Lebih dari Sekadar Cerita, Novel ‘Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati’ Menyentuh Isu Mental Health!

Category: LifeStyle
18 Februari 2025

Prolite – Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: Sebuah Novel yang Menggugah Tentang Isu Kesehatan Mental

Pernahkah kamu merasa hidup ini berat, begitu melelahkan, hingga kamu bertanya-tanya, “Apa sebenarnya tujuan hidupku?” Jika iya, maka novel **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** karya **Brian Khrisna** mungkin bisa menjadi bacaan yang mengena di hati. Novel ini bukan sekadar cerita tentang seseorang yang

menikmati seporsi mie ayam, tapi juga perjalanan emosional seorang pemuda dalam menghadapi depresinya.

Diterbitkan oleh Gramedia, novel ini langsung mencuri perhatian pembaca karena keberaniannya mengangkat isu kesehatan mental dengan cara yang unik dan relatable.

Dengan latar kisah yang menggambarkan realitas kehidupan sehari-hari, novel ini bisa jadi bahan refleksi sekaligus pengingat bahwa setiap momen kecil dalam hidup memiliki makna yang besar.

Mengapa Novel Ini Berbeda?

Di tengah banyaknya novel bertema kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** menonjol karena pendekatannya yang sederhana tapi mendalam.

Brian Khrisna menuturkan kisahnya dengan bahasa yang ringan, tetapi tetap menyentuh. Cerita ini berfokus pada **Ale**, seorang pemuda yang merasa hidupnya hampa, penuh tekanan, dan kehilangan arah.

Ale adalah gambaran banyak orang di luar sana yang merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan dan tidak tahu bagaimana keluar dari lingkaran itu. Hingga suatu hari, ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, sebelum melakukannya, ia ingin menikmati **seporsi mie ayam terakhir**—makanan favoritnya sejak kecil.

Perjalanan mencari mie ayam terbaik inilah yang membawa Ale bertemu dengan berbagai orang dengan cerita hidup yang berbeda.

Dari setiap pertemuan, ia menemukan perspektif baru tentang kehidupan dan bagaimana setiap orang memiliki cara masing-masing untuk bertahan.

Dibalik Layar: Inspirasi di Balik Novel Ini

Brian Khrisna tidak sekadar menulis fiksi. Novel ini terinspirasi dari pengalaman nyata seorang temannya semasa sekolah yang pernah mengalami depresi hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup.

Dari pengalaman itu, Brian juga melakukan wawancara dengan beberapa individu yang mengalami kondisi serupa, untuk memastikan cerita ini bisa merefleksikan kenyataan yang ada.

Dalam sesi peluncuran novel di **Gramedia Matraman, Jakarta**, pada 14 Februari 2025, Brian mengungkapkan bahwa kisah-kisah yang ia temui sangat ironis dan menyentuh.

“Menurut saya, ini adalah sesuatu yang harus dibicarakan lebih luas agar menjadi bahan diskusi banyak orang,” ujarnya.

Ia juga menegaskan bahwa novel ini tidak ingin menormalisasi tindakan bunuh diri, melainkan justru memberikan sudut pandang baru tentang bagaimana seseorang bisa bertahan di tengah depresi.

“Saya ingin menunjukkan bahwa meskipun kesedihan itu nyata dan berat, selalu ada alasan untuk tetap hidup, meski hanya untuk satu hari lagi.”

Membaca **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** seperti melihat refleksi dari realitas yang sering kita abaikan. Novel ini berhasil menggambarkan bagaimana kesehatan mental adalah isu serius yang perlu lebih banyak dibicarakan.

Melalui perjalanan Ale, kita diajak untuk memahami bahwa

kesedihan itu valid, tetapi kita tidak harus menghadapinya sendirian.

Salah satu hal yang menarik dari novel ini adalah cara Brian Khrisna mengemas narasi yang berat menjadi sesuatu yang lebih mudah dipahami dan dekat dengan kehidupan kita.

Tidak ada kesan menggurui, tetapi justru memberikan ruang bagi pembaca untuk meresapi dan menarik kesimpulan sendiri.

Dari segi alur, novel ini cukup dinamis, dengan perpaduan emosi yang naik turun, membuat pembaca larut dalam perasaan Ale. Kita ikut merasakan kebingungan, kesepian, sekaligus harapan yang perlahan tumbuh dalam dirinya.

Satu lagi yang membuat novel ini istimewa adalah penggunaan mie ayam sebagai simbol kebahagiaan sederhana yang sering kita lupakan.

Sebuah Bacaan yang Layak untuk Semua Orang
Jika kamu sedang mencari bacaan yang bisa memberikan perspektif baru tentang kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** adalah pilihan yang tepat.

Novel ini bukan hanya cocok untuk mereka yang sedang berjuang dengan kesehatan mentalnya, tetapi juga bagi siapa saja yang ingin lebih memahami bagaimana rasanya berada di titik terendah dalam hidup.

Lebih dari sekadar cerita tentang mie ayam, novel ini mengajarkan bahwa **setiap momen kecil dalam hidup bisa menjadi alasan untuk bertahan satu hari lagi**.

Jadi, kalau kamu butuh bacaan yang menghangatkan hati sekaligus menggugah pikiran, pastikan novel ini ada dalam daftar bacaanmu!

Sudahkah kamu membaca novel ini? Kalau belum, yuk cari di toko buku terdekat atau Gramedia! Dan kalau sudah, share pendapatmu tentang buku ini di kolom komentar ya! □□