

## BAB 5 KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap data pada Bab sebelumnya, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang mengikuti Aikido dengan mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido. Oleh karena itu, kelompok mahasiswa ini (kelompok Aikido) memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido.

Selain kesimpulan di atas, peneliti juga menemukan kesimpulan pada beberapa hasil tambahan penelitian yang membuktikan bahwa:

1. mahasiswa yang mengikuti Aikido dalam kurun waktu 3 tahun ke atas memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang mengikuti Aikido dalam kurun waktu kurang dari 3 tahun;
2. mahasiswa yang mengikuti Aikido dan telah mencapai tingkat *kyu* 3 ke atas memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang masih berada di bawah *kyu* 3;
3. tidak ada perbedaan *forgiveness* pada mahasiswa yang mengikuti Aikido yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan; dan
4. tinggi nya *forgiveness* pada kelompok Aikido tidak disebabkan luka yang ditimbulkan mau pun permintaan maaf oleh *transgressor*, tetapi dapat disebabkan karena tingginya kedekatan hubungan dengan *transgressor*.

### 5.2. Diskusi

Untuk subbab ini akan dibagi menjadi 3 bagian yang masing-masing menjelaskan diskusi hasil utama dan hasil tambahan dalam penelitian, dan diskusi keterbatasan penelitian.

#### 5.2.1. Diskusi Hasil Utama Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti Aikido memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido. Hal ini sesuai dengan hipotesis peneliti dalam penelitian.

Namun, tidak bisa dikatakan bahwa Aikido dapat meningkatkan *forgiveness* pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *forgiveness* individu, misalnya akibat luka yang ditimbulkan, kedekatan hubungan dan adanya permintaan maaf dari *transgressor*. Meskipun ketiga hal ini telah dicoba untuk dikontrol, namun terdapat hal-hal yang dinilai lemah. Misalnya dalam alat ukur (TRIM) nya sendiri, yang memungkinkan responden mengisi item dengan membayangkan *transgressor* yang berbeda. Intensitas luka yang ditimbulkan, yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness* individu, merupakan hasil persepsi individual, sehingga tiap individu akan mempersepsikan luka tersebut dengan berbeda-beda. Oleh karena itu, perlu dilakukan kontrol yang lebih ketat terhadap hal tersebut.

Walaupun demikian, peneliti membandingkan hasil antara aikidoka yang telah mengikuti Aikido dalam waktu 3 tahun ke atas dengan yang baru mengikuti Aikido dalam waktu kurang dari 3 tahun. Perbedaan skor *forgiveness* di antara kedua kelompok menunjukkan hasil yang signifikan (penjelasan lebih lanjut mengenai hasil penelitian ini akan dibahas pada sub bab hasil penelitian tambahan). Meskipun dapat disimpulkan terjadi perbedaan di antara kedua kelompok tersebut, namun hal tersebut harus melalui pertimbangan kontrol yang ketat.

### **5.2.2. Diskusi Hasil Tambahan Penelitian**

Selain hasil utama, penelitian ini juga menghasilkan empat hasil penelitian tambahan untuk melengkapi dan memberikan informasi tambahan pada penelitian. Perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok juga mendukung hipotesis, yaitu terdapat perbedaan antara individu yang mengikuti Aikido dengan yang tidak mengikuti Aikido. Hal ini dikarenakan kedua hasil tambahan penelitian yang mendukung pernyataan di atas. Berikut akan peneliti ulas hasil penelitian tersebut.

Perbedaan *forgiveness* yang signifikan antara aikidoka yang telah mengikuti Aikido selama tiga tahun ke atas dengan aikidoka yang baru mengikuti Aikido di bawah tiga tahun menunjukkan bahwa adanya perbedaan penginternalisasian *the ethics of defense* berdasarkan jumlah jam latihan dan lama keikutsertaan dalam Aikido. Perbedaan ini menunjukkan bahwa aikidoka yang

telah mengikuti Aikido selama tiga tahun ke atas memiliki tingkat *forgiveness* yang lebih tinggi daripada aikidoka yang baru mengikuti dalam kurun waktu di bawah tiga tahun. Tiga tahun yang dipilih dalam membedakan aikidoka didasarkan pada Westbrook & Ratti (1970) yang menjelaskan bahwa untuk dapat menginternalisasikan filosofi *the ethics of defense* membutuhkan jumlah latihan yang cukup banyak.

Individu yang telah mengikuti Aikido dalam kurun waktu tiga tahun ke atas ini rata-rata telah mencapai tingkat *kyu 3* ke atas. Beberapa *sensei* menyatakan bahwa *kyu 3* merupakan awal di mana seorang aikidoka menjadi *senpai* (senior) di dalam *dojo*, yang ditandai dengan pemberian contoh yang baik terhadap *kohai* (junior) serta harus mampu menggantikan *sensei* dalam memimpin latihan ketika ia berhalangan hadir dalam latihan. Dalam tingkat ini pula, aikidoka telah dan mulai menginternalisasikan filosofi Aikido secara lebih mendalam. Hal ini pula lah yang menjadi hipotesis dasar terjadinya signifikansi perbedaan *forgiveness* di antara kelompok aikidoka yang berada di tingkat *kyu 3* ke bawah dengan aikidoka yang berada di tingkat *kyu 3* ke atas, dengan hasil bahwa aikidoka yang telah mencapai *kyu 3* ke atas memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi.

Dari kedua hasil penelitian ini, bisa dikatakan pula bahwa Aikido melatih individu untuk menjadi lebih memaafkan. Seperti yang telah dikemukakan di dalam penelitian ini bahwa Aikido memiliki dasar filosofi penyelesaian masalah tanpa menimbulkan konflik (Westbrook & Ratti, 1970). Oleh karena itu pula, seni bela diri Aikido tidak menyertakan kekerasan dalam praktik dan aplikasinya. Hal ini lah yang menjadi pondasi utama dari latihan Aikido.

Hasil tambahan berikutnya menunjukkan tidak ada perbedaan *forgiveness* antara aikidoka yang berjenis kelamin laki-laki mau pun perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan McCullough et al. (1998) yang juga tidak menemukan perbedaan antara jenis kelamin dalam hasil skor TRIM pada penelitiannya.

Hasil analisis kualitatif mengenai gambaran responden menunjukkan bahwa tingginya *forgiveness* pada kelompok Aikido bukan disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *forgiveness*. Hal ini didasarkan pada

McCullough et al. (1998) yang menyatakan bahwa semakin kecil luka yang diterima sebagai akibat *transgression* yang dilakukan dan juga yang menerima permintaan maaf dari *transgressor*, maka semakin mudah pula ia untuk memaafkan.

Di sisi lain, tinggi nya *forgiveness* pada kelompok Aikido dapat dipengaruhi oleh kedekatan hubungan yang positif dengan *transgressor*. McCullough et al. (1998) menyatakan bahwa semakin dekat hubungan individu dengan *transgressor* maka ia semakin mudah untuk memaafkan. Semakin dekat hubungan antar individu, berarti juga semakin tinggi empati di antara mereka. Oleh karena itu, di antara mereka lebih mudah untuk memaafkan satu sama lain. Hal ini tentu saja sejalan dengan penelitian Harianto (2001) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti Aikido lebih memiliki empati. Dengan kata lain, dengan mengikuti Aikido dan memiliki kedekatan hubungan yang positif dengan *transgressor* dapat meningkatkan empati, dan yang pada akhirnya dapat meningkatkan *forgiveness*.

### 5.2.3. Diskusi Keterbatasan Penelitian

Beberapa pertimbangan dapat menjadi faktor signifikansi hasil penelitian ini. Penelitian ini melibatkan beberapa variabel yang mempengaruhi *forgiveness*. Salah satu variabel yang tidak dikontrol adalah etnis/suku dari responden. Penelitian ini banyak melibatkan kampus yang memiliki mahasiswa yang berasal dari etnis Tionghoa (seperti BINUS, IBII, Atmajaya). Peterson & Seligman (2004) menyatakan bahwa budaya mempengaruhi bagaimana individu memaafkan. Budaya barat yang individualis memiliki dorongan untuk memaafkan dikarenakan sebuah kebenaran dan keyakinan yang dianutnya. Sedangkan budaya timur yang kolektivistis memiliki dorongan untuk memaafkan dikarenakan keinginan untuk menjaga hubungan yang positif dengan individu lain. Etnis Tionghoa, dan juga semua etnis di Indonesia, termasuk dalam budaya kolektivistis ini, sehingga dorongan mereka untuk memaafkan didasarkan pada keinginan untuk menjaga hubungan yang positif terhadap *transgressor* yang melukainya.

Salah satu kekurangan dalam pengisian kuesioner adalah peneliti tidak turun langsung untuk memantau di dalam kelengkapan pengisian. Sehingga

kuesioner banyak yang mengalami ketidaklengkapan dalam pengisian. Ketidaklengkapan ini terletak pada bagian faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness*. Untuk pengisian TRIM, seluruh responden mengisi dengan lengkap, sehingga pelaksanaan analisis utama penelitian tidak mengalami hambatan. Bagian dari kuesioner yang berisi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* digunakan peneliti sebagai analisis tambahan secara kualitatif jika hasil penelitian utama tidak signifikan. Bila terjadi hal demikian, berarti memang harus dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* pada mahasiswa di luar keikutsertaannya dalam kegiatan Aikido.

Tahap pra-persiapan, yang meliputi perencanaan jumlah responden, *dojo*, waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian, dirasakan kurang dipersiapkan secara matang. Penyebaran kuesioner dilakukan dalam waktu yang singkat, yaitu sekitar dua minggu. Selain itu, penelitian hanya terbatas pada satu variabel penelitian saja, padahal apabila penambahan variabel dilakukan dapat memperkaya hasil penelitian.

Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian cukup menggambarkan dan merepresentasikan populasi, namun merupakan jumlah batas minimal yang digunakan dalam penelitian, yaitu sebesar 30 (Guilford, 1978). Dalam penelitian ini hanya menggunakan jumlah responden sejumlah 64, dengan jumlah masing-masing untuk kelompok sejumlah 30 dan 34. Pada hasil tambahan penelitian yang meneliti kelompok Aikido, jumlah responden yang digunakan jauh dari batas minimal responden yang digunakan, yaitu 13 - 17 untuk masing kelompok berdasarkan lama mengikuti Aikido dan 15 -15 untuk masing-masing kelompok berdasarkan tingkat yang telah dicapai. Jumlah data yang digunakan untuk gambaran tambahan responden ini tidak cukup representatif, dikarenakan tidak semua bagian kuesioner diisi secara lengkap oleh responden (bagian faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness*). Sehingga hasil analisis gambaran responden secara kualitatif ini tidak cukup relevan dilakukan mengingat keterbatasan tersebut

Penelitian ini menggunakan alat ukur hasil adaptasi dengan penambahan beberapa item. Item-item yang ada pada alat ukur ini dirasakan oleh para responden mengalami pengulangan makna, sehingga responden menjadi sedikit

bingung karena bentuk pernyataan yang satu dengan pernyataan yang lainnya terkesan memiliki makna yang sama. Di satu sisi, alat ukur ini memiliki item yang relatif sedikit, yaitu sejumlah 26 item, sehingga kekurangan tersebut di atas dapat tertutup dengan jumlah item ini. Peneliti tidak melihat responden yang kelelahan dalam mengisi kuesioner, beberapa dari mereka hanya kebanyakan mengeluh mengenai item-item yang memiliki makna yang sama tersebut.

### 5.3. Saran

Saran dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu saran metodologis dan saran praktis. Saran metodologis merupakan saran untuk penelitian selanjutnya di bidang yang sama. Sedangkan saran praktis merupakan saran untuk peneliti berikan kepada responden, yaitu para mahasiswa baik yang mengikuti Aikido atau pun yang tidak, yang berkenaan dengan hasil penelitian.

#### 5.3.1. Saran Metodologis

Saran metodologis untuk penelitian selanjutnya adalah:

1. Tahap pra-persiapan penelitian lebih diperhatikan, terutama pada jumlah waktu, responden, dan *dojo* serta dalam penyebaran kuesioner ke tiap kampus dan *dojo*. Beberapa *dojo* yang dalam penelitian ini tidak diikutsertakan dalam penelitian, sebaiknya dilibatkan dalam penelitian selanjutnya, seperti *dojo* yang terdapat di kampus Trisakti dan STEKPI.
2. Di dalam Bab 2 dijelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *forgiveness*. Faktor-faktor ini disertakan dalam kuesioner, kecuali empati dan perenungan diri. Hal ini dikarenakan bila peneliti pun ingin melihat kedua faktor ini, berarti peneliti juga harus membuat alat ukur yang mengukur dua faktor ini, mengingat kedua faktor merupakan konstruk psikologis yang tidak dapat diukur dan dilihat secara *overt* (tampak). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyertakan faktor-faktor tersebut untuk memperkaya hasil penelitian.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyertakan gambaran tambahan responden, yang merupakan faktor-faktor yang menyebabkan *forgiveness*, untuk dijadikan kontrol terhadap penelitian.

4. Penambahan variabel berupa suku/etnis responden dalam penelitian selanjutnya juga perlu untuk ditambahkan. Setiap suku/etnis tentunya memiliki budaya masing-masing yang khas dalam penumbuhkembangan *forgiveness* ini.
5. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melihat hubungan *forgiveness* dengan faktor kepribadian, dan juga dengan variabel lain dalam Aikido. Dengan demikian dilakukan penambahan variabel, dengan konsekuensi penambahan alat ukur lain, seperti *empati*, *spirituality* dll. Hal ini dilakukan untuk memperkaya pemahaman akan *forgiveness*.
6. Penelitian ini terasa akan lebih bermanfaat bila dilakukan perbandingan dengan seni bela diri lainnya. Seni bela diri yang agresif dan kompetitif (seperti karate, tinju, tae kwon do, dll) dapat menjadi kelompok pembanding dalam penelitian selanjutnya.
7. Penelitian selanjutnya dapat menyertakan analisis kualitatif yang lebih mendalam, mengingat *forgiveness* merupakan sebuah proses.

### 5.3.2. Saran Praktis

Saran yang peneliti berikan untuk mahasiswa secara umum dan yang mengikuti Aikido pada khususnya adalah:

1. Seni bela diri, termasuk Aikido, adalah salah satu cara untuk mempelajari kekuatan karakter *forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari, dan juga dapat menjadi salah satu kegiatan yang dapat menanamkan kekuatan karakter *forgiveness* dalam diri individu. Orang yang memaafkan adalah orang yang tetap bersikap positif terhadap *transgressor* tanpa harus menghindar dan membalas dendam terhadapnya. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, *forgiveness* salah satunya dapat mematahkan siklus agresi dan meningkatkan kesehatan individu. Oleh karena itu, setiap individu perlu menumbuhkembangkan *forgiveness*, karena secara tidak langsung *forgiveness* berhubungan dengan kualitas hidup seseorang. Mahasiswa menjadi salah satu individu yang perlu dalam menumbuhkembangkan *forgiveness*, di tengah-tengah dinamika dan permasalahan serta konflik yang ada di sekitarnya. Mempelajari *forgiveness* melalui sebuah kegiatan

tentunya lebih menyenangkan daripada melalui seminar, buku, atau kuliah. Seni bela diri dapat menjadi kegiatan ini, termasuk Aikido di dalamnya.

2. Psikolog, konselor sekolah, atau berbagai pihak di dalam sebuah institusi pendidikan di mana banyak terdapat permasalahan kenakalan remaja, perlu mempertimbangkan seni bela diri, salah satunya Aikido, sebagai salah satu metode untuk menumbuhkembangkan kekuatan karakter *forgiveness*.
3. Untuk dapat menumbuhkembangkan kekuatan karakter *forgiveness*, tentu saja aikidoka harus mengikuti Aikido dalam waktu yang cukup, dalam arti telah mencukupi jumlah jam latihan yang cukup untuk dapat menginternalisasikan filosofi *the ethics of defense*. Tentu saja, batasan cukup ini relatif untuk tiap individu. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengikuti Aikido diharapkan konsisten dalam mengikuti kegiatan ini, agar *forgiveness* tumbuh dan berkembang dalam dirinya.

