

ABSTRAK

Shodou, atau seni kaligrafi Jepang, merupakan salah satu bentuk seni tradisional yang memiliki nilai budaya, estetika, dan spiritual yang tinggi. Berasal dari Tiongkok dan berkembang seiring masuknya agama Buddha ke Jepang pada abad ke-8, *shodou* telah menjadi bagian penting dari pendidikan dan kehidupan masyarakat Jepang. Lebih dari sekadar keterampilan menulis, *shodou* melibatkan kesadaran penuh, ketekunan, dan refleksi diri dalam setiap goresannya, sehingga kerap dianggap sebagai bentuk meditasi aktif. Dalam perspektif psikologi, kegiatan seni seperti *shodou* diyakini dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian individu. Berdasarkan teori *The Big Five Personality*, aktivitas ini berpotensi menurunkan dimensi *Neuroticism* dan meningkatkan dimensi *Conscientiousness*. Namun, masih terbatasnya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara praktik *shodou* dan perkembangan kepribadian mendorong dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas *shodou* terhadap perkembangan kepribadian pelakunya dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui penyebaran kuesioner serta observasi proses penciptaan karya seni kaligrafi pada pelaku *shodou*, baik pemula maupun berpengalaman. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli 2025, bertujuan mengeksplorasi pengaruh aktivitas *shodou* terhadap perubahan kepribadian pelakunya. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui kuesioner dan observasi proses penciptaan karya pada lima responden yang melakukan aktivitas *shodou*, baik pemula maupun berpengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shodou* membantu menurunkan *Neuroticism* dengan meningkatkan fokus dan stabilitas emosional. Pada *Extraversion*, sebagian pelaku menjadi lebih percaya diri dan terbuka secara sosial. Dimensi *Openness to Experience* mengalami peningkatan paling signifikan melalui bertambahnya kreativitas dan kesiapan menerima pengalaman baru. *Agreeableness* meningkat melalui tumbuhnya empati dan pemahaman terhadap orang lain. Sementara itu, *Conscientiousness* diperkuat melalui kedisiplinan, ketekunan, dan rasa tanggung jawab. Secara keseluruhan, *shodou* berperan dalam membentuk keseimbangan antara stabilitas emosi, keterbukaan pikiran, dan pengembangan karakter.

Kata kunci: kaligrafi Jepang, kepribadian, seni tradisional, *The Big Five Personality*, *shodou*, seni tradisional.

ABSTRACT

Shodou, or Japanese calligraphy, is a traditional art form that carries significant cultural, aesthetic, and spiritual value. Originating from China and developing alongside the introduction of Buddhism to Japan in the 8th century, shodou has become an integral part of Japanese education and daily life. Beyond a writing skill, shodou requires mindfulness, perseverance, and self-reflection in every stroke, making it widely regarded as a form of active meditation. From a psychological perspective, artistic activities such as shodou are believed to influence individual personality development. According to the Big Five Personality Theory, this practice has the potential to reduce Neuroticism and enhance Conscientiousness. However, the limited number of studies specifically examining the relationship between shodou practice and personality development encouraged the implementation of this research. This study, conducted in July 2025, aims to explore the influence of shodou on the personality development of its practitioners. A descriptive qualitative approach was employed through questionnaires and observation of the calligraphy creation process among five respondents, both beginners and experienced practitioners. The findings show that shodou helps reduce Neuroticism by increasing focus and emotional stability. Regarding Extraversion, some practitioners became more socially open and confident. Openness to Experience showed the most significant improvement, reflected in greater creativity and receptiveness to new experiences. Agreeableness increased through the growth of empathy and understanding toward others, while Conscientiousness was strengthened through discipline, persistence, and responsibility. Overall, shodou contributes to fostering emotional stability, openness of mind, and character development.

Keywords: Japanese calligraphy, personality, traditional art, The Big Five Personality, shodou, cultural art.

要旨

書道は日本の伝統芸術の一つであり、文化的・美的・精神的価値を有する芸術である。中国に起源をもち、8世紀の仏教伝来とともに日本で発展した書道は、教育および社会生活において重要な役割を果たしてきた。書道は単なる筆記技法ではなく、一画ごとに高度な集中、忍耐、自己省察を要することから、能動的瞑想の形態としても位置づけられている。心理学的観点において、書道のような芸術活動は個人の人格発達に影響を及ぼす可能性が指摘されている。ビッグ・ファイブ・パーソナリティ理論によれば、書道実践は神経症傾向の低減および誠実性の向上に寄与する可能性がある。しかし、書道と人格発達の関連性を直接的に検討した研究は依然として乏しい状況にある。本研究はこの研究空白を補うことを目的とし、2025年7月に実施したものである。研究方法は記述的質的アプローチであり、初心者および経験者を含む5名の実践者に対して、質問紙調査ならびに書作品制作過程の観察を行った。結果として、書道は集中力および情動安定性を高めることにより神経症傾向を低下させる効果が認められた。外向性においては、一部の実践者に社会的自信および開放性の向上が見られた。開放性は最も顕著に上昇し、創造性および新奇経験の受容性が強化された。協調性は共感性と他者理解の深化により高まり、誠実性は規律性、持続性、責任感の向上によって強化された。総合的に、書道は情動の安定、認知的柔軟性、人格形成の促進に寄与する芸術活動であると結論づけられる。

キーワード：日本書道、人格、伝統芸術、ビッグ・ファイブ理論、書道、文化芸術。