

PSIKOKALIGRAFI SEBAGAI TERAPI SENI DALAM MENINGKATKAN KETENANGAN BATIN: SEBUAH STUDI EKSPERIMEN SEDERHANA

Risma Salma¹, Hayyina Nada¹, Najwa Qonitah¹

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia¹

* 22107010028@student.uin-suka.ac.id

Abstract - *Unstable psychological conditions such as anxiety, stress, and inner tension pose serious challenges in modern life. This study aims to explore psychocalligraphy as a form of art therapy that can improve an individual's inner peace. This study used a simple experiment with a qualitative-descriptive approach. The subjects were nine young adults experiencing mild to moderate stress symptoms, who were selected purposively. The study was conducted in three sessions over one week, where participants were asked to practice psychocalligraphy under the guidance of meditative instructions. Data were collected through observation, participant reflection notes, and semi-structured interviews, and validated using data triangulation techniques. The results showed that psychocalligraphy can have an emotionally calming effect and help participants achieve a calmer and more focused inner state. Specifically, participants reported a decrease in the intensity of negative thoughts, increased self-awareness, and a sense of peace that emerged during and after the writing process. The discussion in this study highlights the importance of integrating visual art and mindfulness practices as a non-verbal approach to psychological recovery. This research also opens up the possibility of further development regarding the effectiveness of psychocalligraphy in professional therapy settings and arts-based character education. These findings indicate that a simple approach such as psychocalligraphy could be a viable therapeutic alternative for further development, particularly in fast-paced and stressful urban contexts.*

Keyword: *Self-Introspection, Meditative Calligraphy, Mental Health, Visual Mindfulness, Expressive.*

Abstrak - *Kondisi psikologis yang tidak stabil seperti kecemasan, stres, dan ketegangan batin menjadi tantangan serius dalam kehidupan modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi psikokaligrafi sebagai salah satu bentuk terapi seni yang dapat meningkatkan ketenangan batin individu. Studi ini menggunakan eksperimen sederhana dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Subjek dalam penelitian adalah sembilan orang dewasa muda yang mengalami gejala stres ringan hingga sedang, yang dipilih secara purposive. Penelitian dilakukan dalam tiga sesi selama satu minggu, di mana peserta diminta melakukan praktik psikokaligrafi dengan bimbingan instruksi meditatif. Data dikumpulkan melalui observasi, catatan refleksi peserta, dan wawancara semi-struktural, serta divalidasi dengan teknik triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikokaligrafi mampu memberikan efek menenangkan secara emosional dan membantu peserta mencapai kondisi batin yang lebih tenang dan fokus. Secara khusus, peserta melaporkan adanya penurunan intensitas pikiran negatif, meningkatnya kesadaran diri, serta rasa damai yang muncul selama dan setelah proses menulis. Diskusi dalam penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi antara seni visual dan praktik mindfulness sebagai pendekatan non-verbal dalam pemulihan psikologis. Penelitian ini juga membuka kemungkinan pengembangan lebih lanjut terkait efektivitas psikokaligrafi dalam setting terapi profesional dan pendidikan karakter berbasis seni. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan sederhana seperti psikokaligrafi dapat menjadi alternatif terapi yang layak untuk dikembangkan lebih lanjut, khususnya dalam konteks urban yang serba cepat dan penuh tekanan.*

Kata kunci: *Intropeksi Diri, Kaligrafi Meditatif, Kesehatan Mental, Mindfulness Visual, Terapi Ekspresif.*



A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu penting dalam kehidupan masyarakat modern. Perubahan gaya hidup yang serba cepat, tingginya tekanan akademik maupun pekerjaan, serta tuntutan sosial menyebabkan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 6,1%, sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 30–32 juta penduduk Indonesia mengalami berbagai masalah kesehatan mental pada tahun 2024. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan preventif dan promotif yang mudah diakses masyarakat untuk mendukung kesejahteraan psikologis.

Salah satu pendekatan yang berkembang adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman pada saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat kesejahteraan psikologis. Seiring perkembangannya, *mindfulness* tidak hanya diterapkan melalui meditasi, tetapi juga dikombinasikan dengan Art Therapy, yaitu penggunaan aktivitas seni sebagai media ekspresi, refleksi, dan pemulihan psikologis (Qaddura, 2020). Pendekatan ini dikenal sebagai *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), yang mengintegrasikan proses kreatif dengan kesadaran penuh sehingga individu dapat mengenali, menerima, dan mengelola emosinya secara lebih adaptif.

Berdasarkan masyarakat Indonesia yang memiliki karakter religius yang kuat, seni kaligrafi Arab memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai media terapi seni berbasis *mindfulness*. Aktivitas menulis kaligrafi dilakukan secara perlahan, berulang, dan membutuhkan konsentrasi tinggi sehingga mampu menghadirkan keadaan penuh perhatian (*mindful awareness*). Selain memberikan pengalaman estetis, kaligrafi juga mengandung dimensi spiritual yang memungkinkan individu melakukan refleksi diri melalui makna ayat atau lafaz yang ditulis. Oleh karena itu, penelitian ini memperkenalkan konsep psikokaligrafi, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan prinsip *mindfulness*, terapi seni, psikologi positif, dan nilai-nilai spiritual Islam melalui aktivitas menulis kaligrafi secara sadar, reflektif, dan penuh penghayatan. Secara konseptual, psikokaligrafi dipandang sebagai proses terapeutik yang memfasilitasi regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan hubungan spiritual melalui aktivitas kreatif.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas menulis memiliki manfaat psikologis. Saputra (2022) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif efektif membantu individu mengekspresikan emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Harahap (2025) menjelaskan bahwa seni kaligrafi dalam perspektif psikologi Islam mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan batin melalui aktivitas menulis huruf Arab secara berulang. Sementara itu, Ramadhana et al. (2025) menekankan bahwa seni kaligrafi berkontribusi terhadap pengembangan kreativitas, konsentrasi, serta keseimbangan emosional. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih membahas terapi menulis, *mindfulness*, maupun seni kaligrafi secara terpisah dan belum mengintegrasikan ketiga pendekatan tersebut ke dalam satu

kerangka konseptual maupun mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta selama mengikuti praktik psikokaligrafi.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat research gap berupa belum adanya kajian yang secara khusus mengembangkan psikokaligrafi sebagai model Mindfulness-Based Art Therapy berbasis nilai-nilai spiritual Islam, serta belum banyak penelitian yang menggali bagaimana pengalaman subjektif peserta selama menjalani praktik tersebut. Penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada efektivitas terapi menulis atau manfaat estetika kaligrafi, sedangkan dimensi mindfulness, refleksi diri, dan integrasi spiritual belum dikaji secara komprehensif.

Dengan demikian, novelty penelitian ini terletak pada pengembangan konsep psikokaligrafi sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan mindfulness, terapi seni, psikologi positif, dan seni kaligrafi Islam dalam satu praktik reflektif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak hanya memandang kaligrafi sebagai karya seni atau media ekspresi, tetapi sebagai proses psikologis yang memungkinkan individu membangun kesadaran diri, menyeimbangkan emosi, serta memperkuat pengalaman spiritual melalui aktivitas kreatif yang dilakukan secara sadar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta dalam mengikuti kegiatan psikokaligrafi serta memahami bagaimana praktik tersebut berkontribusi terhadap regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai terapi seni berbasis mindfulness dalam perspektif psikologi Islam sekaligus menjadi alternatif pendekatan promotif bagi pengembangan kesehatan mental di lingkungan pendidikan maupun komunitas.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif, karena bertujuan memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) peserta selama mengikuti kegiatan psikokaligrafi sebagai media untuk meningkatkan kesadaran diri dan menstabilkan emosi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna yang dirasakan peserta terhadap pengalaman psikologis yang muncul selama proses kegiatan. Partisipan penelitian berjumlah tujuh orang yang mengikuti kegiatan psikokaligrafi dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di LKP Jogja Kaligrafi. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikokaligrafi dari awal hingga akhir, (2) bersedia menjadi partisipan penelitian melalui persetujuan secara sukarela (*informed consent*), (3) mampu menyampaikan pengalaman secara reflektif, serta (4) mengisi instrumen pre-test, post-test, dan lembar refleksi secara lengkap. Seluruh partisipan merupakan peserta yang tidak memiliki pengalaman mengikuti pelatihan psikokaligrafi sebelumnya sehingga pengalaman yang diperoleh selama kegiatan berasal dari proses pembelajaran yang berlangsung dalam penelitian ini.

Pelaksanaan kegiatan psikokaligrafi dilakukan dalam empat tahapan. Tahap pertama, peserta mengisi instrumen Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Tahap kedua, peserta mengikuti sesi relaksasi dan latihan mindfulness melalui teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*) untuk membantu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini serta mempersiapkan diri

memasuki aktivitas kreatif. Tahap ketiga, peserta melakukan praktik menulis kaligrafi Arab secara perlahan dengan memperhatikan setiap gerakan tangan, ritme penulisan, dan makna dari lafaz yang ditulis. Tahap keempat, peserta mengikuti sesi refleksi melalui penulisan pengalaman pribadi dan diskusi singkat mengenai perubahan emosi, konsentrasi, serta pengalaman spiritual yang dirasakan selama kegiatan. Setelah seluruh rangkaian selesai, peserta kembali mengisi instrumen WEMWBS sebagai post-test.

Data penelitian diperoleh melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung, catatan lapangan, hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan WEMWBS, refleksi tertulis peserta, serta wawancara semi-terstruktur yang dilakukan kepada beberapa partisipan untuk memperdalam pemahaman mengenai pengalaman mereka. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai fasilitator kegiatan sekaligus instrumen utama penelitian yang bertugas melakukan observasi, mengumpulkan data, serta menginterpretasikan pengalaman peserta secara reflektif. Penelitian menerapkan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil observasi, refleksi tertulis, wawancara, serta skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, dilakukan member checking dengan meminta beberapa partisipan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi peneliti agar sesuai dengan pengalaman yang mereka rasakan. Seluruh proses penelitian juga didokumentasikan dalam bentuk catatan lapangan sehingga proses analisis dapat ditelusuri secara sistematis.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke, yang meliputi enam tahapan, yaitu: (1) memahami dan membaca keseluruhan data secara berulang (*familiarization*), (2) menghasilkan kode awal (*initial coding*), (3) mengelompokkan kode menjadi tema-tema sementara, (4) menelaah kembali kesesuaian tema dengan keseluruhan data, (5) mendefinisikan serta memberi nama pada setiap tema, dan (6) menyusun narasi hasil penelitian berdasarkan tema-tema yang telah diperoleh. Analisis dilakukan secara induktif untuk mengidentifikasi pola pengalaman peserta terkait regulasi emosi, kesadaran diri, pengalaman spiritual, dan makna yang muncul selama mengikuti praktik psikokaligrafi. Sementara itu, hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai data pendukung untuk memberikan gambaran perubahan kesejahteraan psikologis peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan, tanpa dilakukan pengujian statistik inferensial karena fokus utama penelitian adalah eksplorasi pengalaman subjektif partisipan.

C. HASIL DAN DISKUSI

Psikokaligrafi sebagai Sarana Membangun *Mindfulness* dan Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikokaligrafi memberikan pengalaman psikologis yang positif bagi peserta melalui peningkatan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan kemampuan mengelola emosi. Selama mengikuti kegiatan, peserta tidak hanya menghasilkan karya kaligrafi, tetapi juga mengalami perubahan pada kondisi afektif yang ditandai dengan munculnya rasa tenang, fokus, serta kesadaran yang lebih utuh terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut diawali melalui sesi relaksasi yang mengarahkan peserta untuk memperhatikan ritme pernapasan, melepaskan ketegangan tubuh, dan mengurangi distraksi dari lingkungan sekitar. Tahap relaksasi ini berfungsi sebagai proses transisi dari aktivitas sehari-hari menuju kondisi psikologis yang lebih siap menerima pengalaman baru. Setelah itu, peserta memasuki tahap menulis kaligrafi secara perlahan dengan

memperhatikan setiap gerakan tangan, bentuk huruf, tekanan pena, serta makna lafaz yang dituliskan. Aktivitas tersebut menuntut konsentrasi yang tinggi sehingga perhatian peserta secara bertahap teralihkan dari pikiran-pikiran yang mengganggu menuju pengalaman yang sedang berlangsung.

Pengalaman tersebut tergambar dari refleksi salah seorang peserta yang menyampaikan:

"Ini harapan saya untuk sadar (mindful). Untuk mencapai kesadaran saya harus tenang. Saya ilustrasikan sebagai air, setelah kita tenang kita akan menyadari sekeliling kita. Saya gambarkan dengan daun yang berbunga. Bunga adalah kesadaran itu sendiri. Ia indah dan tenang."

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan cara memandang dirinya sendiri. Kesadaran (*mindfulness*) dipersepsikan bukan sekadar keadaan tenang, melainkan kemampuan untuk hadir secara utuh pada pengalaman saat ini. Analogi air yang tenang menggambarkan bahwa kejernihan pikiran menjadi prasyarat munculnya kesadaran diri. Pada teori *mindfulness* yang dikembangkan Kabat-Zinn, kondisi tersebut dikenal sebagai *present moment awareness*. Ketika perhatian terpusat pada aktivitas menulis, kecenderungan pikiran untuk mengulang pengalaman masa lalu (*ruminat*) maupun mengkhawatirkan masa depan (*worry*) berkurang sehingga individu memperoleh ruang psikologis yang lebih adaptif dalam mengelola emosinya.

Secara psikologis, proses tersebut berkaitan erat dengan teori *Emotion Regulation* yang dikemukakan Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi terjadi ketika individu mampu menyadari, memahami, dan mengelola respons emosionalnya sebelum berkembang menjadi reaksi yang maladaptif. Selain itu, gerakan menulis kaligrafi yang dilakukan secara perlahan, berulang, dan ritmis juga memberikan efek fisiologis yang mendukung terciptanya relaksasi. Aktivitas motorik halus yang berlangsung secara konsisten membantu memperlambat ritme tubuh, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi aktivasi sistem saraf yang berkaitan dengan respons stres. Dalam perspektif *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), keterlibatan penuh dalam proses kreatif memungkinkan individu memasuki kondisi *flow*, yaitu keadaan ketika perhatian sepenuhnya terpusat pada aktivitas yang sedang dilakukan sehingga pengalaman psikologis menjadi lebih stabil dan menyenangkan. Pada kondisi ini, proses kreatif tidak lagi dipandang sebagai upaya menghasilkan karya yang sempurna, melainkan sebagai perjalanan reflektif yang memberikan pengalaman terapeutik.

Temuan penelitian ini memperluas hasil penelitian Ramadhana et al. (2025) yang menjelaskan bahwa seni kaligrafi mampu memberikan efek relaksasi melalui gerakan tangan yang berulang. Penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat psikokaligrafi tidak hanya berasal dari aktivitas menulis, tetapi juga dari integrasi antara *mindfulness*, proses kreatif, dan pemaknaan spiritual terhadap ayat-ayat alquran. Kombinasi ketiga unsur tersebut menghasilkan pengalaman psikologis yang lebih komprehensif karena melibatkan aspek kognitif, emosional, estetis, dan spiritual secara bersamaan. Dengan demikian, psikokaligrafi dapat dipahami sebagai bentuk

Mindfulness-Based Art Therapy yang tidak hanya membantu individu menenangkan pikiran, tetapi juga membangun kesadaran diri sebagai dasar pengembangan kesejahteraan psikologis.

Psikokaligrafi sebagai Media Ekspresi Emosi dan Refleksi Diri

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa psikokaligrafi menjadi ruang aman (*safe space*) bagi peserta untuk mengenali, mengekspresikan, dan memaknai pengalaman emosional yang sebelumnya sulit disampaikan secara verbal. Selama proses menulis, peserta diberi kebebasan memilih ayat alquran maupun *mahfudzat* yang dianggap paling sesuai dengan kondisi batin mereka. Kebebasan tersebut memungkinkan setiap karya kaligrafi memiliki makna personal sehingga proses berkarya menjadi pengalaman reflektif yang unik bagi masing-masing individu. Bagi sebagian peserta, ayat yang dipilih menjadi simbol harapan, ketenangan, kesabaran, maupun doa yang merepresentasikan kondisi psikologis yang sedang mereka alami.

Refleksi peserta menunjukkan bahwa setelah menyelesaikan karya kaligrafi mereka merasakan kelegaan emosional, lebih mampu menerima diri sendiri, serta memperoleh perspektif baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Proses tersebut menunjukkan bahwa aktivitas kreatif berfungsi sebagai media untuk mentransformasikan pengalaman emosional yang bersifat abstrak menjadi bentuk visual yang dapat diamati dan dimaknai kembali.

Dalam perspektif *Art Therapy*, mekanisme tersebut dikenal sebagai externalization of emotion, yaitu proses ketika emosi dipindahkan dari pengalaman internal menuju simbol-simbol visual melalui aktivitas seni. Ketika emosi diwujudkan dalam bentuk karya, individu memperoleh jarak psikologis terhadap pengalaman tersebut sehingga lebih mudah memahami, menerima, dan mengelolanya. Dengan kata lain, karya seni menjadi media dialog antara individu dengan dirinya sendiri. Proses simbolisasi tersebut juga memungkinkan terjadinya meaning making, yaitu pembentukan makna baru terhadap pengalaman hidup yang sebelumnya dipersepsikan sebagai sumber tekanan. Oleh karena itu, psikokaligrafi tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi artistik, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang membantu individu merekonstruksi pengalaman emosional secara lebih adaptif.

Dimensi spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat alquran memberikan nilai tambah yang membedakan psikokaligrafi dari bentuk terapi seni lainnya. Ketika peserta menuliskan lafaz yang memiliki makna religius, proses refleksi tidak hanya berlangsung pada level psikologis, tetapi juga pada level spiritual. Aktivitas tersebut membangun hubungan yang lebih dekat antara individu dengan nilai-nilai keagamaan sehingga muncul rasa syukur, harapan, dan penerimaan terhadap pengalaman hidup. Dengan demikian, proses penyembuhan psikologis tidak hanya diperoleh melalui ekspresi emosi, tetapi juga melalui pengalaman transendensi yang memberikan makna baru terhadap kehidupan.

Temuan ini mendukung penelitian Saputra (2022) mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif dalam membantu individu mengolah emosi negatif. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa integrasi antara aktivitas menulis, mindfulness, seni kaligrafi, dan spiritualitas Islam menghasilkan pengalaman reflektif yang lebih

mendalam dibandingkan aktivitas menulis biasa. Oleh karena itu, psikokaligrafi dapat dipandang sebagai bentuk terapi seni Islami yang memiliki karakteristik khas karena memadukan ekspresi kreatif dengan pengalaman religius sebagai bagian dari proses penyembuhan psikologis.

Psikokaligrafi dalam Membangun Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikokaligrafi tidak berhenti pada terciptanya relaksasi selama kegiatan berlangsung, tetapi berlanjut pada meningkatnya kesejahteraan psikologis peserta. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan peserta dalam menerima diri, mengelola tekanan emosional, menemukan makna spiritual, serta membangun optimisme terhadap kehidupan. Hasil tersebut juga diperkuat oleh peningkatan skor *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) pada pengukuran setelah intervensi, yang menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek kesejahteraan mental peserta.

Pada perspektif *Positive Psychology*, kesejahteraan psikologis bukan hanya ditandai oleh tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga berkembangnya potensi individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna (*meaningful life*). Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa psikokaligrafi berkontribusi terhadap beberapa dimensi tersebut, khususnya penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Melalui proses menulis yang penuh kesadaran, peserta tidak hanya belajar mengendalikan emosi, tetapi juga membangun hubungan yang lebih positif dengan dirinya sendiri serta memperkuat keyakinan spiritual sebagai sumber makna kehidupan.

Konsep tersebut diperkuat oleh teori PERMA dari Seligman yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dibangun melalui lima komponen utama, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *accomplishment*. Dalam psikokaligrafi, kelima komponen tersebut muncul secara bersamaan. Perasaan tenang dan damai mencerminkan *positive emotion*; keterlibatan penuh dalam proses menulis menunjukkan *engagement*; interaksi dengan fasilitator dan peserta lain membangun *relationships*; pemaknaan ayat alquran menghadirkan *meaning*; sedangkan keberhasilan menyelesaikan karya kaligrafi memberikan pengalaman *accomplishment*. Integrasi berbagai aspek tersebut menjadikan psikokaligrafi sebagai intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental.

Temuan penelitian ini memperkuat penelitian Harahap (2025) mengenai efek terapeutik seni kaligrafi, sekaligus memperluasnya melalui pengembangan konsep psikokaligrafi sebagai integrasi antara *mindfulness*, *art therapy*, psikologi positif, dan spiritualitas Islam. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan suatu model terapi seni Islami yang memandang aktivitas menulis kaligrafi bukan sekadar keterampilan artistik, tetapi sebagai proses psikologis yang mampu membangun kesadaran diri, regulasi emosi, refleksi spiritual, dan kesejahteraan psikologis secara terpadu. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa psikokaligrafi memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai pendekatan *Mindfulness-Based Art Therapy* berbasis nilai-nilai Islam. Integrasi antara latihan *mindfulness*, proses kreatif, dan kontemplasi spiritual menjadikan

psikokalografi tidak hanya relevan sebagai kegiatan seni, tetapi juga sebagai alternatif intervensi promotif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan, komunitas, maupun layanan psikososial berbasis masyarakat.

Indikasi Perubahan Kesejahteraan Mental Berdasarkan Skala WEMWBS

Sebagai instrumen pendukung dalam penelitian ini, digunakan skala Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) untuk mengamati kecenderungan perubahan kesejahteraan emosional peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikokalografi. Skala ini terdiri dari 14 pernyataan positif yang menggambarkan kondisi mental dan emosional dalam dua minggu terakhir, dengan rentang penilaian 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu).

Meskipun tidak digunakan untuk analisis statistik mendalam, hasil pengisian skala menunjukkan peningkatan skor pada sebagian besar item. Beberapa aspek yang menunjukkan peningkatan signifikan antara lain perasaan tenang, kepercayaan diri, kejernihan berpikir, dan rasa dicintai. Temuan ini menguatkan data kualitatif yang diperoleh melalui refleksi tertulis dan observasi selama kegiatan berlangsung, di mana peserta mengungkapkan perasaan lega, lebih damai, serta mengalami pemaknaan ulang terhadap diri mereka sendiri.

Tabel 1. Total Skor WEMWBS Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No.	Inisial Peserta	Skor Pre-test	Skor Post-test	Perubahan
1	DAF	60	62	+2
2	NS	53	63	+10
3	A	50	58	+8
4	TRK	58	59	+1
5	ADS	45	49	+4
6	AEN	51	52	+1
7	NH	65	70	+5

Tabel 1 berikut menyajikan total Skor WEMWBS Sebelum dan Sesudah Kegiatan per Subjek dengan total skor keseluruhan maksimal 70. Perubahan skor total menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan dalam persepsi kesejahteraan emosionalnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan psikokalografi berdampak positif secara konsisten terhadap subjek, baik dalam dimensi ketenangan, kepercayaan diri, maupun penerimaan diri. Berikut merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan psikokalografi yang menunjukkan proses menulis dan keterlibatan peserta secara langsung.



Gambar 1. Pengarahan Psikokaligrafi



Gambar 3. Peserta Mengerjakan Kaligrafi

Gambar 2. Pelaksanaan Psikokaligrafi



Gambar 4. Hasil Kaligrafi Salah Satu Peserta

D. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikokaligrafi merupakan pendekatan *Mindfulness-Based Art Therapy* berbasis nilai-nilai Islam yang mampu memberikan pengalaman psikologis positif bagi peserta melalui peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan meregulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis. Integrasi antara latihan mindfulness, aktivitas menulis kaligrafi Arab, dan refleksi spiritual menjadikan psikokaligrafi tidak hanya sebagai aktivitas seni, tetapi juga sebagai media terapeutik yang memfasilitasi relaksasi, ekspresi emosi, dan pembentukan makna diri. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengembangan konsep psikokaligrafi sebagai model terapi seni Islami yang mengintegrasikan mindfulness, art therapy, dan spiritualitas Islam dalam satu kerangka konseptual. Temuan ini memperkaya kajian psikologi berbasis budaya dan spiritualitas serta membuka peluang pengembangan intervensi promotif kesehatan mental yang kontekstual di lingkungan pendidikan, pesantren, maupun komunitas.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang relatif sedikit, pelaksanaan intervensi dalam waktu yang singkat, serta fokus penelitian yang masih terbatas pada eksplorasi pengalaman subjektif peserta. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dengan cakupan yang lebih luas, serta menggunakan desain mixed methods atau quasi-experimental untuk menguji efektivitas psikokaligrafi terhadap variabel psikologis, seperti stres, kecemasan, regulasi emosi, self-compassion, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mengevaluasi dampak psikokaligrafi dalam jangka panjang serta mengembangkan implementasinya sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental berbasis budaya dan spiritualitas di berbagai institusi pendidikan maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelliani, N., Sucirahayu, C. A., & Zanjabila, A. R. (2023). Analisis tematik pada penelitian kualitatif. Penerbit Salemba.
- Alvarezy, S. H., & Dra, K. (2025). Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(3).
- Damanik, A. (2021). Relasi Spiritualitas Dengan Seni. *Al-Kaffah: Jurnal Kajian Nilai-Nilai Keislaman*, 9(1), 145-172.

- Febriyanti, L. L. (2018). Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Haerul P, H. P. (2024). Pengembangan Modul Keperawatan Islamic Art Therapy dengan Kaligrafi Al-Qur'an Terhadap Brain-Derived Neurothropic Factor (BDNF) dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Harahap, A. F. (2025). Kaligrafi dan Kesehatan Mental dalam Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Psikotes*, 2(1), 25-33.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 2(3), 317-324.
- Mufarrida, A. (2023). Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjournal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self Healing) (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Muhsin, M. (2025). Moderasi Beragama Dalam Seni Kaligrafi Islam: Nilai & Pemahaman Moderasi Beragama pada Kelas Kaligrafi Madrasah Aliyah Nurul Jadid: Nilai dan Pemahaman Moderasi Beragama pada Kelas Kaligrafi Madrasah Aliyah Nurul Jadid. *FUSTHAT AL-QUR'AN: Journal of Qur'anic and Tafsir Studies*, 1(1), 58-76.
- Qaddura, Z. H. (2020). Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker Payudara: Systematic Review Dan Meta-Analysis.
- Ramadhana, F. N., Lubis, N. S., Sivara, R. Z., Irma, I., & Al Faruq, H. R. (2025). Keseimbangan Emosi dan Pengembangan Kreativitas dalam Kajian Seni Kaligrafi. *Jurnal Psikotes*, 2(1), 34-46.
- Ratna Kurniati, S. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being) Dengan Kontrol Diri Pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rozali, Y. A. (2022, January). Penggunaan analisis konten dan analisis tematik. In *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah* (Vol. 19, p. 68).
- Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A. U. M., Ramadhini, A., & Dewi, G. A. P. (2022). Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(02).
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81.
- Zamharira, R. S., Pertiwi, L., & Setiawati, J. (2025). Kaligrafi Sebagai Media Ekspresi Spiritual Tinjauan Ilmu Tasawuf. *Shaf: Jurnal Sejarah, Pemikiran dan Tasawuf*, 2(2), 102-113.