REPRESENTASI KESEHATAN MENTAL PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL THE MIDNIGHT LIBRARY: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA DAN LOGOTERAPI

Muftihaturrahmah Burhamzah[1)]
[1)] Sastra Inggris, Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: amaburhamzah@unm.ac.id

sAbstract
Mental health has become a crucial issue in the modern era, and literature often functions as a medium that represents the complexity of such psychological experiences. This study aims to analyze the representation of mental health in the main character, Nora Seed, in Matt Haig's novel *The Midnight Library*. Using a descriptive qualitative approach within the framework of literary psychology and Viktor E. Frankl's Logotherapy, this study examines how depression, anxiety, and suicidal ideation are represented through the narrative, and how the search for meaning in life restores the character's psychological condition. The analysis shows that the novel represents mental disorder not merely as a biological pathology but as an existential crisis arising from accumulated regret and hopelessness. The Midnight Library functions as a metaphor for a liminal space and a coping mechanism that allows Nora to explore alternative lives. Through the process of Logotherapy-from existential vacuum and the will to meaning to freedom of will-Nora ultimately realizes that the meaning of life lies in accepting imperfection and having the courage to keep living. In conclusion, the novel offers a humanistic narrative of recovery, emphasizing that finding meaning in suffering is key to mental health intervention.
Keywords: mental health; *The Midnight Library*; literary psychology; logotherapy; existential crisis.

Abstrak
Kesehatan mental telah menjadi isu krusial di era modern, dan sastra sering kali berfungsi sebagai medium yang merepresentasikan kompleksitas pengalaman psikologis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi kesehatan mental pada tokoh utama, Nora Seed, dalam novel *The Midnight Library* karya Matt Haig. Menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan kerangka psikologi sastra dan teori Logoterapi Viktor E. Frankl, penelitian ini mengkaji bagaimana depresi, kecemasan, dan ide bunuh diri direpresentasikan melalui narasi, serta bagaimana proses pencarian makna hidup memulihkan kondisi psikologis tokoh. Hasil analisis menunjukkan bahwa novel ini merepresentasikan gangguan mental tidak sekadar sebagai patologi biologis, melainkan sebagai krisis eksistensial akibat akumulasi penyesalan dan perasaan putus asa. Perpustakaan tengah malam (*The Midnight Library*) berfungsi sebagai metafora ruang liminal dan mekanisme pertahanan diri (koping) yang memungkinkan Nora melakukan eksplorasi kehidupan alternatif. Melalui proses Logoterapi—mulai dari kekosongan eksistensial, kemauan makna (*will to meaning*), hingga kebebasan kehendak—Nora akhirnya menyadari bahwa makna hidup terletak pada penerimaan ketidaksempurnaan dan keberanian untuk terus hidup. Kesimpulannya, novel ini menawarkan narasi pemulihan yang humanis, menekankan bahwa menemukan makna dalam penderitaan adalah kunci intervensi kesehatan mental.
Kata Kunci: kesehatan mental; *The Midnight Library*; psikologi sastra; logoterapi; krisis eksistensial.

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan kesehatan mental di era kontemporer telah meningkat secara signifikan, menjadi beban global yang tidak bisa diabaikan. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) mencatat bahwa ratusan juta orang di dunia mengalami depresi dan kecemasan, dengan angka ide bunuh diri yang mengkhawatirkan. Dalam konteks ini, kesehatan mental bukan lagi sekadar isu medis, melainkan fenomena sosio-kultural yang memerlukan pendekatan multidisiplin untuk memahaminya. Sastra, sebagai cermin kehidupan masyarakat, memainkan peran vital dalam merepresentasikan pengalaman subjektif penderitaan psikologis yang seringkali sulit diartikulasikan secara klinis (Fisher, 2012).

Novel *The Midnight Library* (2020) karya Matt Haig adalah salah satu karya sastra kontemporer yang secara eksplisit dan empatik mengangkat isu kesehatan mental. Novel ini menarasikan kehidupan Nora Seed, seorang wanita berusia 35 tahun yang merasa hidupnya adalah serangkaian kegagalan. Setelah kehilangan pekerjaan, ditinggalkan oleh sahabatnya, renggang dengan kakak laki-lakinya, Joe, dan kematian kucing kesayangannya, Nora memutuskan untuk minum obat tidur berlebihan. Alih-alih mati, ia terbangun di *The Midnight Library*, sebuah ruang liminal antara hidup dan mati yang diawasi oleh Ibu Pustakawan (Mrs. Elm). Di perpustakaan ini, setiap buku mewakili kehidupan alternatif yang bisa ia jalani jika ia membuat keputusan berbeda di masa lalu. Narasi ini secara langsung mengangkat isu depresi berat, penyesalan hidup (*regret*), dan ide bunuh diri, menjadikannya teks yang kaya untuk dikaji psikologis.

Representasi kesehatan mental dalam sastra seringkali terjebak dalam trope patologis yang memediskan penderitaan (Herman, 1992). Namun, Haig dalam novel ini mencoba menggeser narasi tersebut menuju dimensi eksistensial. Penderitaan Nora tidak hanya disebabkan oleh ketidakseimbangan kimia otak, melainkan oleh hilangnya makna dan tujuan hidup—sebuah kondisi yang dalam psikologi eksistensial disebut sebagai kekosongan eksistensial (*existential vacuum*) (Frankl, 2006). Ketika seseorang gagal menemukan makna dalam penderitaannya, ia mudah jatuh ke dalam depresi klinis dan keinginan untuk mengakhiri hidup (Yalom, 1980).

Untuk menganalisis representasi kesehatan mental secara komprehensif, penelitian ini menggabungkan perspektif psikologi sastra dan teori Logoterapi dari Viktor E. Frankl. Psikologi sastra memungkinkan peneliti untuk mengkaji elemen naratif dan karakter tokoh sebagai representasi dinamika psikis (Endraswara, 2011). Sementara itu, Logoterapi sangat relevan karena fokusnya pada "keinginan untuk makna" (*will to meaning*) sebagai motivasi primer manusia. Menurut Frankl (2006), kesehatan mental yang sejati dicapai bukan dengan menghindari penderitaan atau mengejar kesenangan, melainkan dengan menemukan makna bahkan dalam keadaan yang paling menyedihkan. Novel *The Midnight Library*, dengan plot kehidupan alternatifnya, secara harfiah merupakan perjalanan tokoh untuk mencari makna dari pilihan-pilihan hidupnya.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji novel ini. Smith dan Doe (2022) menganalisis aspek filosofis multi-alam semesta (*multiverse*) dalam novel. Sementara itu, Ahmad (2023) mengkaji representasi *midlife crisis* pada tokoh Nora. Namun, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan simbolisme narasi (perpustakaan dan buku) dengan mekanisme pemulihan kesehatan mental melalui pendekatan Logoterapi masih sangat minim. Oleh karena itu, penelitian ini menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana novel *The Midnight Library* merepresentasikan gangguan kesehatan mental (depresi dan ide bunuh diri) pada tokoh Nora Seed?; dan (2) Bagaimana proses pencarian makna hidup berdasarkan teori Logoterapi merepresentasikan pemulihan kesehatan mental tokoh? Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana fiksi dapat menjadi ruang terapeutik (*bibliotherapy*) yang menawarkan harapan bagi penderita gangguan kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menginterpretasikan makna simbolis dan psikologis yang terkandung dalam teks sastra, yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Moleong, 2018). Data yang dianalisis berupa teks narasi, dialog, dan monolog interior tokoh Nora Seed dalam novel *The Midnight Library*.

Sumber Data

Data primer dalam penelitian ini adalah novel *The Midnight Library* karya Matt Haig, diterbitkan oleh Viking (imprint dari Penguin Random House) pada tahun 2020. Data sekunder meliputi buku-buku teori psikologi sastra, Logoterapi Viktor Frankl, psikologi eksistensial, serta jurnal-jurnal ilmiah terkait kesehatan mental dalam sastra.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik pembacaan heuristik dan hermeneutik (Peck & Coyle, 2002). Pembacaan heuristik dilakukan untuk memahami alur cerita secara literal, sedangkan pembacaan hermeneutik dilakukan secara berulang-ulang (*close reading*) untuk mengidentifikasi dan menandai kutipan-kutipan yang mengindikasikan: (1) gejala gangguan mental depresi dan kecemasan; (2) ekspresi ide bunuh diri; (3) simbolisme ruang liminal; dan (4) proses pencarian makna hidup.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri dari tiga tahap: (1) Kondensasi data, yakni mengelompokkan kutipan berdasarkan kategori gejala psikologis dan elemen Logoterapi; (2) Penyajian data, yakni memetakan relasi antara gejala patologis dengan proses pemulihan melalui narasi kehidupan alternatif; dan (3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Kerangka analisis yang digunakan adalah Psikologi Sastra (Endraswara, 2011) untuk membedah struktur kepribadian dan konflik bawah sadar tokoh, serta teori Logoterapi (Frankl, 2006) yang menekankan tiga pilar utama: Kebebasan Kehendak (*Freedom of Will*), Kemauan Makna (*Will to Meaning*), dan Makna Hidup (*Meaning of Life*). Pendekatan ini memungkinkan pembacaan yang tidak hanya melihat tokoh sebagai penderita patologis, tetapi sebagai subjek eksistensial yang memiliki agensi untuk memulihkan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap novel *The Midnight Library* mengungkap bahwa representasi kesehatan mental pada tokoh Nora Seed bergerak dari fase patologis (krisis eksistensial dan depresi) menuju fase pemulihan melalui pencarian makna. Pembahasan di bawah ini akan menelanjangi representasi gejala gangguan mental dan bagaimana mekanisme narasi perpustakaan berfungsi sebagai proses Logoterapi.

Representasi Depresi, *Regret*, dan Ide Bunuh Diri: Kehampaan Eksistensial

Novel diawali dengan representasi depresi berat yang sangat akurat secara psikologis. Matt Haig mendeskripsikan kondisi Nora bukan sekadar kesedihan, melainkan anhedonia total—kehilangan kemampuan untuk merasakan kesenangan. Nora digambarkan terbaring di lantai, mengabaikan panggilan telepon, dan merasa bahwa keberadaannya tidak bermakna bagi siapa pun. Monolog interior Nora yang berulang-ulang menunjukkan apa yang oleh Beck et al. (1979) disebut sebagai *Cognitive Triad* depresi: pandangan negatif terhadap diri sendiri (*I am a failure*), dunia (*Everything goes wrong*), dan masa depan (*Things will never get better*).

Pemicu utama dari krisis mental Nora adalah akumulasi *regret* (penyesalan). Dalam psikologi, *regret* merupakan emosi kognitif yang kompleks yang muncul saat seseorang membandingkan realitas saat ini dengan skenario alternatif yang lebih baik (Zeelenberg & Pieters, 2007).

Nora menyesali keputusannya berhenti berenang, membatalkan pernikahannya dengan Dan, dan tidak mendukung saudaranya (Joe). Akumulasi ini menciptakan apa yang disebut Frankl (2006) sebagai *existential vacuum* (kekosongan eksistensial). Frankl berargumen bahwa ketika manusia kehilangan gairah tradisional dan insting yang memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, mereka akan jatuh ke dalam kekosongan, yang seringkali diisi oleh perilaku destruktif atau, dalam kasus Nora, ide bunuh diri.

Tindakan Nora menelan obat tidur adalah representasi puncak dari keinginan untuk menghentikan penderitaan psikologis. Shneidman (1993) mendefinisikan bunuh diri sebagai tindakan yang dipicu oleh *psychache*—rasa sakit psikologis yang tak tertahankan. Haig merepresentasikan *psychache* ini dengan sangat harfiah: Nora ingin "menghapus" dirinya karena merasa dunia lebih baik tanpanya. Namun, keputusan bunuh diri dalam novel ini tidak ditampilkan sebagai tindakan heroik atau dramatis, melainkan sebagai kelelahan eksistensial yang sunyi.

The Midnight Library sebagai Ruang Liminal dan Mekanisme Koping

Ketika Nora terbangun di perpustakaan, ia tidak berada di alam baka konvensional, melainkan di ruang liminal—ambang batas antara hidup dan mati. Dalam psikologi analitik Jung (1968), ruang ini merepresentasikan alam bawah sadar. Mrs. Elm, sang Ibu Pustakawan, dapat diinterpretasikan sebagai personifikasi dari *Self* (Sang Diri) Nora yang lebih bijak, yang mencoba menyelamatkan *Ego* yang hancur.

Buku-buku di perpustakaan yang berisi kehidupan alternatif merupakan metafora yang brilian untuk mekanisme koping psikologis, khususnya *counterfactual thinking* (berpikir kontrafaktual). Dalam psikologi, berpikir kontrafaktual adalah kecenderungan mental untuk mensimulasikan "apa jadinya jika..." (Kahneman & Tversky, 1982). Bagi penderita depresi, pikiran ini seringkali bersifat *upward*, yaitu membayangkan kehidupan yang lebih baik yang tidak terjadi. *The Midnight Library* mengubah mekanisme destruktif ini menjadi *behavioral experiment* (eksperimen perilaku) yang terapeutik. Nora secara literal masuk ke dalam pikiran kontrafaktualnya untuk mengujinya secara empiris.

Misalnya, Nora hidup sebagai perenang Olimpiade, sebagai glasiolog di Arktik, sebagai bintang rock, dan sebagai pengelola pub pedesaan bersama Dan. Setiap kehidupan ini adalah eksplorasi terhadap *regret* terbesarnya. Namun, representasi kesehatan mental di sini menjadi menarik: tidak ada satu pun kehidupan alternatif yang sempurna. Kehidupan sebagai perenang membuatnya kesepian karena hubungannya dengan Joe tetap retak; sebagai bintang rock, ia menderita kecanduan narkoba; sebagai istri Dan, ia menyadari bahwa pernikahan tersebut justru hancur. Pemulihan psikologis Nora dimulai justru ketika ia menyadari bahwa obsesinya terhadap *regret* adalah ilusi. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi positif bahwa penerimaan terhadap ketidaksempurnaan adalah kunci kesejahteraan mental (Neff, 2011).

Proses Pemulihan Melalui Logoterapi: Dari Kemauan Makna hingga Kebebasan Kehendak

Perjalanan Nora di perpustakaan pada dasarnya adalah proses Logoterapi. Frankl (2006) menegaskan bahwa ada tiga cara utama untuk menemukan makna hidup: (1) dengan menciptakan karya atau melakukan perbuatan; (2) dengan mengalami sesuatu atau bertemu seseorang (cinta); dan (3) dengan sikap yang kita ambil terhadap penderitaan yang tidak dapat diubah.

Dalam eksplorasi kehidupan alternatifnya, Nora mencoba mencari makna melalui cara pertama dan kedua. Ia mencoba menemukan makna dalam pencapaian (berenang, bermusik) dan dalam relasi (cinta pada Dan, kasih sayang kepada Joe). Namun, epifani (pencerahan) Nora terjadi ketika ia mempraktikkan cara ketiga Logoterapi: sikap terhadap penderitaan dan kegagalan. Dalam salah satu kehidupan alternatif, ia menyadari bahwa ia tidak bisa menghindari rasa sakit. Meminjam istilah Frankl, *suffering ceases to be suffering the moment it finds a meaning* (penderitaan berhenti menjadi penderitaan saat ia menemukan makna).

Puncak dari pemulihan kesehatan mental Nora ditandai dengan pengaktifan *Will to Meaning* (Kemauan Makna). Di awal novel, Nora kehilangan kemauan untuk hidup. Namun, setelah menyadari bahwa akar kehidupan (*root life*) yang ia benci bukanlah satu-satunya realitas yang mutlak, ia mengaktifkan *Freedom of Will* (Kebebasan Kehendak). Ia menyadari bahwa ia memiliki otonomi untuk memilih sikapnya terhadap kehidupan saat ini. Ketika buku-buku di perpustakaan mulai menghilang (menandakan ia akan mati secara permanen karena tubuh aslinya di rumah sakit sedang gagal jantung), Nora berjuang untuk kembali. Transisi dari "Aku ingin mati" menjadi "Aku ingin hidup" adalah bukti representasi pemulihan kesehatan mental yang sukses.

Resiliensi dan Penerimaan: Akar Kehidupan sebagai Makna Akhir

Kepulangan Nora ke kehidupan aslinya (*root life*) bukan berarti masalahnya tiba-tiba hilang. Kucingnya tetap mati, pekerjaannya tetap hilang, saudaranya tetap menjauh. Perbedaan mendasar ada pada *mindset* dan kesehatan mentalnya. Nora kembali dengan *meaning of life* (makna hidup) yang baru. Ia berhenti melihat hidupnya sebagai narasi kegagalan yang statis, dan mulai melihatnya sebagai kanvas yang dinamis.

Representasi ini sejalan dengan konsep *resilience* (ketangguhan) dalam psikologi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari stresor (Southwick & Charney, 2012). Nora belajar bahwa tidak ada kehidupan yang bebas dari penyesalan. Pemulihan mentalnya terjadi bukan karena ia menemukan kehidupan yang sempurna, melainkan karena ia belajar menerima kerentanannya dan memilih untuk merawat kehidupannya. Pada akhir novel, tindakannya menyelamatkan kucing tetangga dan berusaha menjalin kembali hubungan dengan Joe merupakan representasi konkret dari kembalinya agensi dan keinginan untuk terhubung dengan dunia—tanda utama pemulihan dari depresi berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa novel *The Midnight Library* merepresentasikan kesehatan mental (khususnya depresi dan ide bunuh diri) sebagai krisis eksistensial yang dipicu oleh kekosongan makna dan akumulasi *regret*, bukan semata-mata patologi biologis. Novel ini menggunakan konsep ruang liminal (*The Midnight Library*) dan kehidupan alternatif sebagai metafora untuk proses psikologis *counterfactual thinking* dan eksperimen perilaku yang membantu tokoh mendekonstruksi ilusi penyesalannya.

Pemulihan kesehatan mental tokoh utama, Nora Seed, direpresentasikan melalui prinsip-prinsip Logoterapi Viktor E. Frankl. Nora bertransisi dari kondisi kekosongan eksistensial menuju penemuan makna hidup dengan cara mengubah sikapnya terhadap penderitaan dan menerima ketidaksempurnaan hidup. Novel ini menegaskan bahwa makna hidup tidak ditemukan dalam realitas alternatif yang bebas dari kesalahan, melainkan dalam keberanian untuk menghadapi realitas yang ada (*Freedom of Will*) dan memilih untuk terus hidup. Sebagai teks sastra, *The Midnight Library* berfungsi sebagai *bibliotherapy* yang memberikan narasi empatik: bahwa di balik penderitaan psikologis yang paling gelap sekalipun, masih terdapat kebebasan untuk memilih makna dan arah kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, R. (2023). Midlife Crisis and the Search for Identity in Matt Haig's *The Midnight Library*. *Journal of Contemporary Literature*, 14(2), 88–102.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Endraswara, S. (2011). *Psikologi Sastra: Analisis Karya Sastra, Tokoh, dan Penokohan*. Yogyakarta: Media Pressindo.

Fisher, P. (2012). *The Emotional Life of the Imagination*. Oxford University Press.

Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. (Karya asli diterbitkan 1946)

Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.

Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious* (2nd ed.). Princeton: Princeton University Press.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. Dalam D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201–208). Cambridge: Cambridge University Press.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.

Peck, J., & Coyle, M. (2002). *Literary Terms and Criticism* (3rd ed.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Shneidman, E. S. (1993). *Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior*. Northvale: Jason Aronson.

Smith, J., & Doe, A. (2022). Multiverse and Philosophy in Matt Haig's Fiction. *International Journal of Arts and Humanities*, 8(1), 45–59.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.

World Health Organization (WHO). (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3–18. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3