

## PENGALAMAN TERAPI DALAM MENJALANI AKTIVITAS SENI

*Hermas Winata Sumbono*

### ABSTRAK

Manusia tidak dapat terhindarkan dari stres. Kondisi stress akan memengaruhi bagaimana seseorang berperilaku. Pada manusia yang dianggap normal, keadaan penuh tekanan dapat memberikan pengaruh besar dalam perilaku sehari-harinya. Demikian pada mereka yang memiliki gangguan psikologis dan juga keterbatasan fisik, pengalaman stress yang mereka alami tentu berbeda. Untuk mengatasi keadaan yang mereka alami, berbagai bentuk terapi diadakan. Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan adalah terapi seni. Meskipun banyak ditemukan penelitian dan sudah diakui bahwa terapi seni dapat berdampak positif untuk mengatasi beragam permasalahan, tetapi masih kurang menyorot bagaimana pengalaman yang dialami oleh para pelaku aktivitas seni sebagai bentuk terapi. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana pengalaman terapi dalam aktivitas seni yang dilakukan oleh orang dengan gangguan psikologis dan keterbatasan fisik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tradisi Fenomenologi. Analisis yang digunakan adalah teknik *Interpretive Phenomenological Analysis*. Terdapat tiga bentuk pengalaman terapi yang dialami dalam penelitian ini, yaitu : Katarsis, Sublimasi, dan Motivasi. Ketiga bentuk pengalaman dialami secara berbeda dan personal. Orang-orang dengan gangguan psikologis cenderung mengalami pengalaman Katarsis dan Sublimasi, sedangkan orang dengan keterbatasan fisik cenderung mengalami pengalaman Motivasi dan Katarsis.

Kata Kunci : gangguan psikologis, keterbatasan, aktivitas seni, pengalaman terapi

## EXPERIENCE OF THERAPY IN ART ACTIVITY

*Hermas Winata Sumbono*

### ABSTRACT

Stress is inevitable for all human. The condition of stress led on how people behave. For those said as normal human, stress could affect on how they behave, at some point led to psychological issues. The problem also experienced by those has psychological issues and disability, but they have different experience. To cope the situation, many form of therapy has been developed. One of them is Art Therapy. Although so many study and has confirmed about art therapy that it could affect positively to cope much situation, but it could count as less that the study focus on those people do the therapy. This study will explain the experience of therapy in art activity by people with psychological issues and disability. The study conducted in qualitative methods, using phenomenology. the data will be analyzed using *Interpretive Phenomenological Analysis*. There are three form of experience of therapy in this study : Catharsis, Sublimation and Motivation. These three form experienced in different and personal way. People with psychological issues tend to experiencing the Catharsis and Sublimation. On the other hand, people with disability tend to experiencing Motivation and Catharsis

Kata Kunci : Psychological Issues, Disability, art activity, experience of therapy