

ABSTRAK

Stress Merupakan isu global dan hal yang dialami oleh setiap orang, stress bukanlah suatu penyakit atau kecacatan pada fisik manusia dan stress juga tidak bisa dihindari. Namun pasalnya paparan stress yang berlebihan dapat menyebabkan banyak dampak buruk terhadap manusia.

Stress juga sudah menjadi isu bahkan sebelum adanya kasus pandemi seperti yang sedang dialami dunia saat ini. Namun faktanya yang terjadi sekarang semenjak adanya Pandemi Covid 19, banyak timbul masalah terkait stress baru di perkotaan. Pasalnya, suasana kota yang biasanya hiruk pikuk, aktifitas padat semuanya dibatasi secara mendadak membuat banyak kegiatan menjadi dilakukan secara daring. Hal ini menyebabkan tingkat stress meningkat bagi masyarakat dikarenakan banyak yang terinfeksi, kehilangan orang terdekat, kehilangan pekerjaan, dan sebagainya. Dampak dari stress ini juga mengganggu keseharian masyarakat sehingga menurunkan tingkat produktifitas dan juga kesehatan mental bahkan sampai fisik. Jika hal ini dibiarkan berkelanjutan, maka tingkat stress akan terus meningkat dan kemungkinan masyarakat terkena penyakit mental juga akan meningkat.

Melalui penelitian, stress dapat dikurangi dengan melakukan berbagai terapi. Art Therapy merupakan salah satu bidang therapeutic yang mempergunakan kesenian sebagai medium untuk mengurangi tingkat stress pada seseorang. Dengan pemembuat suatu proyek yang dapat menampung terapi seni dan juga galeri sebagai sarananya tentu mampu membantu proses penyembuhan stress pada seseorang.

Kata Kunci: Stress, Terapi Seni, Galeri Seni.