi kritik utama penulis, dapat dilihat dari data berikut ini.

“Kebahagiaan itu hanya sebentar. Dan lucunya, saat ini kita hidup dalam masyarakat yang memandang bahwa kebahagiaan adalah sebuah kewajiban dalam menjalani kehidupan. Dan itulah yang justru sering membuat kita merasa tertekan. Orang-orang dipaksa untuk terus mencari kebahagiaan tanpa diajari bagaimana caranya hidup sabil membawa kesedihan. Tidak ada buku pelajaran yang membahas bagaimana caranya menangis, bagaimana caranya mengeluh, dan bagaimana caranya tegar di hadapan kesedihan. (Brian Khrisna, 2025; 149)

Kutipan di atas secara jelas memperlihatkan kritik utama penulis terhadap konstruksi tentang standar kebahagiaan yang bersifat memaksa. Dalam hal ini lingkungan tidak lagi didefinisikan sebagai ruang netral melainkan telah menciptakan standar yang harus diikuti oleh setiap individu. Pernyataan bahwa “kebahagiaan adalah sebuah kewajiban” menunjukkan adanya standar kebahagiaan yang mengharuskan individu untuk selalu tapak bahagia, seolah kesedihan adalah sebuah kegagalan yang merujuk pada kehidupan yang telah dijalani tidak mencapai titik keberhasilan. Dari sinilah kemudian timbul perasaan kekecewaan sekaligus tekanan individu pada langkah menghadapi realitas kehidupan yang umumnya ada yang tidak berjalan sesuai ekspektasi.

Secara tersirat, kritik utama penulis mengarah pada fenomena standarisasi kebahagiaan di masyarakat kontemporer. Kebahagiaan dalam hal ini tidak lagi dipahami



sebagai pengalaman yang timbul dari usaha terlebih dahulu, melainkan sudah bergeser sebagai target yang harus terus dicapai dan dipertahankan. Akibatnya, individu menjadi kewalahan karena harus terus mengejar kondisi emosional yang sebenarnya tidak mungkin stabil. Ketika gagal memenuhi standar tersebut, muncul perasaan tidak cukup, bersalah, bahkan depresi. Dengan kata lain, standar kebahagiaan ini justru melahirkan paradoks yang bermakna bahwa semakin dipaksakan, semakin jauh individu dari kesejahteraan psikologis.

Apabila dikaitkan dengan kehidupan masa kini, fenomena ini sangat tampak dalam budaya media sosial. Platform seperti Instagram atau TikTok dipenuhi representasi kehidupan ideal yang melihat dari standar kesuksesan secara finansial dan pencapaian relasi harmonis yang sering kali terkurasi. Paparan ini membentuk standar implisit bahwa hidup yang “baik” adalah hidup yang bahagia secara terus-menerus. Individu yang tidak mampu memenuhi citra tersebut cenderung merasa tertinggal atau gagal, sehingga memperkuat tekanan psikologis yang sudah ada.

Dalam konteks karakteristik generasi milenial, kutipan di atas sangat relevan. Generasi ini dikenal hidup di tengah transisi sosial-ekonomi yang penuh ketidakpastian, namun juga dibebani ekspektasi tinggi untuk sukses dan bahagia. Milenial cenderung lebih sadar akan kesehatan mental, tetapi ironisnya juga lebih rentan terhadap tekanan perbandingan sosial dan validasi eksternal. Mereka sering kali tidak diajarkan bagaimana mengelola kesedihan secara sehat, seperti yang disinggung dalam kutipan di atas sehingga lebih mudah mengalami kelelahan emosional (*emotional burnout*).

Dengan demikian, data di atas merepresentasikan kritik sosial yang tajam, bahwasannya masyarakat modern, khususnya dalam konteks generasi milenial, telah menciptakan standar kebahagiaan yang tidak realistis. Standar ini bukan hanya gagal membantu individu memahami kompleksitas emosi manusia, tetapi juga berkontribusi pada meningkatnya rasa tertekan, keterasingan, dan krisis makna dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan data yang telah dianalisis lebih lanjut menggunakan teori sosiologi sastra Alan Swingewood, dapat disimpulkan bahwa tokoh Ale dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna mengalami pengalaman hidup yang berotasi pada hinaan, perundungan, bahkan ungkapan-ungkapan negatif yang membuatnya lambat laun menyintas depresi akut. Adapun faktor pemicu dari persoalan depresi akut yang dialami oleh Ale berupa tekanan hidup berlapis yang didapatkan oleh lingkungan sekitar termasuk lingkup keluarga, krisis eksistensial, dan juga alienasi sosial. Ketiga situasi yang dinarasikan melalui novel, nyatanya juga menjadi fenomena kehidupan masyarakat masa kini yang menekankan pada standarisasi kebahagiaan. Lebih lanjut, ketiga faktor pemicu yang dialami oleh Ale juga berdampak pada tekanan kondisi psikis berupa bentuk depresi berupa keputusan. Hal ini terlihat jelas saat Ale

merencanakan untuk mengakhiri hidup di umur 38 tahun sebagai bentuk penyerahan diri. Sebab narasi dalam novel yang cenderung menggambarkan pergulatan hidup Ale sebagai penyintas depresi akut yang berusaha untuk diterima di lingkungan sekitarnya, secara tersirat kritik utama penulis menyoroti mengenai acuan standarisasi kebahagiaan yang diciptakan oleh lingkungan. Secara tidak langsung, acuan inilah yang membuat sekelompok generasi berbondong-bondong untuk memenuhi ekspektasi yang ditujukan pada dirinya sebagai arena untuk unjuk diri. Dan situasi tersebut yang digambarkan melalui tokoh Ale sebagai representasi dari generasi milenial di tengah modernitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2019). *Metode Penelitian Sastra Prespektif Monodisipliner dan Interdisipliner*. Unesa Press
- Alfimaghfirah, Fathurrahman, A. A., Rosyada, A. R. N., Takdir, A. M., Said, A. A., Nuraini, A. R., Utami, B. P., Pratiwi, D. A., Saqinah, D. R., Ramadhana, F. S., Rezaputra, I. R., Prinanda, J. N., Nikmatunasikah, K., Rehlinawati, L., Rohman, M. R., Darusman, M. R., Meinasty, M., Normalasari, N., Wulandari, N. E., ... Aisiyah, Y. Z. (2022). *Menuju Sehat Mental: Mengenal Gangguan Psikologis*.
- Amalia, S., Jumadi, & Dewi, D. W. C. (2023). Argopuro: Jurnal Multidisiplin Ilmu Bahasa. *Argopuro: Jurnal Multidisiplin Ilmu Bahasa*, 1(4), 1–14.
- Anas Ahmadi. (2019). *Metode Penelitian Sastra*. Unesa Press
- Anggreani, F., Arinda, R., Isman, M., Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2026). *Analisis Sosiologi Sastra Dalam Cerpun “Rumah Yang Terang” karya Ahmad Tohari Pendahuluan*. 6(1), 12–18.
- Avant Samara. (2026). Hubungan Antara Konformitas dengan Alienasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. *Skripsi*.
- Azizah, A. V. (2023). *Refleksi Sosial Pada Film Barbie 2023 Karya Greta Gerwi: Kajian Sosiologi Sastra Alan Swingewood*. Bapala: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra
- Badar, K., & Lasthuizen, K. (2023). Twenty Years of Research on Millennials at Work: A Structural Review Using Bibliometric and Content Analysis. *Sustainability (Switzerland)*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/su15097058>
- Bagaskara, G. A., & Septiana, H. (2025). Representasi Nilai Sosial Dalam Novel Kisah Yang Pulu Untuk Kita Yang Ragu Karya Boy Chandra Kajian Sosiologi Sastra Ian Watt. *Bapala*, 12(1), 65–73. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/65560>
- Botha, F., Morris, R. W., Butterworth, P., & Glozier, N. (2023). Generational differences in mental health trends in the twenty-first century. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(49), 1–8. <https://doi.org/10.1073/pnas.2303781120>
- Creswell, J. (2009). *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Borneo Novelty Publishing



- Damayanti, Y., & Rahardi, R. K. (2025). *Ketidaksantunan Berbahasa pada Generasi Milenial dalam Platform Media Sosial Instagram dalam Perspektif Jonathan Culpaper*. 08(1), 17–36.
- Dirgayunita, A. (2020). *Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya*. 1–14.
- Edrisy, I. F., Dinata, M. R. K., & Putri, A. (n.d.). *Ibrahim Fikma Edrisy, S.H., M.H., CPCLE. M. Ruhly Kesuma Dinata, S.H., M.H. Angelina Putri Sulistiyawati*.
- Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>
- Fakhriyani. (2019). Kesehatan Mental. *Early Childhood Education Journal*, November 2019, 1–9.
- Firmansyah, M. R., Rengganis, R., & Indarti, T. (2024). Narasi Kriminalitas dalam Teks Film Trilogi Comic 8 Karya Anggy Umbara Beserta Implikasinya terhadap Pembelajaran Bahasa Indonesia di SMA. *Diskursus: Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.30998/diskursus.v7i1.24001>
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *Journal of Adult Development*, 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Handriyastuti. (2025). *Konsumerisme dan Alienasi: Dampak Budaya Materialistik terhadap Identitas dan Kesejahteraan Remaja*. 6(1), 573–583. <https://doi.org/10.53682/jpjsre.v6i1.11457>
- Haniah, S., Firdaus, F., & Amin, S. (2024). Cultural Transformation in Indonesian Urban Society: A Case Study of The Millennial Generation. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 4(3), 516–522. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku2593>
- Harahap, R. H. (2025). *Virtual society: a new space for social identity formation or a field of alienation?* 9(2).
- Hindriyastuti, S., & Safitri, F. (2022). *LATAR BELAKANG Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Terdapat banyak permasalahan yang dia*. 9(2), 110–126.
- Muslikhah. (2025). *Makna dan Standar Kebahagiaan Masyarakat Jawa Studi Psikologi Indigenous*. 3, 21–28. <https://doi.org/10.24246/jwp.v3i1.17133>
- Irman, O., & Wijayanti, A. R. (2022). *Reduction of Hopelessness Through Spiritual Emotional Freedom Techniques Therapy in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis*. 25(July), 95–102. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.849>
- Jhonatan Pirdaus, Annisa Jamaica, Pangesti Dian Pratiwi, Eka Sari, Esa Kurniati, Ana Saranita, Fathinatun Nahdah, & Fathinatun Nahdah. (2023). Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 78–86. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.100>
- Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230>