

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Represi dalam psikologis disebut sebagai proses individu yang menekan dan menahan perasaan, pikiran dan memori yang menyakitkan ke alam tidaksadaran. Represi adalah proses pemilihan yang menandakan ada bahaya yang mengancam atau tidak menyenangkan ke alam bawah sadar.¹ Setiap individu pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk selalu menghindari segala bentuk kecemasan, salah satunya akibat kenangan yang menyakitkan seperti trauma. Cara individu menghindari hal tersebut biasanya dengan melakukan mekanisme pertahanan diri (*ego defense mechanism*).² Oleh karena itu, tanpa disadari seseorang seringkali menekan segala emosi yang dimiliki hingga ke alam bawah sadarnya agar tidak menimbulkan sesuatu yang mengancam dan menyakiti diri sendiri.

Represi yang dilakukan hingga berlarut-larut dan tidak ditangani dengan baik pada akhirnya akan mampu meningkatkan tekanan emosional dan psikologis seseorang, represi dapat menghambat potensi seseorang dalam menghadapi masalah secara tidak sehat, sehingga individu merasa buntu dan tidak ada harapan untuk melanjutkan hidup yang kemudian memicu ide bunuh diri. Ide bunuh diri adalah pemikiran yang muncul pada individu untuk mengakhiri kehidupannya. Ide bunuh diri ini muncul dari hasil rasa sakit psikologis dan keputusasaannya,³ sehingga ide bunuh diri ini akan diwujudkan dengan resiko dan tindakan bunuh diri.

Seperti halnya yang terjadi pada tokoh utama dalam novel *Represi*. Novel dengan topik isu kesehatan mental ini ditulis oleh Fakhrisina Amalia dan diterbitkan oleh Gramedia pada tahun 2018. Menceritakan tentang seorang remaja putri, bernama Anna. Berusia 21 tahun yang berusaha melakukan tindakan agresi yaitu bunuh diri, karena merasa sudah mati rasa untuk menjalani kehidupan yang dipenuhi oleh segala permasalahan. Mulai dari masalah dengan orangtuanya, seperti Anna yang tidak diberikan ruang untuk mengambil keputusan dalam menentukan segala pilihan hidupnya. Dia harus senantiasa menuruti segala keinginan dan harapan orangtuanya, termasuk untuk menjadi anak yang berani dan tidak cengeng. Masalah asmara dengan

¹ Carole Wade, *Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 329.

² Aris Prabowo Sulistianto, 'Mekanisme Pertahanan Diri Mahasiswi Korban Kekerasan pada Pacaran', *Proceeding of The 2nd Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era*, 2022, h. 366.

³ Rachma Ayu Pamungkas, 'Pengaruh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental terhadap Penurunan Ide Bunuh Diri pada Remaja', *Bima Nursing Journal*, Vol. 5 No. 1 (2023), h. 34.

kekasihnya, Sky yang meninggalkan Anna bagaikan barang yang tidak ada nilainya. Selain itu, sejak kecil di usia enam tahun Anna mengalami pelecehan seksual dari tetangganya sendiri.

Pola pengasuhan orangtua Anna yang salah, emosi-emosi yang banyak ditekan oleh Anna, dilecehkan secara seksual oleh tetangganya dan ditinggalkan oleh kekasihnya membuat Anna merasa dirinya tidak berharga. Melihat keadaan putrinya yang sangat jauh dari kata baik, ibu Anna membawanya ke psikolog yang bernama Nabila. Namun, Anna kesulitan untuk bercerita tentang segala hal yang dia rasakan kepada psikolog tersebut. Anna sama sekali enggan untuk bercerita, karena sebenarnya dia memang enggan untuk datang ke psikolog jika bukan karena ibunya. Tetapi, dengan sikap Nabila yang hangat dan tidak menghakimi membuat Anna perlahan-lahan membuka diri untuk bercerita.

Dalam proses konseling tersebut, Nabila menggunakan *expressive arts therapy* sebagai intervensi untuk membantu menyelesaikan trauma dan depresi yang dialami Anna. Seiring dengan proses konseling yang dijalani Anna, perlahan-lahan dia mulai mengungkapkan segala sesuatu yang dirasakannya melalui gambar yang dia buat. Menyalurkan dan melepaskan emosi-emosi yang selama ini dia lupakan dan ditekan agar tidak muncul ke permukaan hingga mencapai titik puncaknya emosi itu meledak, membuat Anna bernapas lega dan bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi Anna.

Percobaan bunuh diri yang lakukan oleh Anna dalam novel *Represi*, merupakan bentuk perilaku agresif yang dapat merusak diri sendiri dikarenakan kondisi psikis yang ekstrem.⁴ Tindakan bunuh diri merupakan perbuatan yang dilarang oleh Islam, karena sangat merugikan diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt yaitu:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (٢٩) وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدُوًّا وَظُلْمًا
فَسَوْفَ نُصَلِّيْهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا (٣٠)

Artinya: dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Siapa yang berbuat demikian dengan cara melanggar aturan dan berbuat zalim kelak Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.(Q.S An-Nisa: 29-30).⁵

⁴ Mysha Alesha Muslim, 'Faktor Penyebab Bunuh Diri pada Mahasiswa', *Jurnal Hukum*, Vol. 1 No. 2 (2024), h. 262.

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 83.

Ayat al-Qur'an di atas menjelaskan tentang larangan kepada manusia untuk tidak menyakiti diri sendiri dengan melakukan bunuh diri. Karena, perbuatan tersebut merupakan salah satu bentuk kezaliman terhadap diri sendiri dan bagi siapa saja yang melakukannya balasan neraka baginya. Manusia yang melakukan bunuh diri akan mendapatkan balasan yang setimpal sesuai dengan apa yang dilakukannya. Hal ini sesuai dengan hadis berikut:

وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya: Barangsiapa membunuh dirinya sendiri dengan sesuatu, maka nanti pada hari kiamat ia akan disiksa dengan sesuatu itu (H.R. Bukhari dan Muslim).⁶

Dari hadis di atas, menjelaskan lebih lanjut bahwa di hari akhir nanti Allah akan menyiksa orang-orang yang melakukan bunuh diri dengan alat atau cara yang digunakan untuk membunuh dirinya sendiri.

Selain itu, berdasarkan kasus Anna dalam novel *Represi*, pada kenyataannya bunuh diri menempati peringkat ketiga yang menjadi penyebab kematian. Hal ini sejalan pernyataan WHO (*World Health Organization*) bahwa pada tahun 2021 sebanyak 726.000 jiwa di seluruh dunia setiap tahunnya meninggal karena bunuh diri dan diperkirakan terdapat 20 percobaan bunuh diri dari setiap tindakan bunuh diri. Korban bunuh diri tersebut mulai dari kelompok remaja hingga dewasa dari usia 15-29 tahun.⁷ Bunuh diri selalu memakan banyak korban baik di kalangan dewasa, khususnya kalangan remaja yang rentan mengalami *trial* dan *error* sehingga mengganggu kesehatan mental yang berakhir dengan keinginan untuk bunuh diri.

Dikutip dari goodstats.id, Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI (Bareskrim Polri) menyebutkan angka kasus bunuh diri di Indonesia meningkat setiap tahun, bahkan bertambah hingga 60% dalam lima tahun terakhir. Pada tahun 2020 terdapat lebih dari 640 kasus bunuh diri. Tahun 2021 jumlah kasus bunuh diri sedikit menurun menjadi 629 kasus. Namun, pada tahun 2022 angka kasus bunuh diri meningkat tajam sebanyak 887 jiwa meninggal karena bunuh diri. Tahun 2023 kasus bunuh diri ini terus meningkat hingga mencapai 1.288 kasus. Peningkatan kasus bunuh diri menjadi tren dalam beberapa dekade terakhir. Pada tahun 2024 kasus bunuh diri kembali menurun di sepanjang bulan

⁶ <https://hadits.tazkia.ac.id/hadits/bab/8:312> diakses pada 19 Juli 2025, pukul 13.00 WIB.

⁷ <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/data-research/suicide-data> diakses pada 20 November 2024, pukul 21.00 WIB.

Januari-Oktober menjadi 1.023 kasus.⁸ Meskipun Indonesia tidak termasuk ke dalam peringkat bunuh diri tertinggi di dunia, namun isu ini menjadi hal yang perlu diperhatikan dan ditindaklanjuti agar tidak semakin meningkat.

Selain itu, Banten sebagai salah satu provinsi di Indonesia juga tidak absen dari kasus bunuh diri yang terjadi. Dikutip dari banpos.co, seorang mantan mahasiswa di salah satu universitas Kota Serang berusaha melakukan percobaan bunuh diri karena masalah keluarga.⁹ Lebih lanjut radarbanten.co.id menyatakan bahwa seorang remaja berusia 18 tahun ditemukan tewas gantung diri karena ditinggalkan oleh kekasihnya setelah keduanya melakukan hubungan intim sebelum menikah.¹⁰ Konflik keluarga terutama urusan asmara menjadi hal yang lazim membuat seseorang melakukan bunuh diri.

Berdasarkan kasus-kasus tersebut, bunuh diri menjadi ancaman bagi setiap orang di era modern khususnya bagi kaum-kaum remaja. Bunuh diri menjadi *trend* dan fenomena global di seluruh dunia. Bunuh diri ataupun resiko perilaku bunuh diri disebabkan oleh faktor keluarga, faktor genetik, faktor biologis, faktor lingkungan dan faktor psikologis.¹¹ Gangguan psikologis seperti tekanan dan beban hidup yang sangat berat, sulit mengelola emosi, stres, cemas, trauma masa kecil dan depresi yang dialami individu dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

Freud dalam Wijaya mengatakan bahwa manusia digerakkan oleh dua naluri yaitu *eros* (naluri konstruktif) dan *thanatos* (naluri destruktif). Naluri konstruktif mendorong individu secara positif untuk menemukan makna kehidupan, kedamaian dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Sedangkan naluri destruktif mendorong individu untuk mengekspresikan kecenderungan agresif dengan merusak.¹² Dorongan ini menyebabkan manusia menjadi pribadi agresif dengan melakukan tindakan seperti memukul, menganiaya, bahkan membunuh. Munculnya tindakan-tindakan tersebut karena dipicu oleh beratnya beban hidup seseorang atau trauma yang mengakibatkan meningkatnya tekanan emosional, depresi dan berakhir pada tindakan merusak.

Salah satu intervensi dalam konseling yang dapat mengatasi semua

⁸ <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6> diakses pada 20 November 2024, pukul 21.00 WIB.

⁹ <https://banpos.co/2023/10/24/generasi-lemah-rentan-depresi/> diakses 20 November 2024, pukul 21.00 WIB.

¹⁰ https://www.radarbanten.co.id/tag/gantung-diri/#google_vignette diakses pada 20 November 2024, pukul 21.00 WIB.

¹¹ Atih Rahayuningsih et al, *Bunuh Diri pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan*, (Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2023), h. 3.

¹² Ruth Valencia Wijaya, *Anomali Homo Ludens dalam Lorong Waktu*, (Jakarta: PT Pustaka Obor Indonesia, 2023), h. 137.

permasalahan di atas yaitu dengan menggunakan teknik *expressive arts therapy*. Dalam novel *Represi*, teknik ini juga digunakan oleh Nabila untuk mengatasi masalah yang dialami oleh Anna. *Expressive arts therapy* (terapi seni ekspresif) adalah terapi yang berbasis media seni. Astuti et al sependapat dengan Sunaringsih menjelaskan *expressive arts therapy* adalah salah satu jenis intervensi psikologis menggunakan modalitas seni terpadu yang terdiri dari tarian atau gerakan, musik, drama, puisi, seni visual, melukis, meditasi, dan lain-lain yang bertujuan untuk merangsang penyembuhan emosional, menyelesaikan konflik batin, dan membangkitkan kreativitas klien.¹³ Klien mampu membangkitkan kreativitasnya melalui berbagai modalitas seni yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan mereka. Dalam hal ini, klien dapat melakukan lebih dari satu bentuk seni sesuai arahan dari terapis.

Terapi seni ekspresif merupakan suatu bentuk terapi yang digunakan dalam psikoterapi dan konseling dengan tujuan untuk menyalurkan emosi dan pemikiran individu, mereduksi stres dan konflik melalui media drama dan membuat gambar dan musik. Terapi ini membantu klien yang kesulitan mengungkapkan segala perasaan dan pemikirannya secara verbal.¹⁴ Dengan kata lain, terapi ini memudahkan klien dalam mengekspresikan emosi diri dan mengkomunikasi segala permasalahannya secara nonverbal.

Menurut Atkins et al dalam Marzety dan Zakaria, terapi seni ekspresif merupakan terapi yang melibatkan semua indera dan tubuh secara keseluruhan, mulai dari emosi, intuisi, mimpi, penglihatan, keterampilan ekspresif, dan kecerdasan untuk mendukung gerakan alami klien menuju penciptaan makna dan keutuhan serta pertumbuhan pribadi. Tanda-tanda pertumbuhan pribadi akan memungkinkan klien merasakan peningkatan ketegangan, perubahan emosi, atau rasa melepaskan kebiasaan lama.¹⁵ Hal-hal tersebut akan muncul selama proses terapi sebagai bagian alami klien dalam rangka perjalanan menuju penyembuhan, sehingga klien akan mampu untuk mengembangkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap diri pribadi serta melepaskan energi fisik yang negatif untuk membangun kekuatan mereka.¹⁶

¹³ Astuti et al, 'Efektivitas Konseling Individual dengan *Expressive Arts Therapy* dalam Menurunkan Kecenderungan Stres Terhadap Siswi SMP "X" Batam', *Jurnal Cahaya Pendidikan*, Vol. 8, No. 2 (2022), h. 150.

¹⁴ Ulfa Husna dan Yeni Karneli, 'Upaya Guru Bk dalam Mengatasi Masalah Kenakalan Remaja dengan Teknik *Expressive Therapy*', *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 No. 4 (2021), h. 106.

¹⁵ Sh Marzety Adibah dan Zakaria, '*The Efficacy of Expressive Arts Therapy in the Creation of Catharsis in Counselling*', *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol. 6 No. 6 (2015), h. 298.

¹⁶ Gai Suhardja, *Drawing As Art Therapy*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2022), h. 12.

Melalui gerakan atau ekspresi visual dalam proses kreatif, klien bisa melepaskan ketegangan dan stres yang terpendam, yang akan membantu mereka merasa lebih ringan, lebih terbuka, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, terapi seni ekspresif tidak hanya mengarah pada pemahaman diri yang lebih dalam, tetapi juga memberikan jalan bagi penyembuhan dan transformasi yang berkelanjutan.

Astuti et al sependapat dengan Morisson bahwa gambar yang dihasilkan oleh klien selama proses terapi dapat menjelaskan sesuatu atau peristiwa traumatis dialami individu. Namun, penyelesaian masalah klien bukan terletak pada karya seni yang dihasilkan, melainkan proses (terapeutik) kreatif klien dalam menggambar menjadi proses yang membantu penyaluran emosi secara visual.¹⁷ Artinya terapi seni ekspresif lebih berorientasi pada proses daripada karya yang dihasilkan. Dalam hal ini, proses kreatif bisa memberikan cara yang lebih positif bagi individu dalam memproses pikiran dan perasaan yang selama ini terperangkap di bawah alam sadar agar dapat terungkap.

Dalam terapi seni ekspresif berbagai media seni dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, dewasa, atau lansia. Bagi anak-anak dan remaja, terapi seni ekspresif merupakan cara untuk menciptakan, mengekspresikan, dan menyatakan pengalaman serta perasaan mereka secara nonverbal. Hal ini juga sangat penting bagi remaja karena seni memungkinkan ekspresi diri artistik menuju tingkat kognitif, perkembangan, dan emosional mereka dan juga membantu remaja untuk menghindari kemungkinan memendam perasaan negatif yang dapat menimbulkan tindakan agresi.¹⁸ Seperti menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Dengan demikian, terapi seni ekspresif ini menjadi cara yang aman untuk mengekspresikan perasaan yang kuat, sensitif dan memberontak. Oleh karena itu, terapi ini sebagai bentuk peralihan dari tindakan-tindakan ekstrem tersebut menuju pengembangan sikap positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait intervensi yang dilakukan Nabila sebagai psikolog terhadap depresi yang dialami Anna. Maka penulis mengangkat penelitian dengan judul “Analisis *Expressive Arts Therapy* dalam Novel *Represi* Karya Fakhrisina Amalia.”

¹⁷ Astuti et al, ‘Efektivitas Konseling Individual, ..., h. 150.

¹⁸ Adibah dan Zakaria, ‘*The Efficacy of Expressive Arts Therapy*, ..., h. 299.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana bentuk represi dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia?
2. Bagaimana tahapan-tahapan *expressive arts therapy* yang dilaksanakan dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bentuk represi novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia.
2. Untuk mengetahui tahapan-tahapan *expressive arts therapy* yang dilaksanakan dalam novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoretis maupun praktis yaitu:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam dan rujukan-rujukan dalam memberikan pengetahuan tentang analisis *expressive arts therapy*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pembaca, diharapkan bisa memberikan informasi tentang represi dan implementasi *expressive arts therapy*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, untuk menambah pengetahuan dan wawasan sebagai konselor sehingga memiliki kemampuan untuk menerapkan *expressive arts therapy* pada klien yang memerlukannya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian yang ditemukan dan memiliki relevansi terhadap judul penelitian yang ditulis sebagai berikut:

Pertama, pada skripsi dengan judul “*Art Therapy dalam Mengatasi Trauma pada Anak Korban Kekerasan Fisik, Psikologis, dan Seksual pada Film Hope Karya Lee Joon-Ik*” yang ditulis oleh Alfi Nurhayati mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan *art therapy* yang dilakukan dalam film *Hope* karya Lee Jon Ik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* yang diterapkan dalam film *Hope* mampu menjadi salah satu terapi untuk trauma anak dan sesuai dengan kajian teorinya. Adapun persamaan penelitian Nurhayati dengan peneliti yaitu aspek yang diteliti tahapan *art therapy*

sedangkan perbedaannya terletak pada media, subjek dan metode penelitian yang digunakan.¹⁹

Kedua, pada jurnal Gerakan Aktif Menulis dengan judul “Gejala Depresi Tokoh Utama dalam Novel *Represi* Karya Fakhrisina Amalia” yang ditulis Siti Maemunah mahasiswa Pendidikan Bahasa dan sastra Universitas Pamulang Jakarta pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gejala depresi pada tokoh utama novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat gejala depresi yang dialami tokoh utama, yakni gejala-gejala emosional, gejala-gejala kognitif, gejala-gejala motivasional dan gejala-gejala fisik. Adapun persamaan penelitian Maemunah dengan peneliti yaitu menggunakan novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia dan metode penelitian yang digunakan sedangkan perbedaannya terletak pada aspek yang diteliti.²⁰

Ketiga, *Mediterranean Journal of Social Sciences* dengan judul “*The Efficacy of Expressive Arts Therapy in the Creation of Catharsis in Counselling*” yang ditulis oleh Sh Marzety Adibah dan Zakaria mahasiswa Universitas Malaysia Terengganu pada tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pola katarsis saat menggunakan seni ekspresif dalam konseling kelompok. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa unsur katarsis merupakan salah satu aliansi terapeutik yang muncul saat menggunakan terapi seni ekspresif. Sebagian besar remaja putri yang mengikuti terapi ini melaporkan bahwa mereka merasa lega, emosi mereka berangsur-angsur stabil, dan stres berkurang. Adapun persamaan penelitian Adibah dan Zakaria dengan peneliti yaitu aspek yang diteliti *expressive art therapy* dan remaja putri sebagai subjek yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan.²¹

F. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Represi

Freud dalam alwisol, represi adalah suatu proses ego yang memiliki kekuatan untuk menekan ingatan, perasaan dan pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan keluar dari kesadaran.²² Menurut

¹⁹ Alfi Nurhayati, “*Art Therapy dalam Trauma pada Anak Korban Kekerasan Fisik, Psikologis, dan Seksual pada Film Hope Karya Lee Joon-Ik*” (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

²⁰ Siti Maemunah, ‘Gejala Depresi Tokoh Utama dalam Novel *Represi* Karya Fakhrisina Amalia’, *Jurnal Gerakan Aktif Menulis*, Vol. 9 No. 2 (2021), h. 153–62

²¹ Sh Marzety Adibah dan Zakaria, ‘*The Efficacy of Expressive Arts Therapy*, ...’, h. 298–306.

²² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2005), h. 25.

Corey represi adalah melupakan isi kesadaran yang traumatis dan bisa membangkitkan kecemasan dan menekan hal-hal yang menyakitkan ke alam bawah sadar.²³ Sanyata dalam Musyirifin dan Setiawan menjelaskan represi adalah sarana pertahanan ego yang bisa mengusir pikiran serta perasaan yang menyakitkan dan mengancam keluar dari kesadaran.²⁴

Berdasarkan beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwa represi adalah salah satu bentuk mekanisme pertahanan ego yang menekan ingatan, perasaan dan pikiran yang traumatis ke alam bawah sadar agar tidak muncul ke alam sadar dengan tujuan untuk menghindari kecemasan dan perasaan menyakitkan yang timbul ke permukaan kesadaran.

Represi yang dimaksudkan dalam penelitian adalah tokoh utama novel *Represi* yang bernama Anna, ia selalu melakukan represi terhadap sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dari masa anak-anak hingga remaja. Dalam hal ini, Anna tidak menyadari bahwa ia telah melakukan represi yang lama kelamaan sangat mempengaruhi kondisi psikologisnya.

2. *Expressive arts therapy*

Malchiodi mendefinisikan bahwa terapi ekspresif adalah penggunaan visual, musik, tari atau gerakan, drama, puisi atau tulisan kreatif, bermain, dan *sandplay* dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan.²⁵

Terapi seni ekspresif adalah pendekatan konseling dan psikoterapi yang bersifat interdisipliner, integratif, yang melibatkan penggunaan pengalaman artistik dalam rangka meningkatkan kesehatan, penyembuhan, serta pertumbuhan dan perkembangan manusia.²⁶ Lebih lanjut Rubin dalam Prasetiawan memaknai seni ekspresif pada konseling adalah proses bantuan konselor kepada konseli dengan

²³ Namora Lumogga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 157.

²⁴ Zaen Musyirifin dan Setiawan, 'Self Defense sebagai Strategi Bimbingan Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba Tembakau Gorilla', *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vo. 3 No. 1 (2020), h. 7.

²⁵ Cathy Malchiodi, *Expressive Therapies*, (New York: The Guilford Press, 2005), h. 2.

²⁶ Sally Atkins, *Sourcebook in Expressive Arts Therapy*, (Caroline Utara: Penerbit Parkway, Inc, 2007), h. 1.

menggunakan media seni kreatif yang bertujuan untuk mencapai perkembangan diri secara optimal.²⁷

Berdasarkan beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwa *expressive arts therapy* adalah terapi berbasis seni kreatif yang menggunakan media seni visual, musik, tari, drama, tulisan, bermain dan *sandplay* sebagai proses bantuan kepada klien dalam konseling dan psikoterapi untuk penyembuhan dan mencapai pertumbuhan diri pribadi yang optimal.

Dalam penelitian ini, *expressive arts therapy* merujuk pada teknik terapi yang dilakukan oleh Anna dengan menggunakan media menggambar dan mendengarkan alunan musik.

3. Novel *represi*

Novel *Represi* adalah salah satu novel yang memiliki tema isu kesehatan mental yang ditulis oleh Fakhrisina Amalia dan diterbitkan oleh Gramedia pada tahun 2018. Novel *Represi* menceritakan tentang tokoh utama yang bernama Anna, seorang remaja putri berusia 21 tahun yang berusaha melakukan tindakan agresi yaitu bunuh diri, karena merasa sudah mati rasa untuk menjalani kehidupan yang dipenuhi oleh segala permasalahan yaitu masalah dengan orangtuanya, mengalami tindakan pelecehan seksual dari tetangganya sendiri hingga masalah dengan kekasihnya.

Dalam novel ini juga diceritakan bagaimana proses penyelesaian masalah yang dihadapi oleh Anna melalui bantuan dari seorang psikolog yang membantu Anna untuk sembuh dari depresi yang dialaminya dan melanjutkan hidupnya kembali.

²⁷ Hardi Prasetiawan, 'Konseling Teman Sebaya dengan Seni Kreatif Berbasis Kearifan Lokal untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Konseling Komprehensif*, Vol. 9 No .1 (2022), h. 1.