

## ABSTRAK

Diri merupakan serangkaian persepsi-persepsi dan keyakinan-keyakinan yang mengorganisir mengenai diri sendiri. Di dalamnya termuat kesadaran akan siapa seseorang, apa yang di lakukan, yang keseluruhannya akan mewarnai persepsi terhadap dunia luar sehingga pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkah laku yang muncul. Carl Rogers juga menekankan akan adanya prinsip konsistensi dan kesesuaian antara diri dan pengalaman. Dengan begitu konsep diri yang terbentuk karena pengalaman masa lalu dan interaksi dengan orang lain akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Karena munculnya banyak ketakutan yang kuat yang tumbuh di masa lalu, penulis menjadi seseorang yang tidak penulis harapkan, penilaian-penilaian negatif di masa lalu tersebut juga yang menjadikan sesuatu dalam diri penulis terasa lebih buruk dari yang sebenarnya. Faktor-faktor tersebut dan juga faktor menyakitkan yang tidak bisa dijelaskan lainnya lah yang membuat penulis tidak sadar akan diri penulis, tidak benar-benar tahu tentang diri penulis sendiri dan bahkan penulis tidak bisa menerima baik fisik maupun psikis diri penulis dengan baik, sehingga timbul rasa rendah diri yang tinggi dan ketakutan terhadap penilaian terhadap diri penulis dari orang lain. oleh karena itu penulis disini ingin membuat karya seni ini mewakili kondisi psikologi dan sebagai metode untuk berproses membenahi diri, yang utamanya untuk proses katarsis dan juga menawarkan pengalaman mengenai konsep diri.

**Kata kunci :** diri, konsep diri, katarsis, pengalaman