

## Abstrak

Perundungan atau biasa kita sebut dengan *bully*, merupakan perlakuan mengganggu atau mrisak yang sering dilakukan walaupun itu tanpa kita sadari. Perlakuan ini sering membuat risih bahkan sampai menimbulkan rasa dendam bila perlakuan yang sama terus menerus dilakukan. Dalam karya ini penulis menggunakan metode *self- healing* untuk dapat merasakan ketenangan dalam diri atau pembersihan emosi seperti pengertian *katharsis*.

Kata kunci : Self-healing, Emosi, Lukisan