

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Aikido, adalah salah satu seni bela diri (*martial art*) yang menekankan pada bagaimana individu menerima dan menghentikan serangan. Oleh karena itu, di dalam latihan dan pembelajaran bela diri ini sangat sedikit menyertakan kekerasan fisik, dikarenakan penekanannya pada teknik bertahan. Hal ini bisa dilihat dari arti kata Aikido, yaitu jalan atau cara untuk menyelaraskan energi (Westbrook & Ratti, 1970). Dalam Aikido, walaupun individu hanya menerima serangan dan bertahan, tidak diperkenankan untuk membalas serangan lawan sehingga dapat mencelakakan lawan. Olliges (2008) menjelaskan bahwa Aikido merupakan bela diri (*martial art*) yang didasarkan pada filosofi pemecahan masalah tanpa konflik kekerasan dan pencapaian keselarasan dengan memberikan cinta dan perlindungan kepada sesama. Tujuan dari Aikido adalah menciptakan kedamaian dan keselarasan. Aikido juga ternyata berkorelasi positif dengan kesehatan (Westbrook & Ratti, 1970).

Filosofi yang melatarbelakangi pembelajaran Aikido adalah penekanannya pada penyelesaian masalah tanpa kekerasan. Dalam Olliges (2008) juga ditemukan beberapa individu yang telah mendalami filosofi dan menginternalisasikan filosofi ini dalam dirinya, dan menyebabkan mereka lebih dapat mampu untuk mengasihani dan memberikan cinta tanpa pamrih kepada sesama. Hal ini tentu menjadi perhatian, di mana pada umumnya bela diri menekankan pada kekerasan dan kontak fisik, tetapi di lain pihak terdapat bela diri yang dapat memberikan pelajaran dan penginternalisasian pada individu yang mempelajarinya hal-hal positif seperti yang telah disebutkan di atas.

Selain filosofi di atas, dalam Aikido terdapat etika dalam bertahan (*the ethics of defense*) yang mendasari sikap individu dalam bertahan dan menerima serangan dari individu lain. Westbrook & Ratti (1970) dalam bukunya *Aikido and the Dynamic Sphere* mengemukakan filosofi ini. Mereka menjelaskan empat tingkat dalam pertahanan terhadap lawan (*defense in combat*), di mana tingkat yang terakhir adalah tingkat yang paling etis/baik. Berbeda dengan tingkat-tingkat

sebelumnya, tingkat terakhir ini jauh berbeda dengan tingkat di bawahnya, dan oleh karena hal ini pula Aikido dikenal sebagai *pure martial art* (seni bela diri murni = tidak memberikan serangan balik). Individu bertahan dan juga mengontrol lawan agar tidak terbunuh atau paling tidak tanpa mengalami cedera yang serius. Individu tidak diajarkan untuk membalas serangan, melainkan hanya menghentikan (*immobilize*) serangan, tanpa membalas serangan tersebut.

Filosofi ini memiliki keterkaitan dengan kekuatan karakter *forgiveness*. Sebuah serangan dalam konteks Aikido dapat dipatahkan dan dihentikan, sehingga alur serangan tersebut terhenti. Serangan adalah salah satu bentuk dari agresi, mengingat agresi menurut Berkowitz (1993, dalam Cox, 2007), menuntut dua faktor utama. Faktor yang pertama adalah tingkah laku ditujukan terhadap individu lain bersamaan dengan tujuan untuk menyakiti/melukai secara fisik. Faktor yang kedua adalah ada harapan terhadap usaha yang dilakukan untuk menyakiti/melukai tersebut berhasil. Baron & Byrne (1994) mendefinisikan agresi sebagai dorongan yang tujuannya adalah menyakiti individu lain atau sumber frustrasi. Agresi bisa dihindarkan dengan menumbuhkan *forgiveness* (pemaafan) (Mauger, Saxon, Hamill, & Pannell, 1996, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Selain itu, seni bela diri berhubungan dengan penurunan tingkat agresi (Adler, 2003). Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa di dalam Aikido dipelajari *forgiveness* yang mampu mematahkan agresi yang dilakukan lawan pada serangannya.

Aikido juga memiliki keterkaitan dengan empati. Penelitian yang dilakukan oleh Harianto (2001) menunjukkan mahasiswa yang mengikuti Aikido lebih memiliki empati daripada mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido. Empati merupakan syarat utama munculnya *forgiveness* (McCullough et al., 1998).

Peneliti menganggap penting melakukan penelitian dalam bidang *forgiveness*, dikarenakan *forgiveness* mampu mematahkan siklus kekerasan (Snyder & Lopez, 2007), dan juga mampu untuk mengurangi tingkat hostilitas (Enright, 1996; Komorit, Hilty, & Parks, 1991, dalam Snyder & Lopez, 2007). Singkat kata, *forgiveness* mampu memelihara ketentraman dalam masyarakat/lingkungan sekitar (Snyder & Lopez, 2007). *Forgiveness* melibatkan penanggulangan respon seseorang yang destruktif yang dilakukan oleh

transgressor (orang yang melakukan *transgression* = pelanggaran) dengan respon prososial yang tepat (McCullough, dalam Snyder & Lopez, 2007).

Transgression mampu menyebabkan beberapa dampak, baik fisik mau pun psikologis (McCullough, Root, & Cohen, 2006). *Transgression* mendorong individu untuk menghindari dari *transgressor* serta menuntut balas dendam terhadapnya. Individu yang mengalami hal tersebut cenderung menjadi depresif (Brown, 2003, dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006), fobia dan mengalami *panic disorder* (Kendler, Liu, et al., 2003, dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006), serta dapat mengganggu sistem saraf simpatis dan kardiovaskuler tubuh (Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001, dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006). Oleh karena itu, respon yang tepat dalam menghadapi *transgression* ini harus dimiliki individu untuk meningkatkan kesehatan fisik mau pun psikologisnya, yaitu *forgiveness*.

Forgiveness merupakan salah satu dari ke-24 keutamaan yang dimiliki individu berdasarkan *VIA Classification of Strengths*, yang merupakan antitesis terhadap DSM, dan juga merupakan salah satu terobosan “*new psychology*” atas pandangan psikologi yang selama 50 tahun terlupakan (Peterson & Seligman, 2004 dalam Snyder & Lopez, 2007). *New psychology* yang dimaksud yaitu psikologi positif yang memiliki kekhasan dalam “membangun” yang terbaik dalam hidup daripada “memperbaiki” yang cacat, dan lebih menekankan perhatian pada pemenuhan kehidupan individu daripada mengobati individu yang mengalami *distress*.

Menurut McCullough (2000; McCullough et al., 1998, dalam Snyder & Lopez, 2007) *forgiveness* dapat membuat individu terbebas dari respon negatif atas agresi yang dilakukan oleh *transgressor* terhadapnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang *forgiving* (menumbuhkembangkan *forgiveness*) lebih berempati terhadap individu lain (Tangney et al., 1999, dalam McCullough & Witvliet, 2005). *Forgiveness* juga berkorelasi positif dengan kesehatan fisik individu (Miller, Smith, Turner, Guijarro, & Hallet, 1996; Williams & Williams, 1993, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Selain itu, *forgiveness* merupakan “penawar racun” dari hostilitas yang dilakukan oleh orang lain (Kaplan, 1992, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Hostilitas sendiri

memiliki korelasi yang negatif dengan kesehatan fisik individu (Miller, Smith, Turner, Guijarro, & Hallet, 1996; Williams & Williams, 1993, dalam McCullough & Witvliet, 2005). Bisa dikatakan, *forgiveness* dan agresi (yang disetarakan dengan *transgression*) yang telah dipaparkan di atas memiliki hubungan yang berlawanan.

Mengingat keutamaan dan keuntungan dengan menumbuhkan kekuatan karakter *forgiveness* yang dibahas sebelumnya, sangat lah penting untuk menanamkan dalam diri individu kekuatan karakter tersebut. Penanaman ini penting dilakukan pada masa remaja, di mana pada masa ini terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Sarwono, 1989). Pada masa ini, individu mengalami penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya, dan mulai memilih dan mencoba menanamkan nilai-nilai yang sesuai dan yang dapat diterima oleh masyarakat sekitarnya. Rentang remaja ini berkisar antara usia 11-24 tahun (Sarwono, 1989). Mahasiswa di Indonesia rata-rata berada pada rentang usia ini, yaitu berkisar antara 18-24 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan pada mahasiswa yang tengah menginjak fase remaja.

Peneliti menganggap penelitian ini tepat dilakukan, dikarenakan terdapat kaitan antara Aikido dengan *forgiveness*. Ketika individu memaafkan, kecenderungan dasar motivasi dan tindakannya dalam memandang *transgressor* menjadi lebih positif (seperti murah hati, ramah, dermawan) dan sedikit negatif (balas dendam, menghindar). Aikido tidak mengajarkan individu untuk bersikap negatif terhadap lawannya, melainkan untuk bersikap positif dengan menghentikan dan memaafkan serangan lawan.

Peterson & Seligman (2004) mengemukakan dalam bukunya *Character Strengths and Virtues* bahwa setiap kekuatan karakter yang baik yang mereka kemukakan dapat dilatih dan diperkuat, dan memerlukan “alat” yang terencana dan empiris. Aikido, yang merupakan salah satu seni bela diri yang mengajarkan individu untuk bersikap positif terhadap *transgressor*, dapat menjadi “alat” ini, mengingat tujuan akhir dari Aikido adalah tingkat akhir dari *the ethics of defense*, di mana terletak keterkaitan antara *forgiveness* dan Aikido. Oleh karena itu, kekuatan karakter *forgiveness* berkaitan dengan Aikido, dan bisa diajarkan dan diperkuat dengan mengikuti Aikido.

Forgiveness merupakan salah satu karakter positif yang seharusnya dimiliki individu, dan *transgression* sebagai salah satu bentuk agresi yang harus ditekan dan dihilangkan sebagai bentuk kontradiksi dari *forgiveness*. Dari sini terlihat bahwa antara *transgression* dengan karakter *forgiveness* memiliki hubungan yang berlawanan. Lebih uniknya lagi, proses ini terjadi pada satu aktivitas seni bela diri, dalam hal ini adalah Aikido. Penelitian mengenai Aikido ini jarang dilakukan bila dibandingkan dengan penelitian yang sudah sering dilakukan terhadap seni bela diri lainnya, terutama Tai Chi, Karate, atau Judo. Aikido, terlepas dari seni bela diri mana pun, memiliki filosofi yang kaya, unik dan khas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat pengumpul data berupa kuesioner. Metode yang dilakukan dalam penelitian tergolong dalam penelitian non eksperimental, dan menggunakan metode pemilihan sampel dengan *accidental sampling*. Responden yang akan menjadi sampel penelitian terdiri dari 2 kelompok, yaitu mahasiswa yang mengikuti Aikido (kelompok Aikido) dan mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido (kelompok non-Aikido). Alat ukur yang digunakan adalah TRIM-18 yang mengukur perubahan dorongan individu terhadap *transgression* yang dilakukan individu lain terhadapnya. dorongan ini terdiri dari tiga dimensi: *avoidance motivations*, *revenge motivations*, dan *benevolence motivations*.

Analisis data akan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis secara kuantitatif adalah dengan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil dari analisis yang dihasilkan akan mampu menjawab permasalahan penelitian yaitu apakah terdapat perbedaan *forgiveness* atau tidak pada dua kelompok tersebut.

1.2. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:
Apakah terdapat perbedaan *forgiveness* antara mahasiswa yang mengikuti Aikido dengan mahasiswa yang tidak mengikuti Aikido?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah ada perbedaan *forgiveness* pada mahasiswa yang mengikuti Aikido dengan yang tidak.

Sementara manfaat penelitian secara teoritis adalah dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai *forgiveness* serta melihat apakah penanaman nilai-nilai tertentu, salah satunya kekuatan karakter *forgiveness*, dapat melalui olah raga bela diri, dalam hal ini Aikido.

Manfaat penelitian secara praktis adalah membantu individu dalam mencari kegiatan yang dapat meningkatkan *forgiveness*, mengingat *forgiveness* berkorelasi positif dengan kesehatan fisik, serta mampu menetralkan hostilitas dari orang lain dan memutus siklus kekerasan dalam diri individu.

1.4. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan dalam penelitian ini diawali dengan Bab 1 yang berisi Pendahuluan, yang merupakan Latar Belakang Penelitian, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan. Dalam Bab ini dijelaskan signifikansi mengapa penelitian *forgiveness* dilakukan, serta kaitannya dengan pembelajaran Aikido. Selanjutnya, pada Bab 2 akan dibahas mengenai Tinjauan Pustaka, yang berisi mengenai teori-teori *forgiveness* yang akan dipakai beserta dimensi dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Aikido yang juga akan dibicarakan dalam Bab ini.

Selanjutnya adalah Bab 3 yang berisi mengenai Metode Penelitian yang digunakan, membahas mengenai Hipotesis Penelitian, Variabel Penelitian, Responden Penelitian yang mencakup Karakteristik Responden, Teknik Pengambilan Sampel, dan Besar Sampel Penelitian. Dalam Bab ini juga akan dibahas mengenai Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Metode Analisis Data. Hasil dari penelitian akan dituangkan dalam Bab 4, yang tidak hanya berisi mengenai Hasil dan Analisis statistik penelitian utama, tetapi juga akan membahas gambaran umum responden penelitian, serta hasil tambahan penelitian. Terakhir adalah Bab 5 yang berisi Kesimpulan, Diskusi, dan Saran, yang akan membahas mengenai kesimpulan penelitian, serta diskusi dan saran untuk penelitian selanjutnya pada bidang yang sama.