

Kaligrafi Cina Menurut Pandangan Filosofi *Yinyang*, Taoisme dan Manfaat Dalam Kesehatan

Chinese Calligraphy According to *Yinyang* Philosophy View, Taoism, and Health Benefits

P-ISSN: 2089-4341 | E-ISSN: 2655-9633

<https://journal.fbbunsada.id/bambuti/article/view/45>

Submitted: 15-09-2022 Reviewed: 11-10-2022 Published: 14-11-2022

DOI: 10.53744/bambuti.v4i2.45

Dini Khairia

dinikhairia48@gmail.com

Universitas Darma Persada Indonesia

Abstrak

Kaligrafi Cina 书法 (*shufa*) dalam artikel ini membicarakan makna kaligrafi Cina berdasarkan pandangan filosofi *yinyang* dan *taoisme* dalam kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berdasarkan studi pustaka, observasi, dan wawancara. Hasil dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa, dalam struktur kaligrafi Cina 书法 (*shufa*) terdapat unsur-unsur penyusun kaligrafi. Gaya kaligrafi Cina terus berkembang seiring berjalannya waktu, pada saat ini gaya kaligrafi Cina yang banyak digunakan oleh seniman kaligrafi Cina yaitu gaya kaligrafi 楷书 (*kaishu*, gaya kaligrafi 草书 (*caoshu*), gaya kaligrafi 篆书 (*Zhuanshu*) gaya berjalan, gaya kaligrafi 行书 (*xingshu*) dan gaya kaligrafi 古文 (*guwen*). Selain kaligrafi Cina dianggap sebagai seni visual dalam penulisan kaligrafi Cina juga dipengaruhi oleh pandangan filosofi *yinyang* dan *taoisme* juga dalam kesehatan.

Kata kunci : kaligrafi Cina, Taoisme, *yinyang*

Abstract

In this article I will discuss the meaning of Chinese calligraphy (*shufa*) based on the views of *yinyang* philosophy and Taoism in health. This study uses a qualitative method based on literature study, observation, and interviews. The result of this study can be concluded that, in the structure of Chinese calligraphy (*shufa*) there are elements that make up Chinese calligraphy style continues to develop over time. At this time Chinese calligraphy styles that are widely used by Chinese calligraphy artists are *kaishu* calligraphy style, *caoshu* calligraphy style), *Zhuanshu* 篆书 calligraphy style, 行书 (*xingshu*) calligraphy style, and 古文 (*guwen*) calligraphy style. In addition to Chinese calligraphy is considered a visual art in writing Chinese calligraphy is also influenced by the views of *yinyang* philosophy and Taoism as well as in health.

Key words : Chinese calligraphy, Taoism, *yinyang*

1. Latar Belakang

Seni kaligrafi 书法 (*shufa*) mengandung dua unsur seni, yakni unsur seni verbal dan seni abstrak. Seni verbal yakni seni menulis karakter (huruf) Cina, unsur tekstual, dan mudah



Bambuti : Bahasa Mandarin dan Kebudayaan Tiongkok are licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

dibaca, sementara seni abstrak dimaksudkan Lezzi sebagai seni melukis garis (*stroke*), unsur visual, dan sulit dibaca. (Lezzi 2015:208). Kaligrafi Cina ditulis dengan menggunakan tinta yang dituangkan dalam media tulis, tarikan kuas yang menjadi unsur estetika terpenting dalam seni kaligrafi Cina. Tidak terlepas dari material yang digunakan dalam bahasa Mandarin dikenal dengan istilah “文房四宝(*Wénfāngsìbǎo*), “文房四宝” (*Wenfangsibao*) diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah “Empat Harta Karun” (Liang, Wang 2013:9).

Empat harta karun yaitu merujuk kepada empat perlengkapan penting dalam kaligrafi Cina yaitu ;笔 (*Bi*) kuas, 墨(*mo*) tinta, 纸 (*zhi*) kertas, dan 砚台 (*Yantai*) batu tinta diperlukan untuk dapat melakukan seni lukis indah ini. Ada empat macam gaya kaligrafi yang dikenal pada masanya dan sampai sekarang yaitu 正书 (*Zhengshu*) atau 楷书 (*kaishu*)、草书 (*caoshu*)、隶书 (*Lishu*)、篆书 (*Zhuanshu*). (Changsan, Gao 2007:3).

Kaligrafi merupakan salah satu kesenian yang bersifat visual, serta dapat menghasilkan keindahan di setiap goresan tintanya. Menurut para seniman kaligrafi selain bersifat visual, kaligrafi Cina memiliki makna lain. Menurut Chandler (2017: 126) menjelaskan bahwa para sarjana sejak dinasti Song (960-1279) melihat ekspresi tarikan kuas pada karya seni dapat mengekspresikan emosi yang paling halus dan pola kosmik dari ajaran Tao.

Etnik Cina di Indonesia masih menggunakan kesenian kaligrafi dalam penamaan, karena mereka telah terbiasa dengan bahasa dan budaya yang dibawa oleh nenek moyang mereka. Sehingga budaya nenek moyang mereka masih dapat terjaga dengan baik meski berada jauh dari kampung halaman, untuk menulis papan nama toko, tulisan pada batu nisan, tempelan dinding berupa peribahasa atau puisi dan juga papan nama vihara, dan sebagainya.

Dalam kaligrafi Cina juga tertuang makna harapan dan simbol, kita dapat melihat ketika menjelang tahun baru Imlek, banyak orang memasang kuplet atau syair kaligrafi yang mengandung harapan-harapan baik di tahun yang akan datang. Menjelang tahun baru Imlek, orang banyak memasang gambar dewa rezeki (Caishen) atau juga memasang dan menulis kaligrafi (Safari, Hartati, 2019:7)

Kaligrafi Cina merupakan salah satu seni yang jarang ditemui dewasa ini, hanya segelintir seniman yang masih melestarikannya. Ada salah satu toko di daerah Glodok yang memakai papan nama toko dengan menggunakan jasa seni kaligrafi Cina, padahal pertokoan di daerah Glodok sudah jarang didapati papan toko yang bertulisan Cina

karena sudah berubah menjadi papan nama toko biasa. Dalam tulisan ini akan dipaparkan kaligrafi Cina yang bersumber pada karya tiga orang narasumber seniman kaligrafi Cina. Gaya kaligrafi Cina yang digunakan oleh para seniman kaligrafi tersebut dan makna lain kaligrafi Cina yang biasanya hanya dinilai sebagai bentuk karya visual, akan tetapi dalam penulisan ini juga dilihat pada manfaat kesehatan.

2. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penulisan ini, yakni metode kualitatif dengan melakukan pengumpulan data melalui:

1. Kepustakaan, Menurut Sugiyono (2012:291) “teknik pengumpulan kepustakaan adalah berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, selain itu studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, hal ini dikarenakan penelitian tidak akan lepas dari literatur –literatur Ilmiah”. Penulis melakukan pengumpulan data dengan membaca dan menganalisa buku-buku, artikel, jurnal, video yang diunggah di youtube dan karya-karya sebelumnya mengenai sejarah dan budaya kaligrafi yang tersebar di Jakarta, seperti gaya kaligrafi, alat-alat penunjang seni kaligrafi serta struktur dalam kaligrafi Cina juga makna dan manfaat seni kaligrafi selain seni visual yaitu menurut pandangan secara filosofi Yinyang, Taoisme dan manfaat dalam kesehatan.
2. Pengamatan langsung atau observasi, Menurut Suparlan (1997) metode observasi digunakan untuk memperoleh informasi mengenai gejala-gejala yang dalam kehidupan sehari-hari dapat diamati. Pada tanggal 13 Juli 2021 penulis mendatangi salah satu seniman kaligrafi Cina ialah Bapak Akwet bertempat di Glodok, Jakarta Barat. Mengamati aktivitas tentang gaya menulis di toko Sanjaya dan karya Kaligrafi Cina buatan Bapak Akwet., Pada tanggal 7 Oktober 2021 menelusuri daerah Glodok berkaitan dengan karya kaligrafi Cina buatan Bapak Akwet.
3. Wawancara, Menurut Kartono (1980: 171) “*interview* atau wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu; ini merupakan proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik”. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 13 Juli 2021 peneliti bertujuan untuk mencari tahu segala hal yang berkaitan dengan saat penulis berkunjung ke toko kaligrafi Bapak Akwet. Penulis secara langsung tentang kendala, teknik dalam penulisan, makna, manfaat dan perkembangan gaya kaligrafi di Jakarta. Wawancara kedua dengan Bapak Akwet pada tanggal 7 Oktober

2021 berkaitan dengan karya. Wawancara ketiga dengan Kak Uenice dilakukan pada tanggal 8 November menggunakan WhatsApp mengenai latar belakang, teknik, gaya dan pengalaman. Wawancara keempat menggunakan WhatsApp mengenai karya, foto alat-alat penunjang penulisan kaligrafi Cina dan pengalaman Eunice. Wawancara keempat dilakukan pada 24 November 2021 dengan Bobby dilakukan pada tanggal 24 November menggunakan *WhatsApp* mengenai latar belakang, teknik, gaya dan pengalaman. Wawancara keempat dilakukan pada 01 Februari 2022 dengan Bobby menggunakan *WhatsApp* mengenai dokumentasi karya dan juga informasi lebih mengenai isi skripsi penulis.

4. Dokumentasi, Dokumentasi dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis yang terdiri dari dokumen dan rekaman. Guba dan Lincoln (dalam Moleong, 2007;216-217) menjelaskan istilah dokumen dibedakan dengan record. Definisi record adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang/ lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting. Sedangkan dokumen adalah setiap bahan tertulis ataupun film, lain dari *record*, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik. Penulis merekam menggunakan rekaman suara juga mengabadikan momen berupa foto dan rekaman video saat wawancara dan pengamatan langsung kepada narasumber penulis yang pertama ialah Bapak Akwet di lokasi Toko Sanjaya, Glodok, Jakarta Barat. Kedua, penulis membuat catatan pada Ms.word yang berisikan pertanyaan kepada Bobby dan dokumentasi tersimpan dalam WhatsApp, dan Ketiga Eunice pada Ms.word yang berisikan pertanyaan kepada Bobby dan dokumentasi tersimpan dalam WhatsApp

3. Prinsip Filosofif Yin dan Yang Dalam Kaligrafi Cina

Dalam kaligrafi Cina juga tercermin prinsip filosofis fundamental 阴 (*yin*) dan 阳 (*yang*) yang berhubungan dengan kesehatan. Konsep 阴阳 (*yinyang*) berasal dari filsafat Cina dan metafisika kuno, lambang 阴阳 (*YinYang*) berbentuk lingkaran dan terbagi menjadi dua bagian, yaitu warna hitam 阴 (*Yin*) dan warna putih 阳 (*Yang*). Di dalam warna putih masih terdapat lingkaran kecil yang berwarna hitam, dan sebaliknya, di dalam warna hitam terdapat lingkaran kecil yang berwarna putih. Tentunya, bentuk lambang 阴阳 (*YinYang*) memiliki makna yaitu melambangkan keseimbangan, menggambarkan realitas dualisme, menggambarkan roda yang terus-menerus berputar tanpa henti, dan tidak ada kesempurnaan di dunia ini. Konsep 阴阳 (*Yin Yang*) mengatakan bahwa satu hal bergantung atau

menciptakan hal lainnya, setiap benda di alam semesta memiliki polaritas abadi berupa dua kekuatan utama yang selalu berlawanan tapi selalu melengkapi. Elizabeth, (2013;215).

Prinsip *YinYang* (negatif positif) dapat diterapkan karena semua hal memang memiliki sifat *dualism*, dingin dan panas, siang dan malam, utara dan selatan, hitam dan putih, bumi dan langit, begitu pula dengan kaligrafi, ketika menggoreskan guratan hitam, maka secara tidak langsung membuat ruang putih menjadi bermakna. Elizabeth, (2013;215).

Dalam pembuatan stempel, pengukiran huruf merah, membuat ruang putih menjadi bermakna, begitu pula sebaliknya. Prinsip ini rupanya bukan monopoli masyarakat Cina saja karena dalam strukturalisme pun terdapat oposisi biner. Yang penting diingat adalah prinsip *Yin Yang* menekankan bahwa tidak ada *Yin* atau *Yang* yang mutlak. Bagian *Yin* akan memiliki sedikit *Yang* dan sebaliknya. Elizabeth (2013:215).

Hukum Dualisme ini mempunyai sifat saling menciptakan. Guratan hitam membuat ruang putih berarti, namun tanpa ruang putih, seluruh yang hitam tidak bisa menjadi tulisan. Keduanya itu saling bertentangan dan menetralkan. *Yin dan Yang* sebagai hukum relativitas digunakan ketika kaligrafer menyusun komposisi karya kaligrafinya, baris kata-kata keterangan di sebelah kanan yang lebih tinggi diseimbangkan dengan baris sebelah kiri yang lebih rendah. Lambang *Yin dan Yang* menyatakan hukum ketidak mutlakan. Pada sisi hitam terdapat lingkaran putih dan pada sisi putih terdapat lingkaran hitam. Ini berarti bahwa di alam semesta tidak ada suatu hal yang bersifat mutlak. Semuanya mempunyai unsur sifat lawan didalamnya.

Huruf-huruf kaligrafi yang berwarna hitam, didalamnya pasti harus ada ruang putih, begitu juga ruang kosong berwarna putih, didalamnya pasti harus ada guratan hitam, jika tidak, ruang putih akan menjadi ruang putih yang tak bermakna. Begitu juga dengan pengukiran stempel, peletakan komposisi baris keterangan. Jika tidak ada baris yang lebih tinggi dan baris lain yang lebih rendah, tentunya tidak ada makna kultural Cina, menempatkan sesuatu yang lebih tinggi sebagai representasi penghormatan terhadap orang lain lebih tinggi dari diri sendiri. Elizabeth, (2013;216).

Keanekaragaman dalam harmoni mengenai studi tentang kaligrafi Cina, tidak hanya mempelajari penulisan Cina. Dalam banyak hal ini, juga merupakan studi filsafat Cina dan pandangan dunia Cina. Prinsip estetik dan standar pada prinsip budaya dan ajaran filosofis, Konfusius dan Taoisme membentuk dasar budaya Cina. Dari kedua Taoisme memiliki pengaruh yang lebih kuat pada seni, karena inti dari budaya Cina, banyak karakteristik dari Kaligrafi Cina yang mencerminkan prinsip-prinsip Taoisme. Li, Wendan (2009:176).

Tujuan dasar Tao adalah mencapai keseimbangan dan keselarasan antara 阴 (*yin*) dan 阳 (*yang*), karena tidak mungkin ada 阴 (*yin*) tanpa 阳 (*yang*) dan sebaliknya. Seni kehidupan tidak dilihat sebagai berpegang pada yang satu dan membuang yang lain, melainkan menjaga keduanya tetap seimbang. Orang Cina telah menekankan keharmonisan seperti itu sejak zaman kuno. Bagi mereka, harmoni secara konsisten dipasangkan dengan keragaman. 阴 (*yin*) dan 阳 (*yang*) adalah dua dasar kekuatan di alam semesta, tetapi mereka tidak bermusuhan satu sama lain. Persatuan mereka sangat penting untuk penciptaan, mereka juga bekerja sama untuk kesejahteraan segalanya. Li, Wendan (2009:176).

Filosofi Taoisme tentang 阴阳 (*YinYang*) dan dialektika keragaman dalam kesatuan telah memupuk dan secara mendasar menentukan karakter seni kaligrafi, kontras murni dari tulisan hitam pada latar belakang putih adalah contoh sempurna. Dari kaligrafi klasik hingga kaligrafi modern, deskripsi tentang teknik kaligrafi didasarkan pada elaborasi berbagai kontras konsep. Konsep seperti itu bersama dengan kebijaksanaan klasik adalah dasar dari estetika kaligrafi Cina. Jin Kaicheng dan Wang Yuechuan, misalnya, berikut konsep yang berlawanan untuk menggambarkan dimensi estetika seni kaligrafi Cina, termasuk persegi 方 (*fāng*) versus bulat 圓 (*yuán*), melengkung 曲 (*qū*) versus lurus 直 (*zhí*), terampil 巧 (*qiào*) versus canggung 拙 (*zhuó*), anggun 雅 (*yǎ*) versus tidak dimurnikan 俗 (*sú*), besar 大 (*dà*) versus kecil 小 (*xiǎo*), tamu 賓 (*bīn*) versus host 主 (*zhǔ*), dan sebagainya. Dalam praktik menulis, seniman memanipulasi dan menguraikan keseimbangan diantara yang berlawanan, menekankan keragaman dalam bagian dan keselarasan atau kesatuan dari keseluruhan. Li, Wendan (2009:178).

Keindahan kaligrafi Cina pada dasarnya adalah keindahan, seperti gerakan terkoordinasi dari tarian yang disusun dengan terampil: intuisi, ketenangan, dan interaksi kekuatan aktif bergabung untuk membentuk satu kesatuan yang seimbang. Irama dapat ditemukan dalam satu sapuan kuas, satu karakter, atau dalam keseluruhan komposisi. Seberapa kuat ritme tergantung pada tingkat kontras dan pengaruhnya. Secara umum, gaya 楷书 (*kaishu*) dan 草书 (*caoshu*) memiliki ritme yang lebih kuat dari pada yang lebih tradisional. Inilah sebabnya mengapa banyak seniman menyukai dua gaya kaligrafi ini. Kapan sebuah karya dibuat dengan kekuatan vital kehidupan dan ritme, hasilnya segar dalam semangat dan enak dipandang.

Prinsip Taoisme dan *Yin Yang* mewakili pandangan dunia yang dinamis. Hanya ketika *yin* dan *yang* berada dalam harmoni yang sempurna, tanpa prinsip Taoisme tentang

keragaman dalam harmoni, tidak akan ada kaligrafi Cina. Kaligrafi terbaik menggambarkan filosofi Taoisme ketika kuas mewujudkan, mengekspresikan, dan memperbesar kekuatan Taoisme. Dengan demikian, pemahaman konsep yin dan yang dan wujud dalam kaligrafi, dan bagaimana berbagai teknik diterapkan untuk menciptakan kontras dan kesatuan dalam tulisan, adalah penting untuk pemahaman kita tentang inti seni. Li, Wendan (2009:179).

4. Kaligrafi Cina dan Kesehatan

Kaligrafi Cina tidak hanya dipandang sebagai seni visual saja. Ketika melihat sebuah karya seni, didapatkan efek kesehatan secara tidak langsung, yaitu berupa rasa tenang. Para kaligrafer dan juga orang yang tertarik untuk belajar kaligrafi Cina, dapat merasakan efek kesehatan secara langsung, yaitu untuk menjaga badan tetap bugar. Kaligrafi adalah sarana yang ideal karena tidak hanya membutuhkan ketenangan pikiran dan konsentrasi, tetapi juga memperkuat ketahanan selama menulis. Menurut narasumber penulis, Eunice menilai kaligrafi Cina dari segi filosofis, berkaitan dengan kepercayaan Buddha di zaman kuno, *state of mind ideal* mereka adalah ketika otak dalam keadaan *zen* adalah *work-life balance* dan praktik meditasi yang dengan pemahaman agama level tertentu, bisa terlihat dari goresan kaligrafinya. Salah satu ciri utamanya adalah goresan yang benar-benar stabil, karena jika orang masih mempunyai *highs and lows*, tulisan akan menjadi cenderung datar.

Dalam menulis kaligrafi pikiran kita akan mempengaruhi tulisan yang akan kita hasilkan selain itu juga mempengaruhi kita dalam segi kesehatan bagi seorang seniman kaligrafi dan juga orang yang ingin mempelajari kaligrafi adalah cara yang sehat untuk mengekspresikan emosi dan refleksi energi, penumpukan negatif dalam tubuh, yang membantu pikiran yang sibuk menjadi tenang. Kaligrafi juga dipraktikkan untuk membentuk temperamen seseorang dan untuk mengembangkan pikiran seseorang.

Bahkan sebelum menulis dimulai, seorang penulis biasanya memulai sebuah usaha untuk menenangkan diri dengan melepaskan kekhawatiran dan memotong gangguan dari dunia luar. Selama menulis, penulis menahan diri untuk tidak berbicara dan berkonsentrasi pada tugas yang ada. Dengan kaligrafi didapat karakter dalam pikirannya secara akurat ke atas kertas melalui otot dan kuas yang tepat kontrol.

Pada saat yang sama, proses menulis juga memberikan pengaruh yang menstabilkan pada pikiran penulis, menghasilkan rasa damai dan kejernihan yang lebih transeden. Jadi kaligrafi umumnya diakui sebagai cara yang efektif untuk menghapus kecemasan dan menemukan ketenangan dan rahmat emosional. Inilah sebabnya mengapa dalam film-film

Asia Timur adegan penulisan kaligrafi sering ditampilkan saat protagonis sedang membuat keputusan penting.(Li Wendan, 2009:179).

Menurut narasumber penulis mengatakan bahwa, kaligrafi bisa menangani kegelisahan dalam dirinya, tulisan kita ketika menulis mencerminkan apa yang pikiran kita. Dengan menulis kaligrafi pada awalnya jika pikiran kita sedang tidak tenang tulisan yang dihasilkan tidak terlalu jelas, namun semakin lama menulis dengan kuas dan tenang, tulisan yang kita hasilkan menjadi terarah dan jelas sesuai dengan keadaan pikiran kita. Dalam satu sesi saat menulis awalnya merasa kacau, makin ke belakang semakin rapi dan berkarakter.

Kaligrafi juga merupakan bentuk latihan fisik yang ringan dan menenangkan, sangat berbeda dari olahraga berat seperti lari atau angkat beban. Menulis kaligrafi melibatkan hampir semua bagian tubuh, mulai dari jari tangan dan bahu hingga otot punggung dan otot terlibat dalam pernapasan.

Melalui gerakan lambat dan sedang, energi yang dihasilkan di chakra bawah melewati tubuh penulis punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan, telapak tangan, dan jari-jari, maju ke ujung kuas dan, akhirnya, diproyeksikan ke atas kertas. Proses ini mendorong keseimbangan antara mekanisme gairah dan kontrol otak, meningkatkan sirkulasi darah dan vitalitas sel darah, dan dengan demikian memperlambat penuaan. Li, Wendan (2009:179).

Sejak zaman kuno, ada alasan ilmiah untuk menghubungkan kebugaran fisik dan umur panjang dengan menulis kuas. Fungsi kesehatan bagi orang yang belajar kaligrafi Cina dapat melatih kemampuan berpikir, sekaligus menjadi latihan fisik yang ringan, yang melibatkan gerakan seluruh tubuh. Berlatih kaligrafi bukan tentang merentangkan kertas dan mengolesi tinta, tetapi melibatkan semangat hati, kekuatan, dan energi. Ketika harus duduk tegak dan menatap dengan konsentrasi. Saat menulis, harus memegang kepala lurus, mengendurkan bahu, dan duduk dalam posisi tegak dengan tangan terbuka dan kaki menyentuh tanah. Kekuatan tubuh dari pinggang akan secara bertahap berpindah ke bahu, ke siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari, dan ke kuas.

Fungsi kaligrafi bagi kaligrafer sebagai cara untuk tetap fit memiliki dasar fisiologis, hal itu demikian karena kuas memiliki ujung yang lembut, pengendaliannya membutuhkan perhatian, kewaspadaan, dan akurasi daripada alat tulis lainnya. Kecerobohan atau gangguan dari lingkungan sekitar akan mempengaruhi kualitas tulisan; oleh karena itu, kendalikan segala kemungkinan gangguan, termasuk ritme tubuh alami seperti pernapasan dan detak jantung, sangat penting untuk menciptakan kondisi optimal untuk menulis. Teori kaligrafi tidak pernah gagal untuk menekankan pentingnya menenangkan diri sebelum menulis, konsentrasi, dan kontrol napas saat kuas bergerak melintasi kertas.

Analisis fisiologis menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi yang tinggi yang dibutuhkan dalam menulis kuas menyebabkan perubahan signifikan dalam respons fisik penulis. Untuk misalnya, inisiasi menulis biasanya disertai dengan penurunan denyut jantung dan penurunan tekanan darah. Ketika tingkat konsentrasi yang tinggi terstempelai, detak jantung secara signifikan melambat dan tekanan darah turun secara signifikan.

Ini tanggapan serupa dengan yang diciptakan oleh meditasi dengan satu perbedaan utama: Meditasi mencari ketenangan dalam keadaan istirahat, sedangkan kaligrafi mencari ketenangan dalam gerak. Kontras ini adalah contoh sempurna dari prinsip Taoisme dalam menyelaraskan hal-hal yang berlawanan. Ketika tubuh rileks dalam gerakan menulis dan pikiran tenang, semangat kreatif terbang ke dalam pembentukan dan ekspresi ide-ide indah. Hal ini membawa kepuasan dan kepuasan atas kreasi artistik yang tidak dapat ditemukan dalam meditasi.

Kaligrafi Cina dianggap sebagai kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan panjang umur, karena melibatkan tubuh dan pikiran. Para ahli kaligrafi sering meninggal karena usia tua, tanpa menderita sakit. Ketekunan dalam mempelajari kaligrafi selama bertahun-tahun adalah cara yang bagus untuk tetap bugar.

Aktivitas psikologis dan fisiologis yang terjadi selama penulisan kaligrafi dicatat oleh orang Cina pada awal Dinasti Tang. Latihan berkepanjangan kaligrafi dapat memainkan peran penting dalam menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan seseorang. Ini menjelaskan fakta yang terkenal bahwa, di Cina tradisional, sebagian besar kaligrafer hidup sampai usia jauh melampaui rentang hidup rata-rata.

Jing (esensi), *Qi* (energi nafas) dan *Shen* (roh dewa atau manusia) dikenal sebagai "Tiga Harta Karun" dalam Taoisme. *Jing Qi Shen* (精氣神) adalah tiga istilah Cina yang biasa digunakan dalam Taoisme dan studi terkait untuk merujuk pada proses yang mengatur kesehatan spiritual dan fisik. 精(*Jing*) berarti esensi, 氣 (*qi*) energi nafas dan 神 (*shen*) roh ilahi atau manusia. Mereka sering disebut sebagai "Tiga Harta Karun" atau "Tiga Permata". 三寶 (*sānbǎo*) diartikan ke dalam bahasa Indonesia yaitu harta karun atau tiga permata adalah landasan teoretis dalam pengobatan dan praktik tradisional Tiongkok seperti *neidan*, *qigong*, dan *tai chi*, dikenal juga sebagai 精(*jing*), 氣(*qi*), dan 神 (*shen*) esensi, nafas, dan roh. (*Despeux, Catherine (2008)*).

Jing, qi, dan shen adalah tiga gagasan utama yang dianut oleh Taoisme dan budaya Tiongkok. Mereka sering disebut sebagai Tiga Harta Karun (*sanbao*), ungkapan yang segera mengungkapkan pentingnya dan hubungan erat di antara mereka. Gagasan dan praktik yang

terkait dengan setiap istilah, dan dengan tiga istilah secara keseluruhan, adalah kompleks dan sangat bervariasi dalam konteks dan periode sejarah yang berbeda. (https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Jing_Qi_Shen#cite_note-5)

"*Jing*," "*Qi*," dan "*Shen*" adalah istilah Taoisme. Para Taois kuno menganggap konsep ini sebagai tiga faktor kunci untuk menjaga tubuh manusia tetap hidup dan sehat, jadi mereka sangat menekankan untuk melindunginya. Saat ini, *Jing*, *Qi*, dan *Shen* mengacu pada kondisi mental seseorang.

(*Jīng*) adalah kata Tiongkok untuk "esensi", khususnya esensi ginjal. *Jing* adalah materi fisik paling padat di dalam tubuh dan diyakini disimpan dalam sistem organ ginjal. Dikatakan sebagai bahan dasar bagi tubuh fisik dan bersifat yīn, yang berarti ia memberi nutrisi, bahan bakar, dan mendinginkan tubuh (https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Jing_Qi_Shen#cite_note-5).

精 *Jing* adalah energi primordial unik yang diturunkan oleh orang tua kepada seorang individu pada saat pembuahan (kadang-kadang disebut *yuan qi*), dan tidak memiliki "bentuk material". *Jing* adalah kekuatan vital yang penting bagi kehidupan. Sementara *jing* kuat, tubuh tetap muda dan vital. Seiring bertambahnya usia tubuh, *jing* yang dimilikinya saat lahir berangsur-angsur terbakar. Hilangnya *jing* dipercepat oleh stres dan terlalu banyak pekerjaan; eksekusi emosional; penyalahgunaan obat-obatan, tembakau dan alkohol; penyakit, cedera dan gizi buruk; dan ketidaktaatan seksual. Hilangnya *jing* mengakibatkan degenerasi fisik dan mental, dan seiring berkurangnya rambut menjadi tipis dan beruban, tulang, gigi, dan jaringan ikat melemah, dan indera kehilangan ketajamannya. Ketika *jing* habis, tubuh mati. (Teeguarden, 2014). Pengobatan Cina mengajarkan bahwa *jing* dapat diperkuat melalui nutrisi yang tepat, istirahat yang cukup, meditasi dan latihan qigong, tonik herbal dan perawatan akupunktur (Elizabeth Reninger, 2018.) *Jing* yang kuat menghasilkan umur yang panjang dan penuh semangat.

Banyak disiplin ilmu yang berhubungan dengan *qigong* dikhususkan untuk mengisi kembali *jing* yang "hilang", termasuk seni bela diri "internal" seperti *Tai chi chuan* dan *Baguazhang*. Toko ramuan Cina biasanya menjual *rénshēn* yang konon dapat meningkatkan *jīng* dan merupakan komponen dari banyak resep obat. *Qi* adalah konsep dasar budaya Cina yang dipercayai sebagai bagian dari semua makhluk hidup sebagai "kekuatan hidup" atau seringkali diterjemahkan sebagai "aliran energi" atau secara harafiah sebagai "udara" atau "nafas". *Qi*, suasana batin dan perubahan emosi seseorang saling berkaitan. Bila seseorang dalam keadaan tenang, tentunya *qi* mengalir dengan pelan, namun bila seseorang dalam

keadaan marah, tentunya *qi* mengalir dengan tidak teratur. Dalam penulisan kaligrafi, dapat dilihat bagaimana *qi* seseorang mempengaruhi hasil guratan kaligrafinya. Seperti contoh: Wang Xizhi, kaligrafer yang ternama dengan karyanya Lanting Xu sebagai *running script* nomor 1 di dunia. Keindahannya bukan pada isi puisi, tetapi pada *qi* yang mengalir dalam kaligrafi ini. Pada bagian awal (mulai dari kanan atas) emosinya masih terkendali, komposisi antar tulisan tampak teratur, namun perlahan-lahan bersamaan dengan kondisinya yang semakin lama semakin mabuk, aliran energi (*qi*) yang muncul semakin lepas. Pada beberapa baris terakhir (kiri) walaupun ada beberapa coretan, namun aliran energi yang lepas membuat guratan tiap hurufnya menjadi lebih hidup. (Gunawan, Elizabeth (2013).

Harta ketiga, 神(*shen*), dapat disamakan dengan "roh", "jiwa" atau "pikiran", dan dikembangkan melalui interaksi energi *jing* dan *qi*. *Shen* dikatakan sebagai energi di balik aktivitas mental, spiritual, dan kreatif. Tidak seperti *jing* dan *qi*, seseorang tidak secara otomatis diberkahi dengan *shen* dicapai dan ditambah melalui gaya hidup yang benar, meditasi, pengendalian diri dan praktik spiritual. *Shen* dipelihara oleh musik dan tari dan partisipasi dalam kegiatan kreatif.

Shen yang kuat ada di atas fondasi *jing* yang kuat dan *qi* yang kuat; ketiganya harus dikembangkan bersama. *Shen* yang dibudidayakan dengan baik membawa ketenangan pikiran. *Shen* adalah manifestasi dari sifat manusia yang lebih tinggi dan memimpin emosi sebagai kesadaran kebenaran yang mencakup segalanya. *Shen* dinyatakan sebagai kebijaksanaan, cinta, kasih sayang, kebaikan, kemurahan hati, penerimaan, pengampunan, dan toleransi.

Shen dikaitkan dengan Sistem Organ Jantung dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Kualitas *shen* dapat diamati terutama di mata seseorang, yang mencerminkan jiwanya. Pancaran spiritual bersinar melalui mata. Tatapan seseorang dengan jiwa yang bermasalah atau pikiran yang tidak sehat tidak terhubung dengan mata orang lain, atau tampak liar atau kabur. *Shen* yang cukup lemah dimanifestasikan sebagai kecemasan, depresi ringan, dan kegelisahan kronis. Masalah psikologis yang lebih dalam menunjukkan *shen* yang sangat lemah. *Shen* dapat diperkuat melalui pengobatan, latihan fisik, dan tonik herbal. (https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Jing_Qi_Shen#cite_note-Gander-3)

5. Kesimpulan

Kaligrafi Cina disebut dengan 书法 (*Shufa*), kaligrafi Cina merupakan salah satu

budaya utama Cina kuno. Seni menulis kaligrafi Cina dengan aksara Mandarin atau disebut 汉字 (*Hanzi*), kaligrafi Cina ditulis dengan menggunakan tinta yang dituangkan dalam media tulis, tarikan kuas yang menjadi unsur estetika terpenting dalam seni kaligrafi Cina.

Dalam struktur kaligrafi Cina terdapat unsur-unsur penyusun kaligrafi terdiri dari: isi karya kaligrafi, keterangan dan stempel. Tiap-tiap unsur penyusun tersebut mempunyai sistem pengaturannya sendiri. Kaligrafi utama, waktu penulisan alias tanggal, nama, stemple Gaya kaligrafi Cina terus berkembang seiring berjalanan waktu, pada saat ini gaya kaligrafi Cina yang banyak digunakan oleh seniman kaligrafi Cina yaitu gaya 正书 (*zhengshu*) atau juga bisa disebut 楷书 (*Kaishu*), gaya kursif atau disebut 草书 (*Cao Shu*) yaitu gaya kursif juga sering disebut dengan huruf “rumput” atau “jerami”, atau terkadang bahkan “tulisan suasana hati”, Aksara segel, juga dikenal sebagai aksara 篆书 (*Zhuanshu*) adalah gaya kaligrafi Cina pertama yang diketahui, gaya berjalan atau yang disebut 行书 (*xingshu*) dan Ancient Script atau 古文 (*guwen*) istilah *guwen* "aksara kuno" adalah prinsip penulisan yang mirip dengan aksara kontemporer.

Referensi

Buku :

Chandler, M. (2017): *Expressing the heart's intent: explorations in chinese aesthetic*, State University of New York Press, New York

Changsan, Gao.2007.China's Calligraphy Art; Trough the Ages.Beijing.China Intercontinental Press.

Kartono. K. 1980. Pengantar Metodologi Research Sosial. Bandung: Penerbit Alumni.

Lezzi, A. (2015): What is Chinese modern calligraphy? : An exploration of the critical debate on modern calligraphy in contemporary China, *Journal of Literature and Art Studies*, 5(3), 206-216.

Li, Wendan: Chinese writing and calligraphy. University of Hawai'i Press, 2009.

Moleong, Lexy J. (2007) Metodologi Penelitian Kualitatif, Penerbit PT Remaja Rosdakarya Offset, Bandung

Suparlan. P. 1997. Paradigma Naturalistik dalam Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan Penggunaannya. Majalah Antropologi Indonesia. No. 53. Vol. 21. Jurusan Antropologi FISIP Universitas Indonesia

Suparlan. P. 1997. *Paradigma Naturalistik dalam Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan Penggunaannya*. Majalah Antropologi Indonesia. No. 53. Vol. 21. Jurusan Antropologi FISIP Universitas Indonesia.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.

Xu Guanghua. 2002. *Zhongguo Wenhua Gaiyao*. Beijing: Hanyu Da Cidian Chubansh.

Jurnal :

Gunawan, Elizabeth (2013). *Strukturalisme Seni dan Filosofi Keabstrakan Kaligrafi China Diluar Pemahaman Bahasa*. Surabaya : Institute for Research and Community Service Petra Christian University.

Safari, Hartati (2019) *Perayaan Tahun Baru Imlek di Kelenteng Siu San Teng, Kota Jambi*, *Jurnal Bambuti : Bahasa Mandarin dan Kebudayaan Tiongkok*. Volume 1 No 2 2019.

Youtube .:

Skritter (2018) "The 4 Masters of Chinese Calligraphy", Diakses dari

<https://www.youtube.com/watch?v=0ORuE--LmtM&t=178s>.

Website :

<http://www.columbia.edu/~xc2282/calligraphy/calligraphy.html>