

## ABSTRAK

### **Safira Fadhilah Kusnadi, 1604180054, 2022, PENGGAMBARAN MEDITASI KE DALAM LUKISAN SEBAGAI MEDIA PENYEMBUHAN DIRI**

“**Tugas Akhir:** Program Studi Seni Rupa Fakultas Industri Kreatif Universitas Telkom”

*Anxiety disorder* adalah gangguan psikologis yang menyebabkan kecemasan berlebih. Pada *anxiety disorder* memiliki beberapa jenis salah satunya adalah *generalized anxiety disorder*. *Generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan umum adalah kecemasan berlebih yang tidak terkendali yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. GAD menyebabkan perasaan khawatir berlebih, mudah tersinggung, bahkan membuat penderitanya memikirkan sesuatu yang berlebihan tentang suatu rencana yang bahkan belum terlaksana. Salah satu cara untuk menekan GAD adalah dengan cara bermeditasi. Karya yang dibuat penulis bertujuan sebagai sarana penyembuhan diri dengan melukiskan penulis saat melakukan meditasi dengan berfokus pada apa yang penulis bayangkan dan apa yang penulis rasakan saat melakukan meditasi untuk menekan GAD. Karya ini berfokus pada perubahan warna latar belakang penulis.

**Kata Kunci:** *generalized anxiety disorder*; meditasi; karya lukis; *self healing*.