

## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan membahas tentang *forgiveness* yang akan diambil dari beberapa literatur. Selain itu juga akan dibahas mengenai dimensi dan alat ukur *forgiveness*. Namun pembahasan tidak akan terbatas pada *forgiveness* saja, tetapi juga akan membahas Aikido.

### 2.1. *Forgiveness*

#### 2.1.1. Definisi

Para tokoh memaparkan *forgiveness* dalam berbagai konsep. Namun, konsep-konsep ini memiliki ciri dan karakteristik yang saling melengkapi. Menurut Thompson et al. (2005, dalam Snyder & Lopez, 2007), *forgiveness* adalah:

*“...a freeing from a negative attachment to the source that has transgressed against a person”* (hal 279)

Menurut Tangney, Fee, Reinsmith, Boone, & Lee (1999 dalam Snyder & Lopez, 2007) *forgiveness* menggambarkan:

*“(1) cognitive-affective transformation following a transgression in which (2) the victim makes a realistic assessment of the harm done and acknowledges the perpetrator’s responsibility, but (3) freely chooses to ‘cancel the debt’, giving up the need for revenge or deserved punishments and any quest for restitution. This ‘canceling of the debt’ also involves (4) a ‘cancellation of negative emotions’ directly related to the transgression. In particular, in forgiving, the victim overcomes his or her feelings of resentment and anger for the act. In short, by forgiving, the harmed individual (5) essentially removes himself or herself from the victim role”* (p.280)

Menurut McCullough (2000; McCullough et al., 1998, dalam Snyder & Lopez, 2007):

*“forgiveness reflects increased in prosocial motivation toward another such that there is (1) less desire to avoid the transgressing person and to harm or seek revenge toward that individual, and (2) increased desire to act positively toward the transgressing person”* (p. 279)

McCullough & Witvliet menjelaskan *forgiveness* sebagai (dalam McCullough & Witvliet, 2005):

*“...forgiveness may be understood as a prosocial change in a victim’s thought, emotions, and/or behaviors toward blameworthy transgressor...”*

McCullough, Pargament, & Thoresen (2000b, dalam McCullough & Witvliet, 2005) mengutarakan kondisi individu yang *forgive* (memaafkan):

*“when people forgive, their responses (i.e., what they feel and think about, what they want to do, or how they actually behave) toward people who have offended or injured them become less negative and more positive – or prosocial – over time”* (p. 447)

Walaupun memiliki banyak variasi definisi, para teorisi setuju bahwa *forgiveness* harus dibedakan dengan *reconciliation* (e.g., Enright & the Human Development Study Group, 1994; Freedman, 1998, Rye et al., 2001), *legal pardon* (e.g., Enright & the Human Development Study Group, 1991, Rye et al., 2001), *condoning* (e.g. Veenstra, 1992, Rye et al., 2001), dan *forgetting* (e.g., Smedes, 1996, dalam Rye et al., 2001). *Reconciliation* merujuk pada perdamaian yang dilakukan antara kedua belah pihak agar rukun kembali, setelah sebelumnya terpecah (Enright, 2001). *Legal pardon* berarti pengampunan dan biasa digunakan dalam dunia hukum. *Condoning* adalah keadaan di mana individu menerima pelanggaran dalam diam, seolah-olah meyakinkan diri sendiri bahwa pelanggaran

tersebut adalah keinginan individu tersebut (Enright, 2001). Sedangkan *forgetting* berarti melupakan, sebuah konstruk yang jelas berbeda dengan *forgiveness* (Echols & Shadily, 1996). Ketika individu memaafkan, ia tidak harus melupakan. Proses *forgiveness* tidak akan menyebabkan individu menjadi amnesia, namun hanya akan mengubah cara pandang individu dalam mengingat masa lalunya (Enright, 2001).

Terdapat pertentangan di antara para peneliti dalam mengkonseptualisasikan *forgiveness* antara proses aktif dan pasif (McCullough, Root, & Cohen, 2006). Namun mereka setuju bahwa ciri dari *forgiveness* adalah proses perubahan di mana individu berperilaku menjadi lebih positif dan sedikit negatif terhadap individu yang menyakitinya pada suatu waktu di masa lalu (Baumeister, Exline, & Sommer, 1998; Enright & Coyle, 1998; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; Worthington, 2005; dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006).

Beberapa tokoh mendefinisikan *forgiveness* sebagai ketiadaan respon negatif terhadap *transgressor*. Sebagai contoh adalah *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (McCullough et al., 1998, dalam Rye et al., 2001) yang dikonsepsikan berdasar hanya pada ketiadaan balas dendam dan respon menghindar. Namun, tokoh yang lain mendefinisikan bahwa harus melibatkan pula kehadiran respon positif terhadap *transgressor*.

Subkoviak et al. (1995, dalam Rye et al., 2001) menyatakan bahwa dalam *forgiving*, individu mengatasi kebencian terhadap *transgressor*, tetapi tidak menyangkal mereka untuk mendapatkan hak atas kebencian tersebut. Individu yang memaafkan mencoba untuk berbuat baik, mengasihani, dan bahkan memberikan cinta terhadap *transgressor*. Konsep yang serupa juga dikemukakan oleh Rye et al. (2001) yang mengkonseptualisasikan *forgiveness* sebagai respon terhadap *transgressor* yang meliputi pelepasan afek negatif (misal: bermusuhan/hostilitas), kognisi (misal: pikiran untuk balas dendam), dan perilaku (misal: agresi verbal) dan juga melibatkan respon positif terhadap *transgressor* (misal: *compassion*/rasa kasihan).

Setelah melihat beberapa pengertian di atas, ternyata salah satu karakter individu yang memaafkan dicirikan dengan ketiadaan motivasi untuk menuntut

balas atas perlakuan individu yang memberikan *transgression* pada dirinya. Dalam hal ini, individu yang memaafkan memiliki ketiadaan motivasi untuk balas dendam, oleh karena itu ia mengubah respon negatif yang seharusnya merupakan akibat dari *transgression* yang dilakukan individu terhadapnya menjadi respon positif. Dari sini bisa ditarik kesimpulan bahwa *forgiveness* ditandai dengan:

1. ketiadaan respon negatif, sebagai gantinya adalah dengan menumbuhkan dan memberikan respon positif terhadap *transgression* (pelanggaran/serangan/agresi individu lain);
2. motivasi untuk menunjukkan perilaku yang positif (*prosocial*);
3. tidak ada keinginan untuk menuntut balas dendam terhadap individu yang melakukan *transgression*; dan
4. memposisikan diri bukan sebagai “korban” dari *transgression* yang dilakukan individu tersebut.

Namun demikian, definisi yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah definisi yang dikemukakan oleh McCullough, yang juga memiliki konsep-konsep yang serupa dengan empat poin konsep sebelumnya yang merupakan kesimpulan dari beberapa definisi di atas.

Peneliti mengambil konsep *forgiveness* McCullough yang mencirikan konsep *forgiveness* sebagai perubahan tiga dorongan terhadap *transgressor*, yaitu dari negatif ke arah yang lebih positif, yang ditandai dengan rendahnya dorongan untuk menghindar (*avoidance motivations*); rendahnya dorongan untuk menyakiti atau membalas dendam (*revenge motivations*); dan bertambahnya dorongan untuk berperilaku positif (*benevolence motivations*).

### 2.1.2. *Forgiveness* dan Agresi

Dalam konsep *forgiveness*, terdapat istilah *transgression*. Konsep *transgression* dalam *forgiveness* memiliki kesamaan konsep dengan agresi, di mana kedua konsep ini sama-sama merujuk pada keinginan seseorang untuk melukai individu lain. Konsep agresi menyertakan dua bentuk, yaitu agresi fisik (misal: memukul orang lain) dan agresi verbal (demeaning, insulting, atau mengganggu orang lain) (Raven & Rubin, 1983). Melihat kenyataan tersebut, agresi dapat disetarakan dengan *transgression*, mengingat Williamson & Gonzales

(2007) mengkonseptualisasikan *transgression* juga dapat berupa berupa *infidelity* (ketidaksetiaan), *physical violence* (kekerasan fisik), atau *social rejection* (penolakan sosial).

Dalam konsep agresi juga dikenal dengan istilah agresi pasif (Raven & Rubin, 1983), yaitu agresi yang tidak menyertakan keinginan untuk menyakiti. Agresi yang dimaksud adalah ketika A mengatakan sesuatu yang menyebabkan B tersinggung, namun A tidak bermaksud untuk menyinggung B. *Transgression* yang ditekankan dan digunakan dalam penelitian ini bukan merupakan agresi pasif, karena individu harus secara sadar melakukan kesalahan/pelanggaran sehingga akhirnya dapat memunculkan *forgiveness*. Hal ini dikarenakan *forgiveness* akan muncul bila *transgression* muncul terlebih dahulu (Enright, 2001). Oleh karena hal tersebut, konsep *transgression* di sini dapat disetarakan dengan konsep agresi, mengingat konsep *transgression* menurut Berkowitz (1993, dalam Cox, 2007) yang telah dijelaskan pada Bab sebelumnya memiliki tujuan utama yaitu ditujukan untuk menyakiti individu lain. Menyakiti di sini bisa dalam berbagai bentuk, baik fisik mau pun psikologis.

*Forgiveness* adalah salah satu kunci untuk mengurangi hostilitas (Kaplan, 1992, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Hostilitas sendiri memiliki efek yang negatif terhadap kesehatan (Miller, Smith, Turner, Guijarro, & Hallet, 1996; Williams & Williams, 1993, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Hostilitas adalah salah satu bentuk dari agresi, yang melibatkan dorongan individu untuk menyakiti individu lain.

### 2.1.3. Dimensi *Forgiveness*

Dimensi *forgiveness* yang dikemukakan di sini merupakan penjelasan lebih jauh mengenai definisi McCullough et al. (2000; McCullough et al., 1998, dalam Snyder & Lopez, 2007). Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, *forgiveness* merupakan proses perubahan tiga dorongan dalam diri individu terhadap *transgressor*. Tiga dorongan tersebut adalah *avoidance motivations*, *revenge motivations*, dan *benevolence motivations*, yang selanjutnya juga menjadi dimensi *forgiveness* dalam penelitian ini. *Avoidance motivations* ditandai dengan individu yang menarik diri (*withdrawal*) dari *transgressor* (Worthington, 2000).

*Revenge motivations* ditandai dengan dorongan individu untuk membalas perbuatan *transgressor* yang ditujukan kepadanya. Dalam kondisi ini, individu tersebut marah dan berkeinginan untuk membalas dendam terhadap *transgressor* (Worthington, 2000). Ketika individu dilukai oleh individu lain (*transgressor*) maka yang terjadi dalam dirinya adalah: peningkatan dorongan untuk menghindari (*avoid*) dan membalas dendam (*revenge*). Dalam kasus ini, individu tersebut tidak memaafkan sang *transgressor* (McCullough et al., 1998).

*Benevolence motivations* ditandai dengan dorongan untuk berbuat baik terhadap *transgressor*. Dengan kehadiran *benevolence*, berarti juga menghilangkan kehadiran dua dimensi sebelumnya. Oleh karena itu individu yang memaafkan, memiliki *benevolence motivations* yang tinggi, namun di sisi lain memiliki *avoidance* dan *revenge motivations* yang rendah.

#### **2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Forgiveness***

McCullough et al. (1998) mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi kondisi individu yang memaafkan terhadap *transgression* yang dilakukan *transgressor*. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. empati, empati ini merupakan faktor utama penentu *forgiveness* dalam diri individu. Dengan berempati, individu mampu untuk memosisikan dirinya berada dalam situasi dan kondisi yang dialami oleh individu lain, termasuk juga merasakan gejala jiwa yang terjadi dalam diri *transgressor*. Jadi, individu ini tidak mengambil posisi sebagai korban *transgression*, melainkan menjadi individu yang membantu *transgressor* dalam memahami gejala yang terjadi dalam dirinya (*transgressor*);
2. permintaan maaf, individu akan lebih menunjukkan *forgiveness* jika *transgressor* meminta maaf kepadanya. Individu yang menerima permintaan maaf dari *transgressor* menumbuhkan empati terhadapnya, sehingga dapat meningkatkan *forgiveness* individu terhadap *transgressor* tersebut;
3. akibat (luka) yang ditimbulkan oleh *transgressor*, semakin besar luka yang dihasilkan maka semakin sulit pula individu yang mengalaminya memaafkan *transgressor*;

4. perenungan diri (*ruminat*), semakin individu merenungi kejadian pada saat ia menerima *transgression*, maka semakin ia menghindari dari *transgressor* dan menuntut untuk membalas dendam terhadapnya; dan
5. kedekatan hubungan dengan *transgressor*. Karena *forgiveness* melibatkan perubahan pada dorongan negatif menjadi lebih positif terhadap *transgression*, maka kedekatan hubungan individu dengan *transgressor* akan mempengaruhi proses tersebut. Kedekatan hubungan di antara mereka dapat meningkatkan empati pada kedua pihak. Karena empati merupakan salah satu faktor utama dalam proses *forgiveness*, maka semakin dekat hubungan antara kedua pihak tersebut, semakin tinggi pula empati di antara mereka. Oleh karena itu, kedekatan hubungan di antara kedua individu dapat memicu *forgiveness* di antara mereka. Semakin dekat hubungan, maka semakin mudah pula individu memaafkan *transgressor* (McCullough et al., 1998).

#### 2.1.5. Alat Ukur *Forgiveness*

Untuk mengukur *forgiveness*, berarti harus mempertimbangkan tiga dimensi yang telah dijabarkan di bagian definisi dan dimensi yang menjelaskan proses dari *forgiveness* dalam diri individu. Dua dimensi yang pertama (*avoidance & revenge motivations*) merupakan dimensi yang memiliki indikator negatif, sedangkan *benevolence motivations* merupakan kebalikannya.

Untuk mengukur tiga indikator ini, McCullough et al. (1997, dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006) pernah mengembangkan skala yang mengukur perubahan dorongan terhadap *transgression*. Skala ini didasarkan pada konseptualisasi *forgiveness*, yaitu sebagai proses pengurangan dorongan negatif terhadap *transgression* dan memunculkan dorongan positif terhadap *transgression*. Skala ini bernama *Transgression-Related Interpersonal Motivations* (TRIM) (McCullough et al., 1998, dalam Snyder & Lopez, 2007). TRIM ini pada awalnya merupakan hasil penyederhanaan dari alat ukur sebelumnya, yaitu *Wade Forgiveness Scale* (WFS) yang berjumlah 83 item (Wade, 1989, dalam Rye et al, 2001). Skala ini pada awalnya berjumlah 12 item yang menggambarkan dua komponen utama, yaitu *motivation to avoid a*

*transgressor* (dorongan untuk menghindari hubungan dengan *transgressor*) dan *motivation to seek revenge* (dorongan dalam mencoba balas dendam terhadap *transgressor*).

Saat ini TRIM telah dikembangkan menjadi 18 item dengan penambahan 6 item yang mengukur *benevolence motivation* (dorongan untuk berbuat baik) (McCullough, Root, & Cohen, 2006). Skala ini menggunakan 5 skala pengukuran tipe Likert.

## 2.2. Aikido

### 2.2.1. Definisi

Aikido diciptakan oleh Morihei Uyeshiba pada tahun 1925 (Westbrook & Ratti, 1970), yang merupakan seni bela diri hasil dari penggabungan berbagai macam teknik *self-defense* yang diambil dari teknik bertarung pedang dan tombak (*sword and spear fighting*), Jujutsu, Aikijutsu, dan seni bela diri kuno yang hanya diketahui dan dipahami beberapa orang tertentu saja (Westbrook & Ratti, 1970). Tujuan Aikido adalah menciptakan kedamaian dan keselarasan. Sebagai salah satu cabang seni bela diri, Aikido menekankan pada prinsip penyelesaian konflik tanpa kekerasan.

Definisi yang dikemukakan oleh Olliges (2008) menjelaskan bahwa Aikido:

*“...although not a religion, is a spiritual practice, incorporating Shinto, Shingon Buddhist, Zen Buddhist, and Omotokyo insights; it is a martial art based on the principles of harmony, nonviolence, and love for all beings (Olliges, 2008)...As a spiritual practice, Aikido is the Way (do) of joining, merging, or uniting (ai) with spirit or vital energy (ki). It is a mind-body-spirit in conflict resolution through nonresistance, in aligning with the flow of spirit, and extending love and protection to all beings.”*

(hal. 5)

Definisi ini menjelaskan bahwa Aikido merupakan seni bela diri yang “halus”, juga merupakan *pure martial art* (seni bela diri murni). Aikido hanya mengajarkan individu untuk bertahan. Namun, bertahan di sini bukan berarti



pasrah dalam menerima serangan, melainkan menyatukan *ki* (energi mental/jiwa) yang dimiliki lawan untuk menyelaraskan serangan sehingga serangan hanya lah terhenti, bukan membalikkan serangan. Perlu diperhatikan di sini bahwa individu “bersatu” dengan lawan, baik jiwa mau pun tubuhnya dalam menghentikan serangan tersebut. “Bersatu” berarti *ki* individu dengan lawan bersatu.

Aikido diartikan sebagai cara (*do*) mengkoordinasikan keselarasan (*ai*) energi mental atau jiwa (*ki*) (Westbrook & Ratti, 1970). Menurut Olliges (2008), ia mendefinisikan Aikido:

*“Aikido is a martial art based on a philosophy of nonviolent conflict resolution and of seeking to create harmony by extending love and protection to all beings.”*

(hal. ii)

Aikido adalah seni bela diri yang didasarkan pada pemikiran (filosofi) pemecahan tanpa konflik kekerasan dan pencapaian keselarasan dengan memberikan cinta dan perlindungan kepada sesama.

Salah satu keunikan yang ada pada Aikido adalah aikidoka (individu yang mengikuti Aikido) diajarkan untuk tetap berpikir positif, bahkan saat menerima serangan. Seperti yang dikatakan oleh Uyeshiba (1938/1991, dalam Olliges, 2008):

*“When the enemy strikes, always remain positive, calm, settled, and full of power, centered in the great spirit of the universe, and attuned to the will of the gods.”*

(hal.16)

Aikido adalah seni bela diri unik. Disebutkan bahwa Aikido adalah seni bela diri murni (Westbrook & Ratti, 1970), karena Aikido bila digunakan secara benar tidak akan menyebabkan seseorang (dalam hal ini penyerang = *uke*) terluka. Aikidoka yang diserang (*nage*) dapat menetralisasi serangan tersebut dengan cepat

dan “bersih” dengan kontrol terhadap semua aspek serangan dan pertahanan sehingga *self-defense* yang efektif dapat tercipta tanpa menyebabkan cedera yang serius terhadap penyerang (*uke*).

“...a high degree of coordination is the main result: fluid, supple, functional, movements which are free from any form of rigidity, whether physical (muscular contraction and/or overdevelopment) or mental (tension).” (Westbrook & Ratti, 1970, hal. 26)

Aikido diartikan sebagai cara (*do*) mengkoordinasikan keselarasan (*ai*) energi mental atau jiwa (*ki*) (Westbrook & Ratti, 1970). Olliges (2008) mendefinisikan Aikido sebagai seni bela diri yang didasarkan pada filosofi pemecahan tanpa konflik kekerasan dan pencapaian keselarasan dengan memberikan cinta dan perlindungan kepada sesama.

### 2.2.2 *The Ethics of Defense*

Agar lebih memperjelas berbagai definisi mengenai Aikido di atas, berikut adalah gambar yang secara garis besar menunjukkan perbedaan mendasar yang digunakan dalam berbagai variasi *self-defense* dalam seni bela diri. Gambar ini menggambarkan tingkatan dalam pertempuran dari yang tidak layak dilakukan hingga yang pantas untuk dilakukan (Westbrook & Ratti, 1970). Salah satu dari keempat panel di bawah ini merupakan prinsip dalam Aikido. Keempat panel ini adalah *the ethics of defense*.



**Gambar 2.1. *The Ethics of Defense***  
(Westbrook & Ratti, 1970)

Tingkat yang pertama (panel A) merupakan tingkat terendah, yaitu individu bertahan dengan cara menyerang terlebih dahulu dengan inisiatifnya, tanpa memberikan tanda-tanda akan menyerang terlebih dahulu, dan pada akhirnya membunuh sang lawan. Tingkat selanjutnya (panel B), individu tidak langsung menyerang, namun memprovokasi/memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu (dalam gambar ditunjukkan dengan penghinaan – mengarahkan telunjuk ke lawan - yang dilakukan individu yang berada di sebelah kiri) dan pada akhirnya juga membunuh lawan. Pada akhirnya, lawan terpancing dan menyerang. Walaupun individu tidak menyerang, serangan yang dilakukan lawan yang akhirnya membunuhnya merupakan tanggung jawab si individu karena menyebabkan lawan terprovokasi. Westbrook & Ratti (1970) menjelaskan hampir tidak ada perbedaan pada kedua tingkat ini.

Tingkat yang ketiga (panel C) menggambarkan individu yang tidak menyerang terlebih dahulu atau memancing untuk diserang, namun ia memposisikan dirinya bertahan dengan hanya memperhatikan dirinya sendiri, tanpa memikirkan akibat yang diderita lawan, sehingga menyebabkan lawan

terbunuh atau mendapatkan cedera berat. Bila dilihat, tingkat pertama hingga ketiga memiliki satu hal yang identik, yaitu lawan terbunuh.

Pada tingkat keempat (panel D), individu memiliki kontrol terhadap dirinya dan lawan dan tidak membalas serangan lawan, namun tetap bertahan tanpa menyebabkan lawan terbunuh. Tingkat terakhir ini lah yang dipakai sebagai prinsip dalam Aikido (Westbrook & Ratti, 1970). Aikidoka (individu yang mengikuti Aikido) tidak dilatih untuk membalas serangan dan menyebabkan lawan menerima serangan balas. Di lain pihak, serangan hanya lah dihentikan tanpa menyebabkan penyerang mendapatkan cedera, atau paling tidak tanpa mengalami cedera yang serius. Tingkat keempat ini merupakan tujuan Aikido (Westbrook & Ratti, 1970).

Aplikasi dari gerakan tingkat empat *the ethics of defense* ini baru lah terlihat ketika individu diserang tanpa si individu mengetahui sebelumnya akan diserang. Ketika individu diserang oleh individu lain, reaksi yang akan muncul adalah reaksi insting yang ada dalam diri individu tersebut. Reaksi insting ini bergantung pada apa yang ada dalam dirinya. Menurut Westbrook & Ratti (1970), reaksi insting yang ada dalam diri individu pada dasarnya adalah menyerang (agresi) balik.

Oleh karena itu, untuk memunculkan respon insting yang lebih halus dan tidak menampilkan kekerasan (dalam hal ini agresi balik), individu harus lah memiliki waktu yang relatif cukup dalam belajar untuk tidak membalas serangan tersebut, yang dalam hal ini dipelajari dalam Aikido. Sehingga pada akhirnya respon ini “terprogram” dalam jiwa dan individu tidak lagi memandangnya sebagai gerakan atau teknik yang terpisah (Westbrook & Ratti, 1970). Sebagai akibatnya, setiap individu menerima serangan dari individu lain, ia akan berespon dengan tanpa membalas serangan tersebut.

### **2.2.3. Perbedaan Aikido dengan Seni Bela Diri Lainnya**

Aikido adalah seni bela diri yang unik, sehingga berbeda dengan seni bela diri yang pernah ada. Berdasarkan Westbrook & Ratti (1970), perbedaan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Aikido adalah aplikasi murni dari seni bela diri. Hal ini berarti bahwa dalam Aikido tidak terdapat serangan, sehingga individu yang telah mencapai tingkat penguasaan yang tinggi dalam Aikido akan menyebabkan cedera yang tidak parah pada penyerang.
2. Terdapat istilah *hara* atau “pusat” manusia, yang terletak dua inci di bawah pusar perut manusia. *Ki* yang telah disebut di atas atau energi mental berada pada “pusat” ini.
3. Terdapat strategi (gerakan atau teknik) yang khas pada seni ini (Aikido).
4. Terdapat istilah “netralisasi” terhadap serangan.

#### 2.2.4. Tingkat dalam Aikido

Terdapat dua tingkat dalam Aikido, yaitu *Kyu* dan *Dan* (Westbrook & Ratti, 1970). *Kyu* merupakan tingkat yang harus dilalui aikidoka sebelum tingkat *Dan*, dengan rentang dari 1-6. *Kyu* 6 merupakan tingkat yang paling rendah. Oleh karena itu, aikidoka yang baru bergabung dalam Aikido akan memulai pada tingkat ini. Pada tingkat ini, aikidoka memulai Aikido nya dengan mengenakan *obi* (sabuk) putih. *Dan* merupakan tingkat di mana aikidoka berhak menggunakan *obi* hitam. Tingkat ini diperoleh melalui ujian yang dilaksanakan di ibukota negara (Jakarta), dengan tim penguji langsung dari Jepang. Aikidoka yang telah lulus dalam ujian ini, berhak menyandang gelar *shodan* (*dan* 1) tidak hanya di dalam negeri saja, melainkan juga di luar negeri. Dengan kata lain, *shodan* yang diperolehnya berlaku secara internasional.

#### 2.2.5. Dinamika antara *Forgiveness* dan Aikido

Individu yang memaafkan memiliki kecenderungan untuk berbuat baik, mengasihani dan bersikap positif terhadap *transgressor*. Dengan menumbuhkembangkan *forgiveness*, berarti individu juga meningkatkan kesehatan dalam dirinya, baik fisik mau pun psikologis. Di sisi yang lain, dengan mengikuti kegiatan Aikido juga meningkatkan kesehatan fisik individu tersebut. Kesehatan ini bukan hanya disebabkan karena Aikido merupakan salah satu bentuk olah raga, melainkan juga karena kekayaan filosofi yang dimilikinya, termasuk filosofi dalam menerima serangan (*the ethics of defense*).

Kaitan antara *forgiveness* dan Aikido terletak pada filosofi ini. Hal ini terkait dengan *ethics of defense* tingkat terakhir. Filosofi ini menekankan sikap dan dorongan aikidoka yang tetap dalam keadaan positif, walaupun ia tengah menerima serangan. Sikap menerima serangan tanpa membalas ini peneliti kaitkan dengan *forgiveness*.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, *forgiveness* memiliki tiga dimensi, yaitu *avoidance*, *revenge*, dan *benevolence motivations*. Aikidoka tidak diajarkan untuk menyerang terlebih dahulu dalam pertarungan, ia ditekankan untuk mengedepankan pertahanan. Ketika lawan menyerang, ia tidak menghindar. Sebaliknya, ia menerima serangan tersebut, dengan tanpa menimbulkan konflik tenaga. Ini adalah contoh aplikasi dari ketiadaan *avoidance motivations*.

Saat menerima serangan, aikidoka menerima serangan tersebut dan bersatu dengan lawan. Fase ini menekankan pada kemampuan aikidoka untuk merasakan tenaga dan arah lawan yang kemudian mengarahkan dan melumpuhkan serangan, tanpa menyertai serangan balasan. Ini adalah contoh aplikasi dari ketiadaan *revenge motivations* dalam Aikido.

*Benevolence motivations* dalam Aikido ditekankan pada sikap aikidoka saat ia mengarahkan dan melumpuhkan serangan dengan tetap menjaga keselamatan lawan. Seperti yang telah dijelaskan pada *the ethics of defense*, aikidoka tidak memberikan serangan balasan, namun tetap menjaga agar lawan tidak cedera. Walaupun akan menyebabkan cedera, bukan lah merupakan cedera yang berat. Di sini berarti, seburuk apa pun serangan lawan, maka tidak akan dipersepsikan sebagai bahaya terhadap dirinya. Dalam fase ini, aikidoka tetap bersikap positif dan berusaha untuk menyelamatkan baik dirinya yang menerima serangan, juga lawannya yang dalam posisi terlumpuhkan serangannya.

Oleh karena itu, dengan mengaplikasikan *the ethics of defense* ini, Aikido diharapkan dapat menumbuhkembangkan *forgiveness* dalam diri individu, sehingga diharapkan individu yang mengikuti Aikido akan lebih memaafkan daripada individu yang tidak mengikuti Aikido (seni bela diri lain atau tidak mengikuti seni bela diri sama sekali).