

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis *expressive arts therapy* pada represi tokoh utama novel *Represi* karya Fakhrisina Amalia, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat lima bentuk represi yang Anna lakukan yaitu 1) merepresi perasaan sedihnya dengan berusaha tetap kuat sesuai dengan didikan orang tuanya, 2) merepresi perasaan sedih, marah dan kecewa kepada ayahnya yang selalu mengabaikan Anna dengan tetap mengerti kesibukan ayahnya, 3) merepresi rasa cemasnya kepada Sky yang mengabaikannya dengan tetap pergi kuliah, 4) merepresi ingatan traumatisnya yang ditunjukkan dengan respon Anna yang selalu merasa tidak nyaman, jijik dan benci terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas, 5) merepresi ingatan traumatisnya dengan menghindari pertanyaan Nabila yang berkaitan dengan peristiwa traumatisnya.
2. *Expressive arts therapy* yang dilakukan Anna bersama Nabila dijalani selama delapan kali pertemuan, yang terdiri dari empat tahapan yaitu 1) tahap pemanasan (*warm-up*), 2) tahap pemanggilan peristiwa kembali (*recalling the event*), ekspresi emosi dan konflik yang dialami (*emotional express and issues*), 3) tahap pemulihan (*restitution*), 4) tahap penutup (*termination*). Selain itu, kemampuan dan keterampilan Nabila sebagai psikolog yang meliputi sikap kongruensi, penerima positif tanpa syarat dan empati yang akurat menjadi pendukung keberhasilan yang dicapai oleh Anna yang meliputi Anna mengalami perubahan emosional, memaafkan dan menerima dirinya sendiri termasuk masa lalunya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi semua masyarakat, khususnya mahasiswa bimbingan konseling dan psikologi disarankan untuk membaca novel-novel yang mengandung unsur-unsur psikologis dan praktik konseling yang dituangkan dalam bahasa yang menyenangkan.
2. Pembaca dapat menerapkan *expressive arts therapy* dalam praktik sehari-hari untuk mencegah dan mengatasi gejala-gejala gangguan mental dengan menyalurkannya secara positif dan aman melalui terapi seni ekspresif serta melakukan mekanisme pertahanan diri dengan cara yang lebih sehat.