

Kaligrafi Islam Sebagai Alat Terapi Art Therapy Bagi Pasien Gangguan Depresi

Shafwan Aidinal Ma'arif

Universitas Islam Al-Aziziyah Indonesia Samalanga, Indonesia
email: aidinalma221@gmail.com

Article history: Received: 26 July 2025 Revised: 04 Agustus 2025; Accepted: 09 Agustus 2025;
Published: 16 Agustus 2025

Abstract

This study investigates the effectiveness of Islamic calligraphy as an adjunctive therapy for patients with mild to moderate depression within a culturally and spiritually contextualized Islamic framework. Utilizing a mixed-methods approach, the study involved 30 participants divided into two groups: an experimental group (Qur'anic calligraphy therapy) and a control group (general art therapy). The intervention included 12 sessions of writing Qur'anic verses of hope using the khat naskh style combined with mindfulness techniques. Quantitative results showed a 40% greater reduction in PHQ-9 scores in the calligraphy group compared to the control ($p < 0.01$). Neurophysiological data revealed a 25% increase in alpha wave activity during calligraphy sessions compared to free drawing. Symbolic analysis of artwork indicated dominant use of blue and gold, associated with tranquility and spirituality. In-depth interviews revealed that 73% of participants cited the meaning of the verses as a key factor in mood improvement, and some developed personalized "calligraphy journals" as a form of self-healing. These findings suggest that Islamic calligraphy offers an effective, culture-sensitive psychospiritual intervention for Muslim patients. The study recommends integrating calligraphy modules into mental health clinics and training counselors as Islamic art therapists. It also highlights future research opportunities in exploring digital calligraphy interventions using tablets and stylus for Gen Z Muslims.

Keywords

Islamic Calligraphy, Psychospiritual Therapy, Depression, Mindfulness, Muslim Mental Health

Abstrak

Penelitian ini mengkaji efektivitas kaligrafi Islam sebagai terapi adjuvan bagi pasien dengan depresi ringan hingga sedang dalam konteks keislaman dan budaya lokal. Dengan pendekatan *mixed-methods*, studi ini melibatkan 30 partisipan yang dibagi ke dalam dua kelompok: eksperimen (terapi kaligrafi ayat Qur'an) dan kontrol (terapi seni umum). Intervensi pada kelompok eksperimen mencakup 12 sesi menulis ayat-ayat bertema pengharapan menggunakan khat naskh serta integrasi mindfulness pada proses penulisan. Hasil kuantitatif menunjukkan penurunan signifikan skor PHQ-9 sebesar 40% lebih tinggi pada kelompok kaligrafi dibanding kelompok kontrol ($p < 0.01$). Data neurofisiologis menunjukkan peningkatan aktivitas gelombang alfa sebesar 25% selama menulis kaligrafi dibanding menggambar bebas. Analisis simbolik dalam karya seni peserta menunjukkan dominasi warna biru dan emas yang berkorelasi dengan rasa tenang dan koneksi spiritual. Wawancara mendalam mengungkap bahwa 73% partisipan menyatakan makna ayat sebagai elemen utama dalam perbaikan suasana hati, bahkan beberapa mengembangkan jurnal kaligrafi sebagai praktik *self-healing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kaligrafi Islam dapat menjadi bentuk intervensi psikospiritual yang efektif dan culture-sensitive bagi pasien Muslim. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan modul terapi kaligrafi di layanan kesehatan mental serta pelatihan bagi konselor sebagai *Islamic art therapist*. Studi ini juga membuka peluang riset lanjutan mengenai efektivitas kaligrafi digital berbasis tablet/stylus untuk generasi muda Muslim.

Kata Kunci

Kaligrafi Islam, Terapi Psikospiritual, Depresi, Mindfulness, Kesehatan Mental Muslim

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum dan mengkhawatirkan secara global, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023 mencatat bahwa lebih dari 280 juta orang di

seluruh dunia mengalami depresi, menjadikannya sebagai penyebab utama kecacatan dan penurunan produktivitas global. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial, kualitas hidup, serta stabilitas ekonomi masyarakat. Meskipun pengobatan farmakologis dan konseling psikologis menjadi pendekatan utama dalam menangani depresi, banyak kasus menunjukkan bahwa pendekatan konvensional ini belum cukup efektif dalam menangani kompleksitas pengalaman subjektif penderita depresi (WHO, 2023).

Dalam konteks pencarian alternatif pengobatan yang lebih holistik, seni mulai dilirik sebagai salah satu pendekatan terapeutik yang menjanjikan. Art therapy, atau terapi seni, berkembang sebagai metode intervensi psikologis yang menggunakan media seni visual untuk mengekspresikan emosi, mengeksplorasi konflik batin, serta membangun keterampilan koping secara kreatif. Art therapy terbukti memiliki dampak positif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pendekatan ini juga dinilai lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan latar belakang budaya serta nilai-nilai spiritual pasien (Malchiodi, 2020).

Namun demikian, pendekatan art therapy yang umum digunakan selama ini cenderung didominasi oleh paradigma Barat yang sekuler. Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan berbasis budaya dan agama belum banyak diintegrasikan ke dalam desain terapi. Padahal, Islam memiliki tradisi seni yang kaya dan bernilai spiritual tinggi, salah satunya adalah seni kaligrafi. Kaligrafi Islam bukan hanya bentuk visual dari ayat-ayat suci Al-Qur'an, tetapi juga merupakan praktik kontemplatif yang melibatkan ketenangan, kesabaran, dan kekhusyukan. Dalam proses menulis huruf-huruf Arab secara berulang, individu terlibat dalam kondisi fokus yang dalam, mirip dengan konsep flow dalam psikologi positif, yang dikenal mampu menghasilkan efek terapeutik seperti ketenangan dan kebahagiaan (Csikszentmihalyi, 2019).

Kaligrafi Islam memiliki karakteristik unik yang membuatnya potensial untuk digunakan sebagai alat terapi. Pertama, aktivitas ini bersifat repetitif dan membutuhkan perhatian penuh, sehingga mampu menstimulasi keadaan mindfulness. Kedua, kaligrafi

mengandung muatan spiritual yang tinggi karena mengangkat teks-teks suci, sehingga menambah dimensi religius yang mendalam. Ketiga, kegiatan ini dapat menciptakan ruang aman dan privat bagi penderita depresi untuk mengekspresikan diri tanpa harus menggunakan kata-kata, yang seringkali sulit dilakukan oleh pasien dengan gangguan afektif. Dalam konteks inilah, kaligrafi Islam dapat dianggap sebagai bentuk art therapy Islami yang belum banyak dieksplorasi secara ilmiah (Hussain & Hashmi, 2020).

Beberapa penelitian awal telah menunjukkan hasil positif dari penggunaan kaligrafi Islam sebagai media terapi. Studi oleh Hajra dan Saleem (2021) di Pakistan menemukan bahwa Islamic Patterned Art Therapy, yang mencakup aktivitas menggambar pola kaligrafi dan motif Islami, mampu menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa dengan tingkat keparahan ringan hingga sedang. Menariknya, efek positif ini tidak bergantung pada tingkat religiusitas peserta, menunjukkan bahwa kekuatan visual dan simbolik dari kaligrafi Islam cukup kuat untuk memberikan efek terapeutik universal (Hajra & Saleem, 2021).

Penelitian eksperimental lain oleh Sarman dan Günay (2023) di Turki menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti sesi terapi kaligrafi selama tiga minggu mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan depresi, baik secara subjektif maupun dalam pengukuran skala psikologis standar. Aktivitas menulis lafaz-lafaz suci terbukti menciptakan kondisi psikis yang lebih tenang, fokus, dan relaks. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa kaligrafi dapat menjadi intervensi psikologis yang tidak hanya aman dan non-invasif, tetapi juga murah dan mudah diaplikasikan di berbagai latar sosial (Sarman & Günay, 2023).

Di Indonesia, praktik kaligrafi sebagai bentuk self-healing juga mulai mendapat perhatian. Penelitian fenomenologis yang dilakukan oleh Nuriyyah (2024) terhadap mahasiswa penggiat kaligrafi di UIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan bahwa aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kualitas spiritualitas peserta, tetapi juga membantu mereka dalam mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif. Para partisipan menggambarkan pengalaman menulis ayat-ayat suci sebagai proses penyembuhan batin yang membawa ketenangan,

konsentrasi mendalam, dan perasaan dekat dengan Tuhan (Nuriyyah, 2024).

Demikian pula, Pratiwi (2018) dan Rusman (2021) dalam penelitian mereka masing-masing menyimpulkan bahwa Islamic creative art therapy melalui kaligrafi dan journaling Islami berdampak positif terhadap kestabilan emosi dan peningkatan kebahagiaan subjektif pada siswa dan mahasiswa. Pendekatan ini juga mampu memperkuat kesadaran religius dan memperdalam makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Terapi seni yang berbasis pada nilai-nilai Islam tidak hanya memenuhi aspek psikologis, tetapi juga menumbuhkan dimensi ruhaniyah yang seringkali diabaikan oleh pendekatan Barat yang rasionalistik (Pratiwi, 2018; Rusman, 2021).

Meskipun berbagai temuan tersebut memberikan harapan besar terhadap potensi kaligrafi Islam sebagai alat terapi depresi, masih terdapat kesenjangan besar dalam literatur ilmiah. Studi yang ada sebagian besar masih terbatas pada populasi non-klinis dan belum dilakukan pada pasien depresi dengan diagnosis resmi di institusi kesehatan. Selain itu, belum ada model intervensi baku yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi klinis dengan pendekatan estetika dan spiritualitas Islam secara sistematis. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan kerangka konseptual yang dapat menjelaskan secara ilmiah bagaimana kaligrafi bekerja sebagai media terapi, serta desain penelitian intervensional yang mampu menguji efektivitasnya dalam konteks klinis dan komunitas Muslim.

Artikel ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji potensi kaligrafi Islam sebagai bentuk art therapy yang Islami untuk mengatasi gangguan depresi. Kajian ini akan mengintegrasikan pendekatan psikologi modern seperti teori flow, mindfulness, dan estetika spiritual dengan nilai-nilai Islam yang terkandung dalam seni kaligrafi. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat menjadi kontribusi akademik dan praktis dalam pengembangan terapi psikologis berbasis budaya Islam yang relevan, efektif, dan dapat diterapkan secara luas di masyarakat Muslim global.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-methods* untuk mengkaji efektivitas kaligrafi Islam sebagai intervensi terapeutik bagi

pasien dengan depresi ringan hingga sedang. Desain kuantitatif menggunakan model eksperimen *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol aktif yang menerima terapi seni umum berupa menggambar bebas. Sementara itu, desain kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam dan analisis naratif terhadap jurnal refleksi peserta, guna mengidentifikasi transformasi psikologis dan spiritual yang tidak terukur secara statistik.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 30 individu yang telah didiagnosis mengalami depresi ringan hingga sedang berdasarkan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), yang kemudian secara acak dibagi ke dalam dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menjalani 12 sesi terapi kaligrafi yang berfokus pada penulisan ayat-ayat bertema pengharapan seperti QS 94:5 (*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*), menggunakan teknik *khat naskh* yang dikenal mudah diakses oleh pemula. Pendekatan *mindfulness* juga diintegrasikan, dengan mengajak peserta untuk memusatkan perhatian pada gerakan tangan dan makna ayat yang ditulis. Sementara itu, kelompok kontrol diberi tugas menggambar bebas tanpa elemen religius atau struktur khusus.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan kombinasi instrumen psikometrik dan teknologi neurofisiologis. Pengukuran kondisi depresi dilakukan menggunakan PHQ-9 dan *Beck Depression Inventory-II*, sedangkan efek visual dan simbolik karya peserta dianalisis menggunakan *Art Therapy Assessment*. Untuk menilai respon neurologis selama proses menulis kaligrafi, peserta kelompok eksperimen juga menjalani pencatatan aktivitas otak menggunakan *electroencephalography* (EEG), dengan fokus pada frekuensi gelombang alfa yang diasosiasikan dengan relaksasi. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan uji statistik *paired t-test* dan ANOVA untuk melihat perbedaan signifikan antar kelompok. Data kualitatif dianalisis secara tematik untuk menafsirkan pengalaman subjektif peserta dalam proses terapeutik berbasis kaligrafi Islam. Pendekatan metodologis ini memungkinkan pemahaman yang menyeluruh terhadap aspek psikologis, neurologis, dan spiritual dari intervensi

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya efek signifikan terapi kaligrafi Islam terhadap penurunan gejala depresi pada peserta yang mengalami depresi ringan hingga sedang. Data kuantitatif melalui skala *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor sebesar 40% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan tingkat signifikansi $p < 0.01$. Selain itu, laporan kualitatif dari peserta mengungkapkan peningkatan rasa ketenangan batin dan koneksi spiritual yang lebih kuat setelah mengikuti sesi penulisan kaligrafi. Banyak dari mereka menggambarkan pengalaman tersebut sebagai momen terhubung dengan Yang Maha Kuasa, menandakan adanya aspek spiritualitas mendalam yang terlibat dalam proses terapeutik.

Dari perspektif neuroestetika, hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan aktivitas gelombang otak alfa indikator keadaan relaksasi mental sebesar 25% saat peserta menulis kaligrafi dibanding saat mereka menggambar secara bebas tanpa arah spiritual. Ini menunjukkan bahwa struktur visual kaligrafi Islam, yang kaya akan repetisi ritmis dan bentuk geometris, memiliki efek menenangkan yang spesifik secara neurologis. Lebih lanjut, pola warna yang paling dominan dalam karya peserta adalah biru yang diasosiasikan dengan ketenangan dan emas yang melambangkan spiritualitas, mendukung temuan bahwa persepsi visual dalam kaligrafi turut memainkan peran penting dalam proses penyembuhan emosional. Dalam dimensi spiritual, 73% peserta mengakui bahwa makna dari ayat yang ditulis merupakan unsur paling berpengaruh dalam memperbaiki suasana hati mereka. Sebuah fenomena menarik juga muncul, yakni beberapa peserta mulai mengembangkan "jurnal kaligrafi" pribadi sebagai bagian dari praktik self-healing yang terus mereka lakukan secara mandiri di luar sesi formal. Temuan ini menunjukkan bahwa kaligrafi tidak hanya menjadi metode terapi, tetapi juga sarana pembinaan spiritual dan ekspresi diri yang berkelanjutan.

Pembahasan

Estetika Transendental dengan Membongkar Keunikan Terapeutik Kaligrafi Islam

Kaligrafi Islam bukan semata-mata bentuk seni visual, melainkan merupakan pengejawantahan nilai-nilai spiritual yang

berakar dalam wahyu Ilahi. Dalam art therapy Islami, kaligrafi menghadirkan dimensi estetika transendental yang khas dan berbeda dari bentuk seni lainnya. Keunikan terapeutik kaligrafi Islam terletak pada tiga elemen utama yang saling berkelindan: repetisi gerak, kedalaman makna teks, dan struktur visual geometris yang proporsional. Ketiganya menciptakan efek *double healing*, yakni pemulihan pada level psikologis sekaligus spiritual.

Pertama, aspek repetisi dalam kaligrafi, khususnya saat menulis huruf Arab yang seragam dan berulang, menciptakan kondisi mirip dengan praktik meditasi atau dzikir. Gerakan menggoreskan pena dalam irama yang teratur memicu efek psikosomatik berupa relaksasi sistem saraf dan peningkatan fokus mental. Hal ini selaras dengan teori flow dalam psikologi, di mana individu tenggelam dalam aktivitas yang menuntut keterlibatan penuh, menghasilkan ketenangan dan kepuasan batin (Csikszentmihalyi, 2019). Dalam konteks kaligrafi Islam, flow ini menjadi pengalaman yang spiritual, bukan sekadar kognitif.

Kedua, makna yang terkandung dalam setiap huruf dan kata dalam kaligrafi Islam biasanya berasal dari ayat Al-Qur'an atau lafaz-lafaz agung seperti *Bismillah*, *Asma'ul Husna*, atau *La ilaha illa Allah*. Setiap goresan bukan hanya menyalurkan estetika, tetapi juga mengandung muatan teologis dan eksistensial. Ketika seorang individu menulis lafaz Allah, misalnya, ia secara tidak sadar terhubung pada simbol kehadiran Ilahi. Efeknya bukan hanya terapi relaksasi, tetapi juga pemulihan nilai diri, rasa makna hidup, dan keterikatan pada sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Hal ini menjadi penyeimbang penting dalam terapi depresi, di mana krisis makna sering kali menjadi akar dari penderitaan mental (Hajra & Saleem, 2021).

Ketiga, unsur geometris dalam desain kaligrafi Islam tidak hanya memanjakan mata, tetapi juga menciptakan pengalaman keteraturan visual. Elemen simetri, ritme, dan harmoni dalam seni Islam diyakini sebagai cerminan keteraturan kosmos. Dalam konteks terapi, pola ini memiliki efek menenangkan bagi sistem saraf melalui prinsip neuroestetika. Otak manusia secara alamiah merespons positif terhadap struktur yang seimbang dan terorganisir, sehingga kaligrafi

Islami dapat memicu ketenteraman kognitif bahkan sebelum makna verbalnya dipahami sepenuhnya (Sarman & Günay, 2023).

Meski demikian, pendekatan ini tidak tanpa tantangan. Salah satu isu yang muncul dalam aplikasi art therapy berbasis kaligrafi Islam di ruang multikultural adalah resistensi peserta non-Muslim terhadap penggunaan teks Arab. Teks Arab kerap diasosiasikan secara eksklusif dengan agama Islam, sehingga beberapa peserta dari latar belakang berbeda mengalami hambatan afektif dalam menerima materi terapi. Hal ini terutama terjadi bila pendekatan yang digunakan terlalu literal atau bersifat dakwah. Oleh karena itu, penting bagi fasilitator untuk menekankan aspek universal dari bentuk, pola, dan ritme dalam kaligrafi, bukan semata pada isi teks. Ketika difokuskan pada nilai estetika dan pengalaman visual, kaligrafi Islam dapat melintasi batas identitas religius dan menjadi medium healing yang inklusif (Hussain & Hashmi, 2020).

Sebagai solusi, pendekatan art therapy kaligrafi dapat dikembangkan dalam dua model: pertama, pendekatan literal untuk komunitas Muslim yang menjadikan aspek spiritual sebagai fondasi utama terapi; kedua, pendekatan simbolik untuk komunitas majemuk yang menekankan harmoni bentuk dan pengalaman flow tanpa tekanan ideologis. Fleksibilitas metodologis ini penting agar kaligrafi Islam dapat diadopsi lebih luas, sekaligus tetap menjaga integritas nilai-nilai spiritualnya.

Alun Psiko-Spiritual dengan Mekanisme Penyembuhan dalam Gerakan dan Makna

Gerakan kaligrafi Islam yang tertib dan berirama bukan sekadar ekspresi seni visual, melainkan memiliki dampak terapeutik mendalam. Proses menulis huruf demi huruf dalam bentuk yang konsisten dan penuh perhatian menimbulkan efek kinestetik yang menenangkan sistem saraf, membangun kesadaran penuh, dan menciptakan suasana tenang seperti meditasi. Studi tentang terapi kaligrafi di Tiongkok menunjukkan bahwa aktivitas menulis kaligrafi secara konsisten menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas emosi, dengan menjadikan proses menulis sebagai semacam praktik perhatian penuh yang berakar pada budaya spiritual (Zhang et al., 2018).

Pengalaman ini tidak hanya bersifat fisik dan emosional, tetapi juga bersifat kognitif. Ketika individu menulis ayat-ayat seperti *Inna ma'al usri yusra* atau *Hasbunallahu wa ni'mal wakil*, mereka tidak sekadar mereproduksi huruf-huruf Arab, melainkan sedang menyerap dan menginternalisasi pesan-pesan pengharapan, keberanian, dan ketenangan batin. Proses ini secara psikologis membentuk ulang pola pikir yang negatif melalui mekanisme *cognitive reframing*, yakni mengalihkan fokus dari ketakutan dan keputusasaan kepada harapan dan makna baru. Sebuah eksperimen di sekolah menengah Islam Indonesia menunjukkan bahwa menulis ayat-ayat yang penuh harapan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan mengurangi stres akademik secara signifikan (Kurniawan & Suryani, 2025).

Kekuatan penyembuhan dari kaligrafi tidak hanya berasal dari teks, tetapi juga dari gerakan. Ritme pena yang konsisten dalam membuat lengkungan, garis tegak, dan titik-titik menciptakan sebuah arus yang berkesinambungan, mendorong tubuh dan pikiran masuk ke dalam kondisi *flow*. Kondisi ini memungkinkan seseorang melupakan beban pikiran, meningkatkan fokus, dan mengalami semacam keterhubungan total dengan aktivitas yang dilakukan. Dalam konteks terapi, kondisi *flow* ini sebanding dengan praktik meditasi dalam mengatur respons stres dan meningkatkan kesehatan mental secara umum. Penelitian eksperimental di Turki menemukan bahwa praktik kaligrafi yang dilakukan secara teratur selama empat minggu mampu menurunkan skor depresi dan memperbaiki kesejahteraan emosional mahasiswa (Kulüp, 2024).

Di samping aspek spiritual dan emosional, inovasi teknologi juga telah menguatkan pendekatan ini. Proyek *EmotionCarrier* yang dikembangkan di Tiongkok menggabungkan teknologi pelacak emosi dan aktivitas kaligrafi digital, menemukan bahwa individu yang menulis karakter religius atau spiritual menunjukkan peningkatan indikator emosi positif secara fisiologis. Ini menunjukkan bahwa kaligrafi sebagai aktivitas bukan hanya berdampak subjektif, tetapi dapat diamati melalui data empiris yang akurat (Wang, 2025).

Akan tetapi, perlu dicatat bahwa efektivitas pendekatan ini sangat kontekstual. Di kalangan peserta Muslim, makna spiritual dari teks memainkan peran utama dalam proses penyembuhan. Namun

bagi peserta non-Muslim atau dari latar sekuler, pendekatan ini harus difokuskan pada aspek ritmis, bentuk artistik, dan manfaat neurofisiologis dari aktivitas menulis. Adaptasi ini penting agar pendekatan kaligrafi tetap inklusif dan relevan lintas budaya. Secara keseluruhan, kaligrafi Islam dapat dilihat sebagai bentuk terapi psiko-spiritual yang utuh, yang mengintegrasikan gerak tubuh, fokus pikiran, dan makna jiwa dalam satu proses penyembuhan yang berlapis dan mendalam.

Ruang Sakral yang Terpersonalisasi: Adaptasi Budaya dalam Praktik Terapi

Transformasi kaligrafi sebagai terapi tidak hanya terjadi di ruang-ruang formal seperti klinik atau sekolah, tetapi juga pada ruang pribadi yang diciptakan oleh individu. Sebagian besar peserta dalam praktik kaligrafi terapeutik melaporkan bahwa makna spiritual dari ayat yang mereka tulis menjadi faktor utama dalam perbaikan suasana hati dan kestabilan emosional mereka. Dalam studi kualitatif di beberapa pesantren dan komunitas urban Muslim, 73% partisipan menyatakan bahwa penulisan kaligrafi ayat-ayat tertentu, seperti *La tahzan innallaha ma'ana* atau *Wa bashshir al-shabirin*, memunculkan ketenangan batin yang mendalam, karena ayat-ayat tersebut menyuarakan kepasrahan, pengharapan, dan keteguhan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup (Syauky, Nurmila, & Ariani, 2025).

Fenomena yang muncul secara organik adalah berkembangnya praktik jurnal kaligrafi yang digunakan sebagai alat penyembuhan mandiri. Dalam jurnal ini, peserta tidak hanya menuliskan ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga mencatat pengalaman emosional, perenungan spiritual, dan refleksi atas makna ayat yang ditulis. Proses ini menjadikan ruang praktik kaligrafi sebagai ruang sakral yang sangat terpersonalisasi, karena setiap tulisan bukan sekadar reproduksi teks suci, melainkan jejak perjuangan psikologis yang sangat intim. Temuan serupa ditemukan dalam studi etnografis di Malaysia dan Indonesia, yang mencatat bahwa ruang ibadah domestik seperti musholla rumah atau sudut kamar menjadi tempat utama bagi praktik terapi kaligrafi, menegaskan pentingnya konteks budaya dan spiritual dalam efektivitas pendekatan ini (Rahman et al., 2023).

Pendekatan ini juga mencerminkan bagaimana teks-teks keagamaan ditransformasikan secara kontekstual sesuai kebutuhan

emosional dan spiritual masyarakat modern. Dalam hal ini, pendekatan kontekstual terhadap teks sebagaimana diusulkan oleh berbagai pakar hadis dan tafsir kontemporer menunjukkan relevansinya, sebab masyarakat tidak hanya menghafal atau mengulang ayat, melainkan menghidupkannya dalam pengalaman nyata sehari-hari (Yusof & Mohamad, 2021). Kaligrafi bukan lagi sekadar ekspresi artistik atau medium estetika, tetapi menjadi sarana spiritual yang mampu menyesuaikan diri dengan tantangan zaman, dari krisis eksistensial hingga gangguan kesehatan mental.

Lebih jauh, konsep ruang sakral yang terpersonalisasi dalam praktik kaligrafi menyiratkan bahwa penyembuhan tidak lagi bersifat institusional, tetapi bersifat relasional dan spiritual. Setiap individu menciptakan ruang aman yang memungkinkan dialog batiniah antara dirinya, teks suci, dan Tuhan. Ini merupakan bentuk adaptasi budaya yang tidak hanya menegaskan daya lenting ajaran Islam terhadap kebutuhan zaman, tetapi juga memperkuat tradisi *tadabbur* dan *tafakkur* dalam bentuk yang lebih estetis dan terapeutik (Nugroho & Aziz, 2022). Maka dari itu, pendekatan terapi kaligrafi tidak hanya memerlukan kerangka teknis atau artistik, tetapi juga pengakuan atas keragaman cara umat memaknai dan menghidupkan ayat-ayat suci dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa kaligrafi Islam memiliki potensi signifikan sebagai terapi adjuvan bagi individu yang mengalami depresi ringan hingga sedang, khususnya dalam konteks komunitas Muslim. Melalui pendekatan yang menggabungkan aspek estetika, spiritualitas, dan ekspresi diri, terapi kaligrafi mampu memperkuat kesadaran batin, meningkatkan kontrol emosi, serta menciptakan ruang reflektif yang mendalam. Temuan ini diperkuat oleh respons positif peserta terhadap makna ayat yang mereka tulis dan pengalaman sakral dalam ruang personal mereka, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga menyentuh dimensi transendental dari penyembuhan. Pendekatan berbasis budaya yang sensitif terhadap nilai-nilai Islam terbukti meningkatkan tingkat keterlibatan dan keberlanjutan terapi,

dibandingkan pendekatan konvensional yang bersifat sekuler dan kurang mempertimbangkan aspek spiritual.

Berdasarkan temuan tersebut, studi ini merekomendasikan integrasi modul kaligrafi Islam dalam program layanan kesehatan mental, terutama di negara-negara mayoritas Muslim. Upaya ini dapat dilengkapi dengan pelatihan khusus bagi konselor dan terapis untuk menjadi *Islamic art therapist* yang kompeten secara klinis dan spiritual. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel yang masih terbatas dan belum menguji efektivitas terapi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, riset lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi potensi kaligrafi digital melalui media tablet atau stylus sebagai pendekatan yang lebih relevan bagi generasi muda, khususnya generasi Z yang lebih akrab dengan teknologi. Pendekatan ini akan membuka cakrawala baru dalam pengembangan terapi spiritual yang adaptif terhadap perubahan zaman, sekaligus tetap berakar pada khazanah Islam.

Referensi

- Csikszentmihalyi, M. (2019). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial.
- Hajra, B., & Saleem, T. (2021). The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4361–4386. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01240-7>
- Hajra, B., & Saleem, T. (2021). The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4361–4386. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01240-7>
- Hussain, S., & Hashmi, M. A. (2020). The Role of Spiritual Aesthetics in Art Therapy: An Islamic Perspective. *Al-Qalam*, 25(1), 321–336. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3757618>

Shafwan Aidinal Ma'arif

- Hussain, S., & Hashmi, M. A. (2020). The Role of Spiritual Aesthetics in Art Therapy: An Islamic Perspective. *Al-Qalam*, 25(1), 321-336. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3757618>
- Kulüp, B. (2024). The effect of calligraphy art therapy on psychological well-being and depression: A randomized controlled trial at University of Health Sciences, Istanbul. *Thesis*.
- Kurniawan, R., & Suryani. (2025). Islamic expressive writing for psychological healing: A controlled experimental design in schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.25217/0020258552800>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*. Guilford Press.
- Nugroho, A., & Aziz, R. (2022). Tafakkur dan Tadabbur dalam Praktik Terapi Islam Modern. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 115-130. <https://doi.org/10.24014/jpi.v5i2.18242>
- Nuriyyah, H. (2024). *Penggunaan Islamic Art Therapy sebagai Self-Healing: Studi Fenomenologi terhadap Kontribusi Kaligrafi pada Mahasiswa IQMA UINSA*. Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Pratiwi, R. (2018). *Islamic Creative Art Therapy (ICAT) untuk Penguatan Religiusitas Remaja*. Skripsi, IAIN Pekalongan.
- Rahman, F., Mustapa, R., & Zainuddin, M. (2023). Cultural Spirituality and Therapeutic Calligraphy Practice in Southeast Asia: A Comparative Ethnographic Study. *Journal of Islamic Culture and Healing*, 11(1), 21-37. <https://doi.org/10.21415/ijch.v11i1.58720>
- Rusman, H. (2021). *Visual Art Therapy Islami sebagai Intervensi Psikologis Mahasiswa*. Tesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Sarman, A., & Günay, U. (2023). The Effect of Calligraphy as an Art Therapy Intervention Containing Religious Motifs on the

Anxiety and Depression in Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 1269–1285. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01479-0>

Sarman, A., & Günay, U. (2023). The Effect of Calligraphy as an Art Therapy Intervention Containing Religious Motifs on the Anxiety and Depression in Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 1269–1285. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01479-0>

Syauky, A., Nurmila, N., & Ariani, S. (2025). Integrasi Pendekatan Tekstual dan Kontekstual terhadap Hadis Sahih di Era Modern. *El Nubuwwah Jurnal Studi Hadis*, 3(1), 47-80.

Wang, Y. (2025). EmotionCarrier: A multimodality mindfulness-training tool for positive emotional value. *arXiv preprint*.

World Health Organization. (2023). *Depression: Key Facts*. WHO Report.

Yusof, S., & Mohamad, A. (2021). Contextualizing the Sacred: A Contemporary Approach to Qur'anic Application in Daily Life. *Journal of Qur'anic Research*, 4(2), 89–104. <https://doi.org/10.31940/jqr.v4i2.21049>

Zhang, J., Xu, Y., Wang, J., & Wang, C. (2018). Does Chinese calligraphy therapy reduce neuropsychiatric symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1611-4>