

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Aktivitas membuat karya seni kaligrafi Jepang (*shodou*) terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian pelaku, baik secara emosional, kognitif, maupun sikap hidup. Proses kreatif yang melibatkan persiapan peralatan, pemilihan kanji dan gaya tulisan, pengaturan komposisi, hingga tahap akhir seperti penekanan stempel (*hanko*) menuntut ketelitian, kesabaran, dan konsistensi. Melalui pengalaman ini, pelaku tidak hanya melatih keterampilan motorik halus dan kepekaan estetika, tetapi juga mengembangkan kemampuan fokus, pengendalian emosi, serta apresiasi terhadap nilai filosofis di balik karakter yang dipilih. Bagi sebagian pelaku, setiap guratan kuas menjadi sarana ekspresi diri yang personal dan bermakna, merefleksikan harapan, penghargaan terhadap momen, atau pesan moral tertentu. Keseluruhan proses *shodou* membentuk kepribadian yang lebih disiplin, sabar, berkesadaran penuh (*mindful*), serta mampu menemukan makna mendalam dalam setiap proses, bukan hanya pada hasil akhir. Dengan demikian, *shodou* berperan sebagai media seni yang tidak hanya menghasilkan karya visual, tetapi juga membentuk karakter dan pandangan hidup pelakunya secara positif.

Proses perubahan kepribadian melalui aktivitas *shodou* berlangsung secara bertahap dan mencakup empat aspek utama, yaitu konsentrasi dan kontrol diri, refleksi diri dan ketenangan batin, ekspresi makna personal, serta kedisiplinan dan

ketekunan. Pada tahap awal, pelaku dilatih untuk fokus dan mengendalikan diri melalui keseimbangan tubuh dan ketelitian dalam penggunaan tinta. Selanjutnya, proses persiapan dan penulisan yang berulang menumbuhkan ketenangan serta menjadi sarana refleksi diri. Tahap berikutnya mendorong pelaku mengekspresikan nilai dan perasaan pribadi melalui pilihan kanji dan gaya menulis, yang memperdalam kesadaran emosional dan empati. Terakhir, kebiasaan latihan yang terstruktur membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, dan ketekunan.

Dengan demikian, *shodou* bukan sekadar aktivitas seni, melainkan proses pembentukan karakter yang menyeluruh—mengintegrasikan fokus, kesabaran, refleksi, dan komitmen dalam satu kesatuan pengalaman. Perubahan kepribadian pelaku melalui aktivitas *shodou* tampak signifikan pada hampir seluruh dimensi dari *The Big Five Personality*, meskipun dari setiap individu mempunyai tingkat pengaruh yang berbeda-beda. Pada dimensi *Neuroticism*, *shodou* membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional melalui latihan fokus dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan. Pada dimensi *Extraversion*, latihan *shodou* mendorong sebagian pelaku untuk menjadi lebih terbuka secara sosial, percaya diri, dan berenergi, meskipun efeknya bervariasi tergantung karakter dasar individu. Dimensi *Openness to Experience* menunjukkan peningkatan paling signifikan, di mana pelaku menjadi lebih imajinatif, kreatif, dan terbuka terhadap ide serta pengalaman baru. Sementara itu, pada dimensi *Agreeableness*, *shodou* menumbuhkan empati, kepedulian, dan kesediaan memahami orang lain, terutama bagi individu yang sebelumnya memiliki tingkat *agreeableness* rendah. Terakhir, pada dimensi *Conscientiousness*, *shodou*

memperkuat kedisiplinan, ketekunan, dan tanggung jawab, sehingga pelaku menjadi lebih terarah dan berkomitmen terhadap proses. Secara keseluruhan, *shodou* berperan tidak hanya memperhalus karakter, tetapi juga menumbuhkan keseimbangan antara stabilitas emosi, keterbukaan pikiran, dan kedisiplinan diri.

5.2 Saran

Untuk pelaku *shodou*, disarankan untuk melakukan latihan secara konsisten, karena hasil penelitian menunjukkan *shodou* dapat meningkatkan ketenangan, fokus, dan penerimaan diri. Untuk komunitas atau lembaga seni disarankan untuk mengadakan *workshop* atau pameran *shodou* agar masyarakat lebih mengenal manfaatnya, bukan hanya dari sisi seni, tetapi juga pengembangan karakter.

Lalu ada saran akademis yaitu menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan beragam latar belakang, sehingga hasil lebih umum. Dapat juga menambahkan variabel lain seperti durasi latihan *shodou*, jenis gaya tulisan (*kaisho*, *gyousho*, *sousho*) atau pengaruh lingkungan belajar.