DAMPAK MENGIKUTI LATIHAN ROHANI PEMULA (LRP) TERHADAP SIKAP POSITIF DAN SIKAP NEGATIF PADA TUHAN SERTA KESEHATAN MENTAL (*MENTAL WELLBEING*)

THE IMPACTS OF DOING THE FIRST SPIRITUAL EXERCISES (FSE) ON POSITIVE AND NEGATIVE ATTITUDES TOWARD GOD AND MENTAL HEALTH (WELLBEING)

Antonius Sumarwan*
Magister Manajemen, Universitas Sanata Dharma, marwansj@usd.ac.id
* Corresponding author

Alexander Michael Tjahjadi
Mahasiswa Magister Filsafat, Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara
alexandermichaeltj@gmail.com

Henricus Soni Arya Wibisono
Mahasiswa Program Studi Ilmu Ekonomi, Universitas Sanata Dharma,
henricussoniaryawibisono99@gmail.com

ABSTRACT

This study examined the impact of doing The First Spiritual Exercises (FSE) on positive and negative attitudes toward God and mental health, as measured using the Attitudes toward God Scale (ATGS-9) and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). Adopting a quasi-experimental research design involving 90 the FSE participants as the intervention group and 119 individuals who did not participate in the FSE as the control group, this study tested the hypotheses that doing the FSE increases Positive ATG scores, reduces Negative ATG scores, and increases Mental Health scores.

The data analysis of pre-test and post-test of 164 participants (82 people from the LRP and non-LRP groups respectively), who took part fully in this study, which was conducted from 11 May to 7 June 2020, confirmed the hypotheses. Furthermore, the data shows that the FSE participation can explain 13.7% of the variability of the change in the combined score of Positive ATG, ATG Negative and Metal Health.

This study provides empirical evidence on the impact of doing the Spiritual Exercises through a quantitative approach using an experimental design. In addition, this research contributes to the development of studies on spiritual practices by synergizing spiritual services, particularly the Spiritual Exercises, with research activities. It also shows that the ATGS-9 and WEMWBS scales are useful for measuring the impact of spiritual activities and services.

ABSTRAK

Penelitian ini memeriksa dampak melaksanakan Latihan Rohani Pemula (LRP) terhadap sikap positif dan negatif pada Tuhan dan kesehatan mental, yang diukur menggunakan *Attitudes toward God Scale* (ATGS-9) dan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS). Menerapkan desain penelitian kuasi eksperimental yang melibatkan 90 peserta LRP sebagai kelompok intervensi dan 119 orang yang tidak mengikuti LRP sebagai kelompok kontrol,

penelitian ini menguji hipotesis bahwa mengikuti LRP meningkatkan skor ATG Positif, menurunkan skor ATG Negatif, dan meningkatkan skor Kesehatan Mental.
Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* terhadap 164 partisipan yang mengikuti penelitian secara lengkap pada 11 Mei hingga 7 Juni 2020 (masing-masing 82 orang dari Kelompok LRP dan Kelompok non-LRP) mengkonfirmasi hipotesis tersebut. Lebih lanjut, data memperlihatkan bahwa keikutsertaan LRP dapat menjelaskan 13,7% variabilitas perubahan gabungan skor ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Metal.
Penelitian ini memberikan bukti empiris atas dampak Latihan Rohani menggunakan pendekataan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimental. Selain itu, penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan kajian atas praktik kerohanian dengan mensinergikan pelayanan rohani, khususnya Latihan Rohani, dan aktivitas penelitian. Diperlihatkan juga bahwa ATGS-9 dan WEMWBS memadai sebagai alat ukur untuk menentukan dampak aktivitas dan pelayanan rohani.

1. PENDAHULUAN

Pada April 2020, sebulan setelah WHO menyatakan bahwa dunia dilanda pandemi Covid 19, penulis pertama artikel ini (Antonius Sumarwan) bertanya pada diri sendiri: Apa yang dapat saya lakukan untuk membantu teman dan saudara yang terkurung di rumah? Sebelumnya, beberapa teman muda berinisiatif mengadakan percakapan rohani dalam ruang *Zoom*. Menggunakan forum ini, peserta berbagi perjuangan, kebingungan dan frustasi sekaligus strategi dalam mengelola situasi pandemi. Dengan berbagi, mereka berupaya saling mendukung dan menguatkan.

Setelah percakapan rohani berlangsung beberapa kali, saya berpikir bahwa kami semestinya tidak hanya saling bercerita tentang pergulatan menghadapi pandemi. Bagaimanapun, perjuangan jatuh bangun dalam menghadapi situasi pandemi, yang awalnya menarik dan mengejutkan, lama-kelamaan dapat menjadi hal biasa. Ketika semuanya sudah dangkal, tidak banyak lagi pengalaman yang cukup berarti untuk dibagikan. Agar forum berbagi ini terus berlangsung, kami memerlukan topik atau pun perspektif yang membantu melihat dan menemukan makna di balik situasi yang biasa. Kami juga perlu panduan agar forum berbagi ini menjadi kesempatan untuk mengolah diri dan memperdalam kerohanian.

Oleh karena itu, saya pun menawarkan Latihan Rohani Pemula (LRP) sebagai bahan percakapan rohani (Hansen, 2013; Hansen & Sumarwan, 2021). Saya mempelajari LRP pada pertengahan 2015 dan sudah memberikannya sebagai modul retret dalam kehidupan sehari-hari kepada beberapa orang secara terbatas. Tawaran saya diterima dan didukung oleh teman-teman muda. Demikianlah, pandemi yang memaksa semua orang memindahkan banyak kegiatan menjadi kegiatan daring, akhirnya memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelenggarakan retret daring ini (Sumarwan, 2020).

Pada waktu itu, saya sedang menjalani studi doktoral dalam bidang bisnis di Queensland University of Technology, Brisbane, Australia. Studi ini memberikan kesempatan kepada saya untuk mempelajari berbagai macam metodologi dan desain penelitian, termasuk desain penelitian eksperimental (Cook, Campbell, & Shadish, 2002; Creswell & Creswell, 2017). Dalam bidang bisnis, metode eksperimental sering kali dipakai untuk meneliti efektivitas intervensi, misalnya sejauh mana suatu pelatihan meningkatkan keterampilan dan kreativitas karyawan, atau sejauh mana strategi pemasaran tertentu meningkatkan minat pelanggan untuk membeli produk atau jasa yang ditawarkan perusahaan (Sekaran & Bougie, 2016). Saat menyiapkan program LRP *online* ini, saya pun sadar bahwa memberikan LRP juga merupakan suatu intervensi. Intervensi ini bertujuan untuk membantu peserta LRP lebih mengenal diri dan Tuhan, dan dari situ dapat memiliki hubungan yang lebih akrab dengan diri, Tuhan dan sesama. Oleh karena itu, saya memperoleh ide untuk menggunakan kegiatan memberikan LRP ini sebagai kesempatan melakukan penelitian dengan desain eksperimental ini.

Gagasan ini sebenarnya merupakan bagian dari cita-cita saya untuk mengintegrasikan pelayanan rohani dengan penelitian. Saya melihat bahwa saat ini ada banyak layanan rohani, termasuk layanan spiritualitas Ignasian, yang dilakukan oleh berbagai pihak. Mereka yang mengikuti suatu kegiatan rohani, entah retret atau rekoleksi, biasanya membagikan pengalaman mereka secara terbatas kepada komunitas maupun secara publik lewat media sosial dan media massa. Lewat pengalaman-pengalaman yang dibagikan itu, kita dapat mengetahui dampak suatu kegiatan rohani. Namun, penelitian yang komprehensif tentang dampak pelayanan rohani masih terbatas. Lebih jarang lagi, penilaian dampak suatu kegiatan rohani yang dikaji secara kuantitatif dengan prosedur ilmiah yang ketat mengikuti standar penelitian eksperimental.

Gagasan untuk mencermati dampak LRP ini menanggapi secara terbatas keluhan Kongregasi Jendral 36 Serikat Jesus: “mengapa Latihan Rohani tidak mengubah kita sedalam yang kita harapkan. Elemen apa dalam hidup, karya, atau gaya hidup kita, yang menghalangi kemampuan kita untuk membiarkan belas kasih Tuhan yang melimpah mengubah kita?” (Society of Jesus, 2017). Pertanyaan yang diajukan oleh Kongregasi Jenderal 36 ini tampaknya menyangkut dampak mendalam dari Latihan Rohani (LR) seperti yang terjadi pada para Jesuit awal (*primi patres*) sebagaimana dibahas oleh Sardi (2023). Untuk menjawab pertanyaan ini, perlu dilakukan penelitian yang luas dan mendalam. Imoda (1996) sudah berupaya meneliti dampak mendalam dari Latihan Rohani (kurang lebih) 30 hari bagi para novis. Namun karya ini tampaknya masih belum menjawab pertanyaan Kongregasi Jendral 36 tersebut. Maka,

penelitian-penelitian lanjutan masih sangat diperlukan. Pada sisi lain, dampak Latihan Rohani terhadap hal-hal khusus dan terbatas pun masih jarang diteliti.

Dengan demikian, penelitian yang kami lakukan ini merupakan langkah kecil untuk meneliti dampak LR dalam lingkup yang terbatas. Di sini yang hendak dicermati adalah dampak LRP terhadap relasi dengan Tuhan, baik dalam dimensi positif maupun negatifnya (Wood et al., 2010). Selain itu, mengingat spiritualitas seringkali diyakini memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental (*positive mental health*) yang sering kali juga disebut sebagai *mental wellbeing* (Koenig, 1997; Larson et al., 1992), penelitian ini sekaligus hendak memeriksa dampak LRP terhadap kesehatan mental.

Hingga saat ini saya bersama Tim LRP Indonesia telah menyelenggarakan 9 kali LRP dan melayani total peserta lebih dari 1.400 orang. Namun, dalam tulisan ini, laporan penelitian kami fokuskan pada peserta LRP Season 1 yang berlangsung 11 Mei hingga 7 Juni 2020, diikuti 90 peserta. Untuk memastikan bahwa dampak yang diperiksa dalam penelitian ini memang disebabkan oleh LRP dan bukan faktor lain, keadaan kelompok yang memperoleh perlakuan berupa LRP (Kelompok LRP) akan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti LRP (Kelompok non-LRP).

Bagian selanjutnya dari tulisan ini memaparkan LRP dan kemungkinan dampaknya pada relasi dengan Tuhan dan kesehatan mental. Setelah itu, dipaparkan metodologi penelitian yang secara khusus menjelaskan penelitian kuasi eksperimental, disusul uraian temuan penelitian dan pembahasan. Tulisan ditutup dengan kesimpulan dan menampilkan implikasi penelitian.

2. KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Latihan Rohani Pemula

Latihan Rohani Pemula (LRP) merupakan modul Latihan Rohani (LR) dalam kehidupan sehari-hari selama sekitar sebulan. Michael Hansen, SJ, seorang Yesuit Australia, memformulasikan LRP berdasarkan cara Ignasius – ketika masih sebagai awam dan belum belajar teologi – mendampingi teman-temannya untuk mengolah kehidupan rohani mereka (Hansen, 2013). Kebanyakan teman-teman Ignatius ini para awam sederhana. Dengan kata lain, LRP diberikan oleh seorang yang belum mahir dalam kehidupan rohani kepada sesamanya yang juga belum mahir.

Berbeda dengan Latihan Rohani 30 hari yang menuntut stamina tinggi dan tingkat kedewasaan rohani tertentu, LRP dapat dilakukan oleh siapa saja. Hansen mengatakan, “Satu-satunya yang diperlukan untuk mengikuti LRP adalah keinginan, kemurahan hati dan

ketekunan untuk melaksanakan latihan sederhana serta keterbukaan untuk membiarkan Allah mengerjakan sesuatu dalam diri Anda" (Hansen & Sumarwan, 2021, hlm. 19).

Dalam buku *Latihan Rohani* (Loyola, 1993), St. Ignatius menjelaskan bahwa Latihan Rohani dapat diberikan dalam tiga bentuk. Bentuk pertama berupa retret 30 hari di mana peserta LR mendoakan seluruh materi latihan yang tersaji dalam buku *Latihan Rohani.* Pada bentuk kedua yang biasa disebut sebagai LR Anotasi 19, peserta mendoakan seluruh materi latihan LR bukan dalam retret melainkan di tengah-tengah kesibukan aktivitas harian mereka. Karena itu, LR Anotasi 19 ini dapat berlangsung selama 9 bulan hingga satu tahun, bahkan lebih. Bentuk ketiga LR ini adalah versi ringkas yang diperuntukkan bagi mereka yang memiliki keterbatasan untuk melakukan LR penuh. Keterbatasan ini dapat berupa umur, pendidikan, bakat-kemampuan maupun waktu dan keterbatasan lain. Karena catatan ini diberikan oleh St. Ignatius dalam Anotasi 18 pada buku *Latihan Rohani,* LR yang ketiga ini dapat disebut juga sebagai LR Anotasi 18. Seperti LR Anotasi 19, LR Anotasi 18 ini dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Ditempatkan dalam tiga bentuk LR ini, LRP merupakan salah satu bentuk konkret LR Anotasi 18.

Ditinjau dari perspektif penelitian intervensi dengan desain eksperimental, LRP menawarkan kepada para peserta rangkai aktivitas rohani selama lima minggu, berdasarkan dinamika LR. Kegiatan pokok peserta LRP adalah berdoa secara pribadi setiap hari selama 30 sampai 50 menit dan merefleksikan pengalaman doa, serta seminggu sekali melakukan percakapan rohani terbimbing dalam kelompok kecil beranggotakan maksimal lima orang.

Terkait dengan materi latihannya, Hansen (2013) menyusun LRP dalam empat modul, yang masing-masing berusaha menjawab kerinduan setiap orang akan kedamaian sejati yang dikaitkan dengan dambaan mengenai pengalaman cinta (Damai Sejati dalam Cinta Ilahi – *Inner Peace in Divine Love*), pengampunan dan penyembuhan (Damai Sejati dalam Gelap dan Terang – *Inner Peace in Darkness and Light*), persahabatan (Damai Sejati dalam Persahabatan dengan Yesus – *Inner Peace in Friendship with Jesus*), dan serta pelayanan (Damai Sejati dalam Pelayanan kepada Allah – *Inner Peace in the Service of God*). Tulisan ini melaporkan pengalaman peserta yang mengikuti LRP Damai Sejati dalam Cinta Ilahi, yang selanjutnya dalam artikel ini disingkat menjadi LRP Cinta Ilahi.

2.2 LRP Damai Sejati dalam Cinta Ilahi

Setiap intervensi selalu dilakukan dengan tujuan dan sasaran tertentu (Cook et al., 2002; Sekaran & Bougie, 2016). Panduan umum dalam buku LRP Cinta Ilahi merumuskan sasaran LRP sebagai berikut: "LRP disusun untuk membantu seseorang memohon dan menerima

damai sejati yang merupakan anugerah dari Allah. Anugerah yang pertama-tama adalah anugerah *cinta tak bersyarat.* … Aku menjadi sadar bahwa Sang Pencipta *melimpahkan begitu banyak anugerah lain kepadaku* sebagai tanda cinta-Nya dan aku telah tinggal dalam damai sejati sehingga aku *tidak perlu mencari-cari ke tempat lain*" (Hansen & Sumarwan, 2021, hlm. 18).

Pada bagian lain, dirumuskan juga bahwa LRP Cinta Ilahi diharapkan membuat peserta memiliki "*relasi yang lebih mendalam dengan Allah*, … *disentuh oleh misteri tak terduga* dari Yang Ilahi, *berhadapan muka dengan Sang Pencipta*, dan *merasakan secara penuh kuasa Ilahi* yang hadir dalam kelembutan-Nya," serta "menemukan *kejelasan baru akan dambaan terdalam*, *damai dan sukacita sejati, serta bertumbuhnya kebebasan dalam mengatur hidup* demi pengabdian kepada Allah" (Hansen & Sumarwan, 2021, hlm. 21). Selain itu, peserta LRP juga diajak untuk "*menerima diriku saat ini* dan menjalankan latihan rohani sesuai dengan apa yang kudambakan berikut kesiapanku saat ini" (Hansen & Sumarwan, 2021, hlm. 22)

Salah satu kekhasan LR adalah panduan yang diberikan St. Ignatius tentang dambaan (*id quod volo* – apa yang aku inginkan), yang dirumuskan, disadari, dan dimohon kepada Tuhan (rahmat yang dimohon) pada setiap materi latihan. Dalam LRP, Hansen dengan sangat teliti merumuskan "rahmat yang dimohon" dalam setiap latihan, yang selaras dengan topik materi doa setiap hari. Dari "rahmat yang dimohon" ini tampak jelas sasaran dari setiap latihan sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Topik LRP dan Rahmat yang Dimohon

No	Topik Latihan Harian	Rahmat yang Dimohon (Dambaan)
I	**Minggu I Mengingat Pengalaman Cinta[1]**	
1	Aku mengingat pengalaman dicintai	Dapat merasakan kembali cinta dalam hidupku

[1] Ignasius membagi bahan permenungan Latihan Rohani Penuh (LR Penuh) dalam empat minggu. Namun empat minggu ini lebih menekankan tema, ketimbang waktu/kronologi. Minggu I menawarkan permenungan tentang dosa dan kasih Allah; Minggu II tentang hidup dan karya Yesus; Minggu III tentang sengsara dan wafat Yesus; Minggu IV tentang kebangkitan Yesus Kristus, dilengkapi dengan kontemplasi untuk mendapatkan cinta (*contemplatio ad Amorem*). Durasi masing-masing minggu pada LR Penuh tidak selalu 7 hari, melainkan menyesuaikan dinamika pengalaman retretan.

Berbeda dari yang dipakai pada Latih Rohani Penuh, kerangka Minggu dalam LRP mengacu pada 7 hari di mana peserta diberikan bahan permenungan untuk masing-masing harinya dengan jeda pada hari Jumat dan Sabtu. Bahan permenungan Minggu I dan II LRP Damai Sejati bersumber pada bahan kontemplasi untuk mendapatkan cinta *ad Amorem* (*Latihan Rohani*, no. 230-237), yang merupakan bagian dari Minggu IV LR Penuh.

2	Aku mengingat pengalaman dicintai dan bersyukur	Dapat merasakan kembali cinta dalam hidupku dan bersyukur
3	Aku mengingat pengalaman dicintai dan menanggapi cinta	Dapat merasakan kembali cinta dan menanggapi
4	Aku mengingat pengalaman persahabatan penuh cinta	Dapat merasakan kembali persahabatan penuh cinta
5	Tindakan untuk mengenang cinta	Dapat melakukan sesuatu untuk mengenang cinta
II	**Minggu II Tinggal dalam Cinta**	
1	Aku tinggal dalam cinta Yesus	Dapat tinggal dalam cinta Yesus
2	Aku diam dalam cinta Bapa	Dapat diam dalam cinta Bapa
3	Aku menetap dalam cinta Roh Kudus	Dapat menetap dalam cinta Roh Kudus
4	Tak terpisah dari cinta Allah	Dapat mengalami cinta yang terpisahkan dari Allah Tritunggal
5	Tindakan dalam persatuan dengan cinta	Dapat melakukan sesuatu dalam persatuan dengan cinta
III	**Minggu III Cinta yang Dilaksanakan**	
1	Aku mengingat anugerah yang telah aku terima	Pengertian mendalam tentang segala kebaikan yang telah kuterima
2	Aku melihat bagaiman Tuhan hadir dalam ciptaan	
3	Aku melihat bagaimana Tuhan hadir dalam diriku	
4	Aku melihat Tuhan berkarya dalam ciptaan dan diriku	
5	Tindakan syukur atas cinta	Melakukan sesuatu sebagai wujud syukur atas cinta
IV	**Minggu IV Cinta dalam Pelayanan**	
1	Setiap anugerah turun seperti sinar matahari	Pengertian mendalam tentang segala kebaikan yang telah kuterima
2	Setiap anugerah mengalir seperti air	
3	Berilah aku rahmat untuk mencintai-Mu semata	

4	Examen Kesadaran	Mampu memeriksa pengalaman sepanjang hari dengan penuh keterbukaan hati
5	Tindakan dalam damai dengan cinta	Mampu melakukan tindakan dalam damai dengan cinta

Dari Tabel 1 di atas tampak bahwa pengalaman yang diharapkan diperoleh oleh peserta LRP Cinta Ilahi adalah "merasakan kembali pengalaman cinta dalam hidup," "merasakan kembali persahabatan," "diam, tinggal, menetap, dalam cinta", "pengertian akan kebaikan", "bersyukur," dan "membalas cinta." Itulah dampak yang diharapkan diperoleh oleh peserta LRP Cinta Ilahi. Agar dampak itu terjadi, peserta perlu memohon rahmat kepada Tuhan karena dalam perspektif spiritualitas Ignasian, semua hal baik yang kita alami dapat terjadi melulu berkat rahmat Tuhan semata dan kita terima sebagai anugerah cuma-cuma dari-Nya. Namun, di sisi lain, tentu saja peserta LRP perlu berdoa secara sungguh-sungguh juga sebab rahmat pun memerlukan kerjasama dari manusia.

Untuk memeriksa sejauh mana dampak LRP secara nyata terjadi, perlu alat ukur. Di sinilah desain penelitian eksperimental membantu. Saat menyelenggarakan LRP Damai Sejati secara daring untuk pertama kali, saya tidak memiliki banyak waktu untuk menciptakan alat ukur yang dirancang secara khusus sesuai dengan sasaran LRP Cinta Ilahi. Selain itu, saya juga tidak mahir dalam penyusunan alat ukur macam itu. Maka, langkah yang saya tempuh adalah mencari alat ukur yang sudah tersedia dan selaras dengan sasaran LRP Dami Sejati ini. Setelah mencermati beberapa alat ukur yang sudah ada, saya menemukan dua alat ukur yang cocok dan kemudian kami pakai: Attitudes toward God Scale – ATGS-9 (Wood et al., 2010) dan Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale – WEMWBS (Tennant et al., 2007). Atas dasar dua alat ukur inilah kemudian saya merumuskan hipotesis.

2.3 Attitudes toward God Scale (ATGS-9)

Wood et al. (2010) mengembangkan ATGS-9 dalam konteks berkembangnya riset tentang relasi dengan Tuhan (Yang Ilahi). Riset sebelumnya memperlihatkan bahwa relasi dengan Tuhan dapat memberikan rasa aman (Kirkpatrick, 1998, 2005), ketenangan dan damai (Exline, Yali, & Sanderson, 2000), serta kekuatan dalam menghadapi persoalan kehidupan (Pargament, 2001, 2002, 2011). Namun, pada sisi lain, relasi dengan Tuhan dapat juga

menimbulkan ketegangan dan membuat orang bergulat (Exline, 2013; Pargament, Murray-Swank, Magyar, & Ano, 2005), termasuk di antaranya kecewa dan marah kepada Tuhan.

Atas dasar ini, kemudian Wood et al. (2010) mengembangkan Attitude Toward God Scale (ATGS-9) atau alat ukur sikap terhadap Tuhan. Alat ukur ini terdiri dari 9 pernyataan. Lima pernyataan dipakai untuk mengukur sikap positif terhadap Tuhan seperti "merasa dicintai, didukung, dan dipelihara oleh Tuhan", sementara empat pernyataan lainnya mengukur sikap negatif terhadap Tuhan, misalnya "marah kepada Tuhan" atau "merasa diabaikan oleh Tuhan". Selengkapnya tentang ATGS-9, lihat Tabel 2. Atas dasar pernyataan-pertanyaan tersebut, peserta diminta menilai keadaan dirinya menggunakan skala 1 ("Sama Sekali Tidak Setuju") sampai 10 ("Sangat Setuju").

Sebagaimana dijelaskan di atas, LRP Damai Sejati dimaksudkan untuk membantu peserta memperdalam relasi mereka dengan Tuhan, mempererat persahabatan mereka dengan Tuhan, dan membuat mereka menyadari dan merasakan (lagi) cinta Tuhan, baik secara langsung dari Tuhan, maupun lewat orang lain dan ciptaan lain. Dengan demikian, LRP Damai Sejati dimaksudkan untuk menumbuhkan dan mengembangkan sikap positif peserta terhadap Tuhan. Oleh karena itu, disusunlah hipotesis 1 tentang dampak LRP terhadap ATG Positif:

Hipotesis 1a Setelah mengikuti LRP Damai Sejati, skor ATG Positif Kelompok LRP lebih tinggi dibandingkan skor sebelum mengikuti LRP.

Hipotesis 1b Tidak terjadi perubahan ATG Positif Kelompok non-LRP.

Meskipun rahmat yang dimohon dalam LRP Damai Sejati tidak secara eksplisit menyebutkan tujuan untuk menurunkan sikap negatif terhadap Tuhan. Namun dalam LRP ini peserta diajak untuk berinteraksi secara jujur dengan Tuhan. Pada minggu persiapan LRP, peserta diminta membaca buku *Berdoa dengan Jujur* (Barry, 1916), yang mendorong mereka agar berani mengungkapkan perasaan-perasaan 'negatif' mereka kepada Tuhan. Jujur mengungkapkan semua perasaan 'negatif' seperti kemarahan, kekecewaan, ketakutan dan kesedihan, dapat mengantar orang pada pengalaman bahwa Tuhan memahami dan mendengarkan mereka. Hal ini pada akhirnya memperbaiki dan memperdalam relasi mereka dengan Tuhan. Dengan demikian, secara tidak langsung LRP Damai Sejati dapat mengikis sikap negatif terhadap Tuhan.

Dalam ATGS-9, sikap negatif kepada Tuhan (ATG Negatif) diukur menggunakan empat pernyataan terkait perasaan "marah kepada Tuhan", "merasa dibiarkan terpuruk oleh Tuhan "merasa diabaikan oleh Tuhan", dan menilai Tuhan tidak baik. Atas dasar inilah disusun hipotesis 2:

Hipotesis 2a Setelah mengikuti LRP Damai Sejati, skor ATG Negatif Kelompok LRP lebih rendah dibandingkan skor sebelum mengikuti LRP.

Hipotesis 2b Tidak terjadi perubahan skor ATG Negatif Kelompok non-LRP.

Selain untuk menguji empat hipotesis di atas, penelitian ini akan memeriksa variabel ATG Positif mana yang meningkat paling banyak dan variabel ATG negatif mana yang berkurang paling banyak.

2.4. Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

Pada masa lalu banyak psikolog, misalnya Freud, berpandangan bahwa agama merupakan tanda gangguan jiwa dan halangan bagi kesehatan metal. Namun, sejak tahun 1990 mulai disadari adanya hubungan positif antara agama, khususnya praktik spiritualitasnya, dengan kesehatan mental atau *mental wellbeing* (Koenig, 1997; Larson et al., 1992).

The World Health Organisation (Organization, 2004) mendefinisikan kesehatan mental (*mental wellbeing*) ini sebagai keadaan yang memungkinkan orang untuk untuk mengelola stress yang wajar dalam hidup, bekerja secara produktif dan berbuah, dan berkontribusi pada komunitas. Lebih lanjut dikatakan bahwa *positive mental health* merupakan dasar bagi kesejahteraan (*well-being*) dan prasyarat bagi individu maupun masyarakat agar dapat melaksanakan peran mereka secara efektif.

Kesehatan mental positif merupakan konstruk kompleks, yang mencakup baik perasaan (*affect*) dan fungsi psikologis yang dilihat dari dua perspektif berbeda: perspektif hedonis (*the hedonic perspective*) dan perspektif eudaimonia (*the eudaimonic perspective*)(Tennant et al., 2007). Perspektif hedonis berfokus pada pengalaman subjektif terkait kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, sementara perspektif eudaimonik berfokus pada kemampuan psikologis (*psychological functioning*) dan realisasi diri (*self-realisation*).

Telah banyak cara untuk mengukur tingkat kesehatan mental ini. Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) (Tennant et al., 2007) merupakan upaya untuk menciptakan alat ukur kesehatan mental (*mental wellbeing*) bertolak dari alat ukur sebelumnya. Di dalamnya tercakup konsep kesehatan mental yang luas, termasuk, aspek emosional-afektif, dimensi kognitif-evaluatif, dan kemampuan psikologis. Karena dimaksudkan untuk mempromosikan kesehatan mental, WEMWBS berfokus pada aspek-aspek positif dari kesehatan mental.

WEMWBS terdiri dari 14 pernyataan yang mencakup emosi-afektif positif dan kemampuan psikologis (autonomi, kompetensi, penerimaan diri, dan perkembangan pribadi – *autonomy, competence, self- acceptance, personal growth*) dan hubungan interpersonal

(*interpersonal relationships*). Pernyataan-pernyatan tersebut mencakup aspek hedonis maupun eudaimonia kesehatan mental, termasuk emosi-afeksi positif (perasaan optimistis, gembira, dan relaks), relasi interpersonal yang memuaskan, dan kemampuan psikologis (memiliki energi, berpikiran jernih, menerima diri, diri yang berkembang, kompeten dan autonomi).

Saat dilakukan pengukuran kesehatan mental menggunakan WEMWBS, responden diberi 14 pernyataan dan terhadap tiap-tiap pernyataan mereka diminta menentukan mana yang paling tepat menggambarkan keadaan diri mereka dalam dua minggu terakhir. Jawaban atas keadaan diri diberikan dalam bentuk skala Likert 1 sampai 5 (mulai dari "sama sekali tidak," "jarang," "kadang-kadang," "sering," hingga "selalu"). Skor minimum WEMWBS adalah 14 sementara skor maksimumnya 70. Semua pernyataan dalam skala ini positif dan memiliki bobot yang sama. Skor WEMWBS yang semakin tinggi mengindikasikan semakin tingginya tingkat kesehatan metal (*mental well-being*) seseorang.

Pada rahmat yang dimohon dalam LRP Damai Sejati tidak disebutkan kesehatan metal (*mental wellbeing*). Namun banyak butir dalam WEMWBS yang selaras dengan rahmat yang dimohon dalam LRP Damai sejati. Misalnya, "merasa dicintai, "merasa nyaman dengan diri sendiri," "merasa percaya diri," "merasa dekat dengan orang lain." Penelitian sebelumnya juga memperlihatkan hubungan positif antara praktik keagamaan (spiritualitas) dengan kesehatan mental (Koenig, 1997; Larson et al., 1992). Atas dasar itu, dirumuskan hipotesis berikut:

Hipotesis 3a Setelah mengikuti LRP, skor kesehatan mental Kelompok LRP lebih tinggi dibanding skor sebelum LRP.

Hipotesis 3b Tidak terjadi perubahan skor kesehatan mental pada Kelompok non-LRP.

Selain menguji hipotesis tersebut, dalam penelitian ini akan dilihat juga variabel kesehatan mental mana yang meningkat paling banyak.

3. METODOLOGI

3.1. Peserta dan Setting Penelitian

Pengujian atas tiga hipotesis utama penelitian (Hipotesis 1a, 2a, dan 3a) dilakukan dengan membandingkan keadaan peserta LRP sebelum dan sesudah program. Untuk menguatkan kesimpulan bahwa perubahan itu disebabkan oleh keikutsertaan dalam LRP dan bukan oleh penyebab lain, dilakukan juga pengumpulan data Kelompok non-peserta LRP, yang berperan sebagai kelompok kontrol.

Peserta LRP Damai Sejati Season 1 pada awalnya 100 orang, yang kemudian dibagi dalam 20 kelompok. Saat mengisi form pendaftaran, peserta diminta untuk mengisi kuesioner ATGS-9 dan WEMWBS sebagai bentuk *pre-test*. Mereka juga diminta untuk mengirimkan

kuesioner serupa kepada anggota keluarga atau teman yang tidak mengikuti LRP. Lewat cara inilah kelompok kontrol diperoleh sejumlah 119 orang. Prosedur serupa dilakukan untuk memperoleh hasil *post-test*.

Penelitian ini menggunakan desain pre-test-post-test quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol – *quasi-experimental pretest–posttest nonequivalent control group design* (Cook et al., 2002; Maruyama & Ryan, 2014). Variabel dependen (ATGS-9 dan WEMWBS) dikumpulkan sebelum dan setelah LRP dilakukan, baik dari Kelompok LRP maupun Kelompok non-LRP. Untuk Kelompok LRP, ini merupakan pengumpulan data ATGS-9 dan tingkat kesehatan mental sebelum dan setelah mereka mengikuti LRP. Dengan mengumpulkan data *pre-test* dan *post-tes*t pada kelompok kontrol, kami dapat mengendalikan efek pengukuran berulang pada kelompok yang mengalami intervensi (LRP), dan pada tingkat tertentu latar belakang dan maturitas sampel, sehingga mengurangi ancaman terhadap validitas internal studi (Cook et al., 2002).

Seperti biasa terjadi dalam desain *pre-test-post-test*, beberapa peserta tidak menyelesaikan seluruh proses. Dalam LRP Season 1 ini, 12 orang dari Kelompok LRP dan 37 orang dari Kelompok non-LRP tidak mengisi kuesioner akhir sehingga data mereka tidak disertakan dalam analisis, menyisakan 164 orang, masing-masing 82 orang dari Kelompok LRP dan 82 orang dari Kelompok non-LRP.

Dari 164 peserta penelitian, terdapat 93 perempuan (56,7%) dan 71 laki-laki (43,3%), dengan rentang umur dari 22 sampai 77 tahun (M = 41,9 tahun, SD = 12 tahun). Mereka bekerja sebagai karyawan swasta (29,9%), profesional (26,8%), guru atau dosen (15,9%), pelajar atau mahasiswa (12,8%), pekerja informal (7,3%), dan biarawan/biarawati (7,3%). Jenjang pendidikan mereka meliputi SMA/Diploma (20,7%), S1 (53,7%), dan S2/S3 (26,6%). Mereka yang tinggal di Jabodetabek sebanyak 48,8 %, sementara 51,2% lainnya tinggal tempat lain.

3.2. Perlakuan, alat ukur, dan analisis data

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, Kelompok LRP setiap hari berdoa selama sekitar 30 sampai 50 menit berdasarkan materi yang disiapkan dan melakukan refleksi atas doa tersebut, serta seminggu sekali melakukan percakapan rohani dalam kelompok. Untuk memahami praktik pembedaan roh, mereka juga mengikuti dua kali webinar pembedaan roh. Sementara itu, Kelompok non-LRP tidak melakukan kegiatan tersebut.

Untuk mengukur sikap positif dan negatif terhadap Tuhan dipakai ATGS-9 (Wood et al., 2010). Sementara itu, untuk mengukur tingkat kesehatan mental (*mental wellbeing*) digunakan WEMWBS (Tennant et al., 2007).

Untuk mengukur dampak LRP terhadap perubahan skor pada tiap-tiap butir pernyataan dalam alat ukur ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan mental, dilakukan Paired Samples t Test secara terpisah pada masing-masing Kelompok LRP dan Kelompok non-LRP (Allen, Bennett, & Heritage, 2014). Untuk mengukur dampak LRP terhadap tiga variabel dependen secara keseluruhan pada seluruh data, dilakukan *multivariate analysis of variance* (MANOVA) terhadap gabungan data Kelompok LRP dan Kelompok non-LRP.

4. HASIL

Ringkasan temuan penelitian ini tampilkan dalam Tabel 2. Dalam Tabel ini ditampilkan seluruh pernyataan ATGS-9 dan WEMWBS, rata-rata (*Mean)* dan standar deviasi (*Standard Deviation*) skor *pre-test* dan *post-test* dari Kelompok LRP dan Kelompok Non-LRP, perubahan skor dan signifikansi perubahan secara statistik. Tiga kontruk ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Mental reliabel sebagaimana tampak dalam Alpha Cronbach dari masing-masing konstruk, yang seluruhnya lebih dari 0,8, kecuali untuk ATG Negatif Kelompok LRP pada *post-test* (0,77) dan ATG Negatif Kelompok non-LRP pada *post-test* (0,65). Kekecualian ini tidak mengurangi reliabilitas mereka.

Tabel 2 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok LRP dan Kelompok Non-LRP

	Kelompok LRP (*N*: 82)						Kelompok Non-LRP (*N*: 82)					
	Sebelum LRP		Sesudah LRP		Perubahan		Sebelum LRP		Sesudah LRP		Perubahan	
ATG Positif	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*Sig.*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*Sig.*
1 Saya percaya bahwa Tuhan menjaga saya dan menyelenggarakan kehidupan saya.	8.88	1.25	9.51	0.89	0.63	***	9.22	0.88	9.22	1.22	-	*n.s.*
2 Bagi saya Tuhan itu mahakuasa dan mahamengetahui	9.63	0.79	9.73	0.65	0.10	***	9.73	0.75	9.55	1.36	-0.18	*n.s.*
3 Saya merasa dicintai oleh Tuhan	9.23	1.03	9.61	0.89	0.38	***	9.45	1.01	9.09	1.64	-0.37	*n.s.*
4 Saya merasa didukung oleh Tuhan	8.93	1.24	9.34	1.16	0.41	***	9.33	1.64	8.95	1.66	-0.38	*n.s.*
5 Saya merasa dijaga dan dipelihara oleh Tuhan	9.24	1.01	9.57	0.85	0.33	***	9.55	1.03	9.24	1.22	-0.30	*
Gabungan ATG Positif	**9.18**	**0.86**	**9.55**	**0.75**	**0.37**	***	**9.46**	**0.80**	**9.21**	**0.80**	**-0.25**	***n.s.***
Alpha Cronbach (η^2)	**0.859**		**0.894**		**(0.080)**		**0.879**		**0.907**			
ATG Negatif												
1 Saya merasa marah kepada Tuhan	1.57	2.15	1.21	1.94	-0.37	*n.s.*	1.39	1.90	1.45	2.06	0.06	*n.s.*
2 Saya merasa bahwa Tuhan telah membiarkan saya terpuruk	1.51	2.32	1.12	2.13	-0.39	*n.s.*	1.24	1.86	1.17	1.87	-0.07	*n.s.*
3 Bagi saya Tuhan itu tidak baik	1.00	2.23	1.01	2.43	0.01	*n.s.*	0.65	2.02	1.18	2.65	0.54	*n.s.*
4 Saya merasa diabaikan oleh Tuhan	1.29	2.21	0.57	1.29	-0.72	***	0.74	1.57	1.21	2.21	0.46	*n.s.*
Gabungan ATG Negatif	**1.34**	**1.84**	**0.98**	**1.53**	**-0.37**	*	**1.01**	**1.47**	**1.25**	**1.56**	**0.25**	***n.s.***
Alpha Cronbach (η^2)	**0.844**		**0.770**		**(0.032)**		**0.809**		**0.657**			
Kesehatan Metal (*Mental Wellbeing*)												
1 Saya merasa optimistis tentang masa depan.	3.96	0.64	4.12	0.64	0.16	*	4.16	0.88	4.05	0.83	-0.11	*n.s.*
2 Saya merasa diri saya dan hidup saya berguna.	3.90	0.70	4.07	0.78	0.17	*n.s.*	4.11	0.83	3.98	0.82	-0.13	*n.s.*
3 Saya merasa relaks.	3.48	0.69	3.88	0.53	0.40	***	3.63	0.79	3.76	0.76	0.12	*n.s.*
4 Saya senang mengenal orang lain secara lebih mendalam.	3.95	0.78	4.13	0.68	0.18	*	3.83	0.89	3.93	0.91	0.10	*n.s.*
5 Saya masih punya energi lebih.	3.66	0.66	3.96	0.66	0.30	***	3.66	0.91	3.85	0.79	0.20	*n.s.*
6 Saya mengelola berbagai persoalan dengan baik.	3.45	0.65	3.76	0.62	0.30	***	3.70	0.75	3.72	0.72	0.02	*n.s.*
7 Saya berpikir dengan jernih.	3.60	0.56	3.88	0.62	0.28	***	3.77	0.74	3.71	0.71	-0.06	*n.s.*
8 Saya merasa nyaman dengan diri saya.	3.80	0.67	4.15	0.61	0.34	***	4.11	0.83	3.96	0.82	-0.15	*n.s.*
9 Saya merasa dekat dengan orang lain.	3.39	0.80	3.77	0.71	0.38	***	3.45	0.82	3.59	0.89	0.13	*n.s.*
10 Saya merasa percaya diri.	3.56	0.77	3.93	0.58	0.37	***	3.77	0.84	3.82	0.82	0.05	*n.s.*
11 Saya mampu menentukan sikap dan membuat pilihan.	3.68	0.66	3.94	0.65	0.26	***	3.94	0.79	3.87	0.72	-0.07	*n.s.*
12 Saya merasa dicintai.	3.90	0.75	4.33	0.65	0.43	***	4.16	0.82	4.09	0.88	-0.07	*n.s.*
13 Saya tertarik pada hal-hal baru.	4.18	0.77	4.33	0.65	0.15	*	4.13	0.68	3.96	0.79	-0.17	*n.s.*
14 Saya ceria dan riang gembira.	3.76	0.64	4.00	0.65	0.24	***	3.88	0.74	3.87	0.66	-0.01	*n.s.*
Gabungan Kesehatan Mental	**52.28**	**5.93**	**56.24**	**5.74**	**3.96**	***	**54.29**	**7.68**	**54.13**	**7.40**	**-0.16**	***n.s.***
Alpha Cronbach (η^2)	**0.863**		**0.886**		**(0.084)**		**0.909**		**0.920**			

Keterangan:
*** $p \leq 0.001$
** $p \leq 0.01$
* $p \leq 0.05$

Keadaan Awal

Dalam tiga aspek yang diteliti, keadaan awal Kelompok LRP lebih 'buruk' dibandingkan Kelompok non-LRP. ATG Positif Kelompok LRP lebih rendah dibanding Kelompok non-peserta, dengan angka berturut-turut 9,18 dan 9,46. Sebaliknya, ATG Negatif Kelompok LRP lebih tinggi dibandingkan ATG Negatif Kelompok non-LRP, dengan angka berturut-turut, 1,34 dan 1,01. Kesehatan mental Kelompok LRP juga lebih rendah dibandingkan non-peserta, dengan angka berturut-turut 52,28 dan 54,28. Namun demikian, pengujian menggunakan MANOVA memperlihatkan bahwa perbedaan tersebut secara statistik tidak signifikan, F (3, 160) = 1, 99, p = 0,11, *partial* η^2 = 0,036.

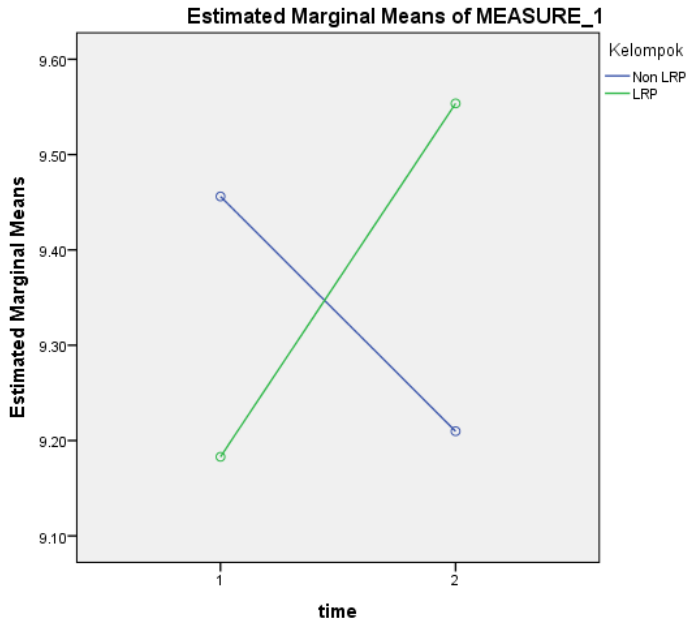
Pengujian Hipotesis

Hipotesis 1a memprediksi bahwa setelah mengikuti LRP, skor ATG Positif Kelompok LRP lebih tinggi dibandingkan skor sebelum LRP, sementara **Hipotesis 1b** memprediksi tidak ada perubahaan skor ATG Positif pada Kelompok Non-LRP.

Paired Samples t Test secara terpisah pada masing-masing Kelompok LRP dan dan Kelompok non-LRP mengkonfirmasi hipotesis tersebut. Sebelum menjalankan LRP, Kelompok LRP memiliki ATG Positif yang lebih rendah (M = 9,18, SD = 0,86) dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti LRP (M = 9,46, SD = 0,80). Namun, setelah LRP, skor relasi positif mereka dengan Tuhan meningkat signifikan sebanyak 0,37 menjadi 9,55, SD = 0,75, t (81) = 3,84, $p \leq 0{,}001$. Lebih lanjut, setelah mengikuti LRP skor ATG Positif Kelompok LRP ini menjadi lebih tinggi dibandingkan skor *post-test* ATG Positif Kelompok non-LRP. Dibandingkan dengan skor awal, skor akhir ATG Positif Kelompok non-LRP ini malah turun sebanyak 0,25, menjadi 9,21 (SD = 0,80). Penurunan skor ini kemungkinan disebabkan oleh situasi pandemi Covid-19 yang semakin parah pada saat LRP Season 1 dilaksanakan. Namun perubahan ini secara statistik tidak signifikan, t (81) = 1,85, $p \leq 0{,}067$.

Data tersebut mengkonfirmasi hipotesis 1a dan 1b. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan efektivitas LRP dalam meningkatkan relasi positif dengan Tuhan. Grafik 1 menampilkan skor ATG Positif sebelum LRP (Time 1) dan setelah LRP (Time 2). Tampak di situ bahwa ATG Positif Kelompok LRP meningkat, sebaliknya ATG Positif Kelompok non-Peserta menurun.

Grafik 1 Perubahan Skor ATG Positif



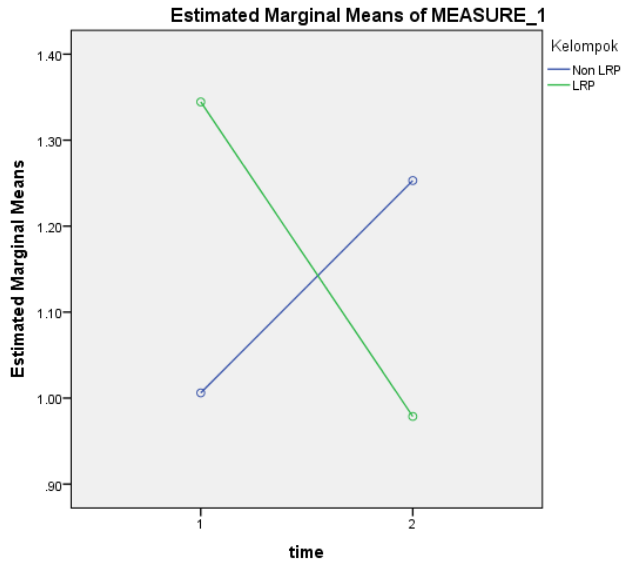
Pemeriksaan terhadap masing-masing pernyataan pada alat ukur ATG Positif memperlihatkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan secara statistik pada setiap pernyataan (lihat Tabel 2). Namun perubahan terbesar terjadi pada pernyataan terkait dengan: kepercayaan bahwa Tuhan menjaga dan menyelenggarakan kehidupanku (0,63), perasaan didukung oleh Tuhan (0,41), dan perasaan dicintai oleh Tuhan (0,39), dan perasaan dijaga dan dipelihara oleh Tuhan (0,33). Hal ini selaras dengan rahmat yang dimohon selama LRP Damai sejati dan sasaran LRP Damai Sejati.

Hipotesis 2a memprediksi bahwa setelah mengikuti LRP, skor ATG Negatif Kelompok LRP lebih rendah dibanding skor sebelum LRP, sementara **Hipotesis 2b** memprediksi bahwa tidak ada perubahaan skor ATG Negatif pada Kelompok Non-LRP.

Paired Samples t Test secara terpisah pada masing-masing Kelompok LRP dan Kelompok non-LRP mengkonfirmasi hipotesis tersebut. Sebelum menjalankan LRP, Kelompok LRP memiliki ATG Negatif yang lebih tinggi (M = 1,34, SD = 1,84) dibandingkan Kelompok non-LRP (M = 1,01, SD = 1,47). Setelah LRP dilaksanakan, skor sikap negatif dengan Tuhan pada Kelompok LRP menurun signifikan sebanyak 1,53 menjadi 0,98, SD = 0,37, t (81) = 2,06, $p \leq 0,05$. Skor akhir ATG Negatif Kelompok LRP ini bahkan kemudian menjadi lebih rendah dibandingkan skor akhir ATG Negatif Kelompok non-LRP. Dibandingkan dengan skor awal, skor akhir kelompok non-LRP ini justru meningkat sebanyak 0,25 menjadi 1,25 (SD = 1,56), meskipun secara statistik peningkatan ini tidak signifikan, t (81) = 1,125, $p \leq 0,123$.

Data tersebut mengkonfirmasi hipotesis 2a dan 2b. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan efektivitas LRP dalam menurunkan relasi negatif dengan Tuhan. Grafik 2 menampilkan skor ATG Negatif sebelum LRP (Time 1) dan setelah LRP (Time 2). Tampak di situ bahwa ATG Negatif Kelompok LRP menurun, sebaliknya ATG Negatif Kelompok non-Peserta meningkat.

Grafik 2 Perubahan Skor ATG Negatif



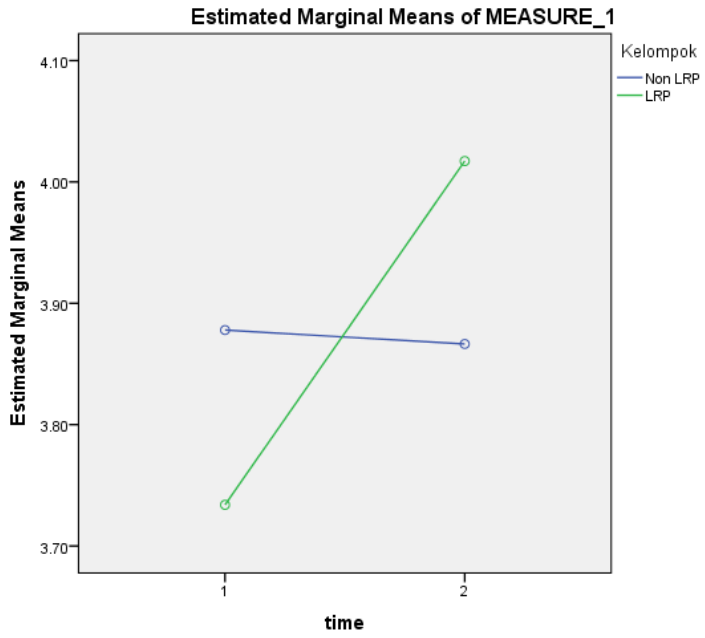
Pemeriksaan terhadap masing-masing pernyataan alat ukur ATG Negatif (lihat Tabel 2) memperlihatkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan secara statistik hanya terjadi pada pernyataan "merasa diabaikan oleh Tuhan" (menurun sebanyak 0,72). Sementara itu, pada pernyataan tentang "merasa marah kepada Tuhan," "Tuhan membiarkan terpuruk," dan bahwa "Tuhan tidak baik," perubahan skor tidak signifikan. Akibatnya, tingkat signifikansi perubahan ATG negatif hanya pada level $p \leq 0{,}05$. Hal ini memperlihat bahwa dampak LRP Damai Sejati pada ATG Positif lebih kuat dibandingkan pada ATG negatif, sesuai dengan rahmat yang dimohon pada LRP Damai Sejati yang berfokus untuk memperkuat pada aspek relasi positif ketimbang memperbaiki relasi negatif.

Hipotesis 3a memprediksi bahwa setelah mengikut LRP, skor kesehatan mental (*mental wellbeing*) Kelompok LRP lebih tinggi dibanding skor sebelum LRP, sementara **Hipotesis 3b** memprediksi bahwa tidak terjadi perubahan skor kesehatan mental pada Kelompok non-LRP. Paired Samples t Test secara terpisah pada masing-masing Kelompok LRP dan dan Kelompok non-LRP mengkonfirmasi hipotesis tersebut. Sebelum menjalankan LRP, Kelompok LRP memiliki tingkat kesehatan mental (*mental wellbeing*) yang lebih rendah (M = 51,28, SD =

5,93) dibandingkan Kelompok non-LRP (*M* = 54,29, *SD* = 7,68). Namun, setelah LRP, skor kesehatan mental Kelompok LRP mereka meningkat signifikan sebanyak 3,96, menjadi 56,24, *SD* = 3,96, *t* (81) = 5,87, $p \leq 0{,}001$. Meskipun awalnya lebih rendah dibandingkan skor kesehatan mental kelompok non-LRP, skor kesehatan mental Kelompok LRP pada *post-test* menjadi lebih tinggi dibandingkan skor Kesehatan Mental kelompok non-LRP. Sebaliknya, skor akhir pada kelompok non-LRP ini menurun tipis sebanyak 0,16 dibandingkan dengan skor awal, menjadi 54,13 (*SD* = 7,40). Penurunan skor ini kemungkinan disebabkan oleh situasi pandemik Covid-19 yang semakin parah. Namun penurunan ini secara statistik tidak signifikan, *t* (81) = 0,194, $p \leq 0{,}85$.

Data tersebut mengkonfirmasi hipotesis 3a dan 3b. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan efektivitas LRP dalam meningkatkan kesehatan metal (*mental wellbeing*). Grafik 3 menampilkan skor rata-rata kesehatan mental dari 14 aspek yang diukur sebelum LRP (Time 1) dan setelah LRP (Time 2). Tampak di situ bahwa skor rata-rata kesehatan mental Kelompok LRP meningkat, sebaliknya skor rata-rata kesehatan mental Kelompok non-Peserta cenderung tetap.

Grafik 3 Perubahan Skor Rata-rata Kesehatan Mental



Ketika masing-masing pernyataan pada alat ukur kesehatan mental (WEMWBS) diperiksa (lihat Tabel 2), terlihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik pada semua pernyataan yang dijawab oleh Kelompok LRP, kecuali untuk pernyataan "saya merasa diri saya dan hidup saya berguna". Perubahan skor terbesar (lebih dari 0,30) terjadi

pada pernyataan “merasa dicintai (0,43), “merasa relaks (0,40), “merasa dekat dengan orang lain” (0,38), “merasa nyaman dengan diri saya” (0,34), merasa memiliki energi lebih (0,30) dan “mengelola persoalan dengan baik” (0,30). Hal ini selaras dengan rahmat yang dimohon pada LRP Damai sejati yang ternyata menyentuh banyak aspek positif dari kesehatan mental.

5. PEMBAHASAN

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* Kelompok LRP dan Kelompok non-LRP mengkonfirmasi semua hipotesis tentang pengaruh positif LRP Damai sejati, yaitu meningkatkan sikap positif terhadap Tuhan (ATG Positif), menurunkan sikap negatif terhadap Tuhan (ATG Negatif), dan meningkatkan kesehatan mental (*mental wellbeing*). Namun, kita masih dapat bertanya, sejauh mana keikutsertaan LRP Damai Sejati mampu menjelaskan variabilitas atau memprediksi skor ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Mental, baik pada Kelompok LRP maupun Kelompok non-LRP. Untuk menjawab pertanyaan ini, dilakukan *multivariate analysis of variance* (MANOVA) terhadap gabungan data Kelompok LRP dan Kelompok LRP. Hasil analisis memperlihatkan bahwa keikutsertaan LRP secara signifikan berpengaruh terhadap perubahan skor awal dan akhir pada gabungan skor ATG Positif, ATG Negatif dan kesehatan metal, $F = 8{,}46$, $p \leq 0{,}001$, *partial* $\eta^2 = 0{,}137$. Angka para *partial eta-squared* (η^2) memperlihatkan bahwa keikutsertaan LRP dapat menjelaskan 13,7% variabilitas perubahan gabungan skor ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Metal. Artinya, 13,7% perubahan skor tersebut dapat diprediksi atau dijelaskan oleh keikutsertaan atau ketidakikutsertaan pada LRP, sementara 86,3% perubahan skor dijelaskan oleh faktor lain.

Ketika dilakukan analisis terhadap masing-masing variabel secara terpisah, tampak bahwa efek LRP terhadap peningkatan ATG Positif dan Kesehatan Mental lebih besar dibandingkan pengaruhnya terhadap penurunan ATG negatif. Keikutsertaan LRP dapat menjelaskan 8% variabilitas perubahan skor ATG Positif, $F\ (1, 162) = 14{,}12$, $p \leq 0{,}001$, *partial* $\eta^2 = 0{,}080$. Keikutsertaan LRP juga dapat menjelaskan 8,4% variabilitas perubahan skor Kesehatan Metal, $F\ (1, 162) = 14{,}95$, $p \leq 0{,}001$, *partial* $\eta^2 = 0{,}084$. Sementara itu, hanya 3,2% variabilitas perubahan skor ATG Negatif, dijelaskan oleh keikutsertaan LRP $F\ (1, 162) = 3{,}55$, $p \leq 0{,}05$, *partial* $\eta^2 = 0{,}032$.

Mengapa pengaruh LRP terhadap perubahan ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Metal hanya 13,7%? Angka 13,7% ini dapat diartikan demikian, *pertama*, mengikuti LRP (atau tidak mengikuti LRP) saja tidak cukup menjelaskan variabilitas perubahan skor pada tiga konstruk tersebut. Yang lebih menentukan kemungkinan adalah keseriusan seseorang dalam

mengikuti LRP dan anugerah dari Tuhan. Dalam penelitian ini, keseriusan seseorang dalam mengikut LRP belum diukur, sementara itu kita tidak dapat mengukur bagaimana Tuhan memberikan anugerahnya kepada seseorang.

Kedua, angka 13,7% untuk gabungan tiga konstruk ini dan angka 8,4% untuk kesehatan metal, 8% untuk ATG Positif dan 3,2% dapat dibandingkan dengan dampak intervensi pada penelitian serupa lainnya. May, Luth, dan Schwoerer (2014), misalnya, memperlihatkan bahwa mengikuti kuliah etika bisnis berdampak positif dan signifikan terhadap kemampuan untuk mewujudkan sikap moral (*moral efficacy*), keberanian moral (*moral courage*), dan kebermaknaan moral (*moral meaningfulness*). Namun demikian, *partial* η^2 dari keikutsertaan kuliah etika bisnis terhadap tiga variabel dependen itu juga relatif kecil, yaitu 0,17 untuk kemampuan untuk mewujudkan sikap moral, dan masing-masing 0,05 untuk keberanian moral dan kebermaknaan moral. Dengan demikian, *partial* η^2 ternyata tidak jauh berbeda dari intervensi-intervensi serupa yang lain.

Dalam analisis menggunakan regresi linier berganda di mana LRP dijadikan variabel dummy (1 = mengikuti LRP; 0 = tidak mengikuti LRP), kami juga menguji apakah gender, usia, tingkat pendidikan, domisili, mempunyai pengaruh yang secara statistik signifikan terhadap perubahan skor ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Metal. Hasil memperlihatkan bahwa variabel LRP berpengaruh secara signifikan ($p \leq 0{,}001$), namun pengaruh variabel yang lain tidak signifikan. R^2 pada ATG Positif = 0,080; R^2 pada ATG Negatif = 0,032; dan R^2 pada ATG Kesehatan Mental = 0,084; sama dengan *partial* η^2 yang dijelaskan di atas. Data ini sekali lagi memperlihatkan bahwa banyak faktor lain di luar LRP yang mempengaruhi skor ATG Positif, ATG Negatif dan Kesehatan Metal ini. Selain faktor keseriusan dalam menjalankan LRP dan faktor anugerah dari Tuhan yang disebut di atas, faktor lain yang mempengaruhi bisa jadi situasi situasi mental, ekonomi, keadaan keluarga, situasi Covid, dan lain-lain. Hal ini mengingatkan kita agar berhati-hati dalam mengklaim hal positif sebagai akibat dari intervensi yang kita lakukan. Bisa jadi intervensi kita memang memiliki pengaruh, namun berapa banyak pengaruhnya, mesti diperhatikan. Selain itu, kita perlu juga mengakui banyak faktor lain yang turut berkontribusi pada signifikannya pengaruh intervensi yang kita lakukan.

6. KESIMPULAN

Tulisan ini telah melaporkan proses dan hasil penelitian eksperimental untuk menguji dampak LRP. Secara khusus telah dibuktikan hipotesis tentang dampak positif LRP terhadap

ATG Positif, ATG Negatif, dan Kesehatan Metal. Di samping telah memperlihatkan bukti empiris tentang dampak positif LRP, kontribusi terpenting dari penelitian yang kami lakukan adalah menyajikan satu contoh tentang upaya untuk mensinergikan pelayanan rohani, khususnya Latihan Rohani, dengan aktivitas penelitian, serta upaya untuk mengukur secara ilmiah dampak pelayanan rohani, khususnya Latihan Rohani. Apa yang kami lakukan memperlihatkan bahwa sinergi tersebut sangat mungkin dilakukan dan dapat terus dikembangkan pada bentuk-bentuk pemberian LR yang lain maupun pengujian dampak-dampak yang lain.

Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa alat ukur ATGS-9 dan WEMWBS memadai sebagai alat untuk mengukur dampak pelayanan rohani. Sebagai konstruk, tiga alat ukur tersebut reliabel sebagaimana tampak dalam Alpha Cronbach dari masing-masing konstruk. Alat ukur ini dapat pakai untuk konteks pelayanan rohani yang lain.

Rendahnya *partial* η^2 dari LRP untuk menjelaskan variabilitas dampak LRP, menunjukkan keterbatasan penelitian kuantitatif, yang juga disebabkan oleh keterbatasan alat ukur. Bagaimana pun kerohanian adalah hal yang kompleks yang tidak sepenuhnya dapat dihitung dengan angka. Dengan demikian, pengukuran dampak kegiatan rohani menggunakan penelitian kualitatif juga penting dan dapat melengkapi apa yang kurang pada penelitian kuantitatif ini. Narasi pengalaman peserta LRP yang ditampilkan dalam buku *Engkau Besertaku: Catatan Peserta dan Fasilitator Latihan Rohani Pemula* (Sumarwan & Fretria, 2022), misalnya, bisa jadi lebih mendalam, menyentuh dan menggerakkan orang, dibandingkan data statistik dan angka. Namun demikian, penelitian kuantitatif juga penting karena dapat menyajikan dampak bagi banyak orang. Dengan demikian, baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif perlu dilakukan untuk membantu kita memahami dan meningkatkan dampak latihan rohani sebagaimana diharapkan oleh Kongregasi Jendral ke 36 Serikat Jesus.

Penelitian ini mendekati LRP sebagai suatu bentuk intervensi untuk membantu orang agar memiliki hubungan yang lebih dekat dan harmonis dengan Tuhan serta lebih sehat secara mental. Karena itu, kata yang dipakai dalam judul tulisan ini "dampak", yang kemudian hendak diukur. Bagi beberapa orang, pendekataan ini mungkin terasa mekanistis demi manfaat pribadi, cenderung manipulatif, dan menekankan usaha manusia, baik peserta LRP maupun pendamping. Salah satu pemeriksa ahli (*reviewer*) tulisan ini mengingatkan bahwa Ignasius menggunakan kata "buah-buah" Latihan Rohani, ketimbang dampak. Ignasius pun menekankan bahwa buah-buah Latihan Rohani adalah 'BENIH' yang ditanamkan oleh Allah ke dalam jiwa orang. Meski awalnya tampaknya kecil, benih ini memiliki potensi untuk tumbuh, berkembang, dan akhirnya berbuah lagi. Syaratnya, dia perlu dipelihara dan dirawat.

Setelah bersyukur dan begembira atas dampak positif dari mengikuti LRP dan latihan rohani yang lain, semoga kita juga dianugerahi ketekunan untuk merawat dan memelihara benih yang telah dipercayakan oleh Allah kepada kita itu, lewat menciptakan pola hidup, struktur dan komunitas yang mendukung berkembang dan berbuahnya pohon kerohanian kita.

KEPUSTAKAAN

Allen, P., Bennett, K., & Heritage, B. (2014). *SPSS statistics version 22: A practical guide*. Cengage Learning Australia.

Barry, W. A. (1916). *Berdoa dengan jujur: Memperdalam relasi persahabatan dengan Tuhan lewat doa yang jujur*. Kanisius.

Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference* (Vol. 1195). Houghton Mifflin Company.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Exline, J. J. (2013). Religious and spiritual struggles. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Context, theory, and research.* (Vol. 1, pp. 459-475). American Psychological Association.

Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *56*(12), 1481-1496.

Hansen, M. (2013). *Spiritual first spiritual exercises: Four guided retreats*. Ave Maria Press.

Hansen, M., & Sumarwan, A. (2021). *Latihan rohani pemula Ignasian: Damai sejati dalam cinta ilahi*. Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia Indonesia.

Imoda, F. (1996). *The spiritual exercises and psychology: The breadth and length and height and depth (Eph. 3, 18)*. Editrice Pontificia Università Gregoriana.

Kirkpatrick, L. A. (1998). God as a Substitute Attachment Figure: A Longitudinal Study of Adult Attachment Style and Religious Change in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(9), 961-973. doi:10.1177/0146167298249004

Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*: Guilford Press.

Koenig, H. G. (1997). *Is religion good for your health? The effects of religion on physical and mental health*: Psychology Press.

Larson, D. B., Sherrill, K. A., Lyons, J. S., Craigie, F. C., Thielman, S. B., Greenwold, M. A., & Larson, S. S. J. A. J. o. p. (1992). Associations between dimensions of religious commitment and mental health reported in the American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry: 1978–1989. *American Journal of Psychiatry*, *149*(4), 557-559.

Loyola, I. (1993). *Latihan rohani*. Kanisius.

Maruyama, G., & Ryan, C. S. (2014). *Research methods in social relations*. John Wiley & Sons.

May, D. R., Luth, M. T., & Schwoerer, C. E. (2014). The influence of business ethics education on moral efficacy, moral meaningfulness, and moral courage: A quasi-experimental study. *Journal of Business Ethics 124*, 67-80.

Organization, W. H. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.

Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.

Pargament, K. I. (2002). God Help Me: Advances in the Psychology of Religion and Coping. *Archive for the Psychology of Religion, 24*(1), 48-63. doi:10.1163/157361203X00219

Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford press.

Pargament, K. I., Murray-Swank, N. A., Magyar, G. M., & Ano, G. G. (2005). Spiritual Struggle: A Phenomenon of Interest to Psychology and Religion. In W. R. Miller & H. D. Delaney (Eds.), *Judeo-Christian perspectives on psychology: Human nature, motivation, and change.* (pp. 245-268). American Psychological Association.

Sardi, L. A. (2023). *Jesuit magis: Pengalaman formasi Latihan Rohani 6 Jesuit Awal*. Kanisius.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & Sons.

Society of Jesus. (2017). Decree 1. Companions in a mission of reconciliation and justice. In Society-of-Jesus (Ed.), *Documents of General Congregation 36 of the Society of Jesus*. The Society of Jesus.

Sumarwan, A. (2020). Menggali Kedalaman di Tengah Kekacauan. *Rohani, 67*(7), 44-48.

Sumarwan, A., & Fretria, A. (2022). *Engkau besertaku: Catatan peserta dan fasilitator Latihan Rohani Pemula*. Yayasan Basis.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., . . . Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Quality of life Outcomes, 5*(1), 1-13.

Wood, B. T., Worthington Jr, E. L., Exline, J. J., Yali, A. M., Aten, J. D., & McMinn, M. R. (2010). Development, refinement, and psychometric properties of the Attitudes Toward God Scale (ATGS-9). *Journal Psychology of Religion Spirituality, 2*(3), 148-157.