



Psikotes: Jurnal Ilmu Psikologi, Komunikasi, dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 2 No.2 September 2025

KETERKAITAN ANTARA KALIGRAFI DENGAN ILMU PSIKOLOGI

Reysha Miranti

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Corresponding E-mail: mirantureysha@gmail.com

ABSTRACT

Calligraphy is the art of beautiful writing that not only has aesthetic value, but also psychological benefits. This research aims to explain the relationship between calligraphy and psychology, especially in relation to mental health. Calligraphy writing activities involve high focus and repetitive movements, so they can help calm the mind and reduce stress. Apart from that, calligraphy also trains patience and improves concentration abilities. In the context of self-expression, calligraphy allows a person to express emotions creatively, which can help overcome emotional stress. The elements of color and shape in calligraphy also have an influence on a person's mood. Overall, calligraphy is not only an art, but also a useful tool for maintaining mental health and improving psychological well-being. Thus, the art of calligraphy has an important role in connecting creativity and mental health.

Keywords: *Calligraphy, Psychology, Relatedness*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC- BY International license. E-ISSN: 3032-2421, DOI: 10.59548/ps.v2i2.491

Pendahuluan

Seni adalah salah satu unsur kebudayaan yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki ciri khas yang membedakannya dari kegiatan lain. Seni merupakan kegiatan untuk mengekspresikan perasaan atau jiwa melalui kata-kata, perilaku, dan tindakan yang kemudian diwujudkan dalam bentuk simbol-simbol tertentu. Soedarso, Sp. menjelaskan bahwa seni merupakan hasil ciptaan manusia yang menonjolkan perasaan atau pengalaman batin, dan karena disajikan dengan cara yang khas dan menarik, seni mampu menimbulkan perasaan batin yang serupa bagi orang-orang yang mengalaminya (Rispul, 2012).

Menurut Syeikh Syamsuddin Al Akfani, yang dikutip oleh D. Sirojuddin AR., kaligrafi secara terminologi adalah ilmu yang mempelajari bentuk-bentuk huruf, penempatan huruf-huruf tersebut, dan cara menyusunnya menjadi tulisan yang teratur. Kaligrafi juga mencakup apa yang ditulis di atas garis-garis, cara menulisnya, serta menentukan bagian yang perlu ditulis dan yang tidak, serta bagaimana mengubah ejaan yang diperlukan (Rispul, 2012).

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani, yaitu "psychology," yang merupakan gabungan dari kata "psyche" yang berarti jiwa dan "logos" yang berarti ilmu. Secara harfiah, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu tentang jiwa. Kata "logos" sering juga dipahami sebagai nalar atau logika, yang membuatnya lebih mudah dipahami. Namun, kata "psyche" atau jiwa menjadi topik yang menarik untuk dibahas oleh para sarjana psikologi, karena jiwa merupakan objek yang abstrak, sulit dilihat wujudnya meskipun keberadaannya tidak bisa disangkal. Psyche sering kali diartikan sebagai psikis (Saleh, 2018). Menurut (Saleh, 2018), psikologi adalah ilmu yang mempelajari semua perilaku individu, yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, serta proses-proses yang terjadi dalam diri individu tersebut. Apa yang terjadi dalam diri individu disebut sebagai proses mental.

Maka dari itu, Kaligrafi dan psikologi memiliki keterkaitan yang kuat karena kaligrafi dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang. Melalui proses menulis kaligrafi, individu tidak hanya mengekspresikan diri, tetapi juga dapat meredakan stres, meningkatkan konsentrasi, dan menenangkan pikiran. Aktivitas menulis dengan penuh

perhatian dan fokus pada bentuk tulisan bisa membantu seseorang untuk lebih hadir di saat ini, yang berdampak positif pada kesehatan mental. Selain itu, kaligrafi Islami yang sering mengandung pesan spiritual, juga dapat memberikan ketenangan dan memperbaiki keadaan psikologis dengan menghubungkan individu pada nilai-nilai yang mendalam.

Metode Penelitian

Menurut Sugiyono dalam (Mayrizka Yogi Syahputri, 2024), metode penelitian yang digunakan dalam riset ini adalah studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan jenis penelitian teoritis yang menggunakan berbagai referensi dan literatur ilmiah yang relevan. Metode penelitian studi kepustakaan adalah cara penelitian yang mengumpulkan informasi dari buku, artikel, jurnal, dan sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Peneliti membaca dan menganalisis berbagai referensi untuk memahami teori dan konsep yang ada, serta menyusun dasar pengetahuan yang berguna untuk penelitian lebih lanjut. Metode ini membantu peneliti mendapatkan informasi yang sudah ada untuk memperkuat pemahaman dan teori dalam penelitian yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

A. Seni Kaligrafi dan Perspektif Psikologi

Menurut Sayyed dalam (Pahala, 2018), kaligrafi adalah seni yang memiliki kesucian khusus dalam tradisi Islam. Kaligrafi Islam, yang terinspirasi dari ayat-ayat Al-Qur'an, merupakan representasi visual dari esensi spiritual yang terkandung dalam wahyu Islam. Dalam teks Al-Qur'an, terdapat kehadiran ilahi yang mengajak umat Islam untuk melampaui dimensi fisik menuju dimensi rohani. Dengan demikian, mereka dapat merasakan dan memahami hakikat dari substansi ilahi sesuai dengan kemampuan spiritual masing-masing individu.

Seni kaligrafi, yang juga dikenal dengan sebutan khat, merupakan elemen penting dalam seni Islam. Sepanjang sejarah, seni menulis Al-Qur'an ini telah melalui berbagai perubahan dan perkembangan, baik dari segi gaya tulisan maupun ornamen yang menghiasinya. Perkembangan ini dipengaruhi oleh kondisi wilayah masing-masing, kreativitas, dan pemikiran para seniman kaligrafi di berbagai negara. Oleh karena itu,

kaligrafi Islam sering dianggap sebagai seni yang fleksibel dan terus berkembang. Namun, seni kaligrafi Islam tidak hanya sekadar indah secara visual. Di balik keindahan tulisannya, terdapat makna mendalam. Kaligrafi yang mengutip ayat-ayat Al-Qur'an atau hadits menyampaikan pesan wahyu Islam sekaligus menjadi ungkapan jiwa umat Islam terhadap pesan ilahi. Dengan kata lain, kaligrafi berfungsi sebagai media untuk menghadirkan secara visual nilai-nilai spiritual dan intelektual dalam ajaran Islam (Pahala, 2018).

Kaligrafi secara harfiah berarti tulisan yang indah, yaitu seni menulis tangan yang menghasilkan huruf-huruf dalam bahasa tertentu dengan gaya penulisan yang estetis. Itulah mengapa kita sering mendengar istilah seperti Kaligrafi China, Kaligrafi Inggris, dan tentu saja Kaligrafi Arab. Selain itu, kaligrafi juga telah digunakan sebagai media terapi seni oleh banyak konselor, psikolog, dan terapis, yang terbukti efektif melalui berbagai eksperimen dan penelitian. Beberapa temuan dari penelitian ini telah dipublikasikan dalam Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy dalam (Febriyanti, 2018) menurut Henry kao.

Seni kaligrafi ini juga pernah dimanfaatkan oleh psikolog, psikiater, dan konselor sebagai sarana terapi. Henry Kao, seorang profesor psikologi yang juga seorang kaligrafer, adalah orang pertama yang mengembangkan seni kaligrafi sebagai terapi. Ia juga mendirikan International Society of Calligraphy Therapy. Di China, seni menulis dengan kuas (Chinese brush handwriting) pernah diteliti sebagai metode terapi, dengan fokus pada persepsi, kognisi, psikofisiologi, emosi, dan perilaku gerak. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa seni kaligrafi memberikan manfaat yang signifikan. Seni kaligrafi di Inggris juga memberikan efek positif yang hampir serupa dengan yang ditemukan di China. Hal ini membuktikan bahwa seni kaligrafi dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk terapi (Akbar, 2017).

B. Kaligrafi Sebagai Terapi Seni (Art Therapy)

Menurut Nguyen (Aiyuda, 2019), art therapy adalah sebuah proses dalam bidang seni yang bertujuan merepresentasikan realitas melalui simbol-simbol. Menurut Schouten (Aiyuda, 2019), representasi realitas dalam art therapy dilakukan dengan menggunakan

seni sebagai media ekspresi. Proses ini melibatkan aktivitas seperti menggambar, melukis, membuat patung, dan berbagai bentuk seni lainnya untuk membantu seseorang mengatasi serta mengungkapkan emosi, pikiran, dan kenangan mereka. Terapi seni (Art Therapy) adalah salah satu pendekatan yang sering diterapkan oleh konselor dalam proses intervensi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa seni bisa menjadi metode yang efektif dalam proses konseling. Menurut American Art Therapy Association (2000), terapi seni sering dimanfaatkan untuk membantu mengatasi konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengatur perilaku, menyelesaikan masalah, mengurangi kecemasan, mengelola kenyataan, meningkatkan harga diri, serta mengatasi berbagai gangguan psikologis lainnya, seperti yang diungkapkan oleh Akhmad Mukhlis pada (Febriyanti, 2018).

Berbagai jenis seni visual, seperti menggambar, mewarnai, melukis, membatik, dan lainnya, dapat digunakan sebagai media terapi, termasuk juga seni kaligrafi (Febriyanti, 2018). Menurut Rispu (Febriyanti, 2018), Kaligrafi yang digunakan dalam terapi ini adalah kaligrafi Islami, yaitu seni menulis dengan indah menggunakan huruf Arab. Hal ini melibatkan bentuk, posisi, dan cara penyusunan huruf-huruf tersebut menjadi tulisan yang rapi dan terstruktur. Bagi umat Muslim, khususnya di negara dengan mayoritas Muslim, kaligrafi sudah sangat dikenal. Kaligrafi Arab (khat), yang sering disebut kaligrafi Islami, dapat ditemukan di berbagai tempat seperti masjid, musala, rumah, kantor, dan sekolah. Selain memiliki nilai seni melalui keindahan visualnya, kaligrafi Islami juga mengandung makna yang dalam, sering kali mencerminkan ayat-ayat Allah dan sabda Rasul-Nya. Dengan demikian, kaligrafi Islami tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga sarat dengan makna.

Tujuan Art Therapy bervariasi tergantung pada kebutuhan spesifik individu dan terapis yang menangani kasus tersebut. Kebutuhan ini dapat mempengaruhi perkembangan hubungan terapeutik, di mana dalam satu sesi Art Therapy, terapis mungkin mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui pembuatan gambar dan diskusi. Di sisi lain, klien juga dapat diarahkan untuk menggunakan krayon dan membuat tanda, yang dianggap sebagai cara untuk

mengekspresikan perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan. Ada pandangan yang menyatakan bahwa Art Therapy akan lebih bermanfaat bagi individu yang memiliki keterampilan visual seni. Meskipun fokus pada keterampilan seni mungkin lebih ditekankan ketika seni digunakan untuk tujuan rekreasi atau pendidikan, dalam konteks Art Therapy, yang lebih penting adalah ekspresi simbolis perasaan dan pengalaman manusia melalui media seni (Aiyuda, 2019).

C. Kaligrafi Sebagai Terapi Untuk Mengurangi Stres

Dalam (Gunawan, 2016), Abdul dan Muhith menjelaskan bahwa stres merupakan respons tubuh sebagai bentuk pertahanan terhadap kondisi yang tidak menyenangkan, berupa tekanan atau beban yang melebihi kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres adalah bagian dari kehidupan, dan cara kita menghadapinya akan mempengaruhi sejauh mana kita dapat mengatasinya. Setiap individu bereaksi dengan cara yang berbeda terhadap stres, bergantung pada berbagai faktor psikologis, seperti cara individu menafsirkan peristiwa yang menyebabkan stres, seperti yang dijelaskan oleh Carole dan Carol (Gunawan, 2016).

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress pada diri kita, salah satunya seperti yang disebutkan oleh Abdul & Muhith pada (Gunawan, 2016) dalam Islam, hal yang paling penting untuk diperhatikan dalam menghadapi stres adalah hubungan dengan Allah. Islam menekankan pentingnya hubungan dengan Allah dalam setiap aspek kehidupan, karena Allah adalah satu-satunya yang dapat memberikan ketenangan sejati dalam diri manusia. Selain itu, dalam Islam, stres dianggap sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi masalahnya sendiri. Oleh karena itu, dengan menyerahkan diri kepada Allah, umat Islam diyakini akan dibantu dengan cara yang tidak terduga menurut Aliah pada (Gunawan, 2016). Kemudian Kaligrafi hadir dan dapat dijadikan solusi untuk mengurangi stres, yang didasarkan pada dua aspek, yaitu perspektif psikologis dan perspektif agama, kaligrafi juga yang merupakan seni tulisan tangan yang artistik, dapat dikategorikan sebagai art therapy karena pada dasarnya, seni kaligrafi adalah bentuk ekspresi seni lukis atau tulisan tangan, sehingga mirip dengan seni lukis lainnya, melalui gambar dapat mempengaruhi cara kita merasakan dan memberikan

respons (Gunawan, 2016). Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, kaligrafi merupakan teknik yang jarang dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya, meskipun memiliki banyak manfaat yang signifikan. Salah satu manfaat utama kaligrafi adalah sebagai sarana untuk merawat hati, pikiran, dan perilaku. Hal ini dikarenakan pelaku kaligrafi tidak hanya menggambar, tetapi juga membaca dan merenungkan ayat-ayat kaligrafi yang mereka tulis (Mayrizka Yogi Syahputri, 2024).

Simpulan

Kaligrafi Islam adalah seni yang memiliki makna mendalam, terinspirasi dari ayat-ayat Al-Qur'an, dan menjadi media visual untuk menyampaikan nilai-nilai spiritual Islam. Kaligrafi ini juga dikenal sebagai khat dan telah berkembang sepanjang sejarah, dipengaruhi oleh budaya dan kreativitas seniman dari berbagai negara. Selain nilai artistiknya, kaligrafi Islam mengandung pesan ilahi yang mengajak umat Islam untuk merasakan dimensi spiritual melalui keindahan tulisan tangan yang menggambarkan firman Allah dan sabda Rasul-Nya.

Kaligrafi juga digunakan sebagai bentuk terapi seni (art therapy) yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis. Seni kaligrafi, khususnya kaligrafi Islami, dipandang efektif dalam merawat hati, pikiran, dan perilaku. Proses menulis kaligrafi membantu individu mengekspresikan perasaan dan mengurangi stres, melalui refleksi dan merenungkan ayat-ayat yang ditulis. Terapi seni, termasuk kaligrafi, melibatkan penggunaan seni sebagai media untuk mengungkapkan perasaan, kenangan, dan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Seni kaligrafi terbukti efektif dalam mengurangi stres, yang sering muncul akibat tekanan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Dalam Islam, hubungan dengan Allah dianggap sebagai cara utama untuk mengatasi stres, karena Allah memberikan ketenangan sejati. Kaligrafi, sebagai bentuk ekspresi seni, dapat membantu mengurangi stres dari sudut pandang psikologis dan agama, karena selain menggambar, pelaku kaligrafi juga merenungkan pesan ilahi yang terkandung dalam tulisan tersebut. Dengan demikian, kaligrafi tidak hanya memiliki fungsi artistik, tetapi juga terapeutik untuk merawat kondisi mental dan emosional.

Referensi

- Aiyuda, N. (2019). ART THERAPY. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0A><http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0A>https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Akbar, S. A. (2017). *Sandi Andika Akbar. Kahfi: Terapi Kaligrafi Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Siswa SLTP , Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2017). 9. 9–44.
- Febriyanti, L. L. (2018). *Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami Untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja Di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro*. 3(2), 91–102.
- Gunawan, I. (2016). Pelatihan Kaligrafi Terhadap Tingkat Stress Narapidana. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(1), 39.
<https://doi.org/10.18860/psi.v13i1.6408>
- Mayrizka Yogi Syahputri, A. F. P. (2024). *Teknik Gambar Kaligrafi Dalam Art Counseling Untuk Intervensi Stres Belajar Siswa*. 16(1), 1–23.
- Pahala, A. A. (2018). Resepsi Estetik pada Lukisan Kaligrafi Sakban Yadi. *Tarbiyatuna*, 9(1), 1–17.
- Rispul, R. (2012). Kaligrafi Arab sebagai Karya Seni. *TSAQAFAH, Jurnal Kajian Seni Budaya*, 1(1), 9–18. <https://eprints.uad.ac.id/1486/3/02-tsaqafa-Rispul-kaligrafi-arab-sebagai-seni.pdf>
- Saleh, A. A. (2018). buku pengantar psikologi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0A><http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0A>https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI