

**LATIHAN ROHANI PEMULA UNTUK PESERTA MUSLIM:
STUDI KASUS TIGA PENGALAMAN**

***THE FIRST SPIRITUAL EXERCISES FOR MUSLIM PARTICIPANTS: A CASE
STUDY OF THREE EXPERIENCES***

Antonius Sumarwan^{1*}, Yohanna Tungga Prameswarawati²

¹Magister Manajemen, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

²Psikolog, Magister Psikologi Profesi (S2), Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
marwansj@usd.ac.id¹, yoprameswari.20@gmail.com²

*Korespondensi: marwansj@usd.ac.id

Dikirimkan: 13 Oktober 2025; Diterima: 29 Desember 2025

DOI: <https://doi.org/10.24071/si.v25i1.13659>

ABSTRACT

The First Spiritual Exercises is an adaptation of the Spiritual Exercises of St. Ignasius Loyola, designed to make them more accessible to a wider audience. In Indonesia, The First Spiritual Exercises have been introduced as Latihan Rohani Pemula (LRP) and are conducted through online accompaniment, enabling participation from people of diverse backgrounds, including Muslims. This study aims to explore the experiences of Muslim participants in LRP and its impact on their spiritual life and inner well-being. Employing a qualitative approach with a case study design, this research examines the experiences of three Muslim participants who took part in LRP: two active (registered) participants and one passive (unregistered) participant. Data were collected through telephone interviews, written reflections, and triangulation with facilitators and significant others (family members or companions). Descriptive analysis was conducted through processes of data organization, coding, and reduction into key themes. The findings show that despite differences between active and passive participants, both experienced meaningful benefits, including growth in prayer, experiences of God's love, reconciliation with themselves and others, and more realistic changes in attitudes and behavior. This study affirms that LRP can contribute to the development of interfaith spirituality, support mental well-being, and open spaces for practical dialogue between Islam and Christianity.

Keywords: *First Spiritual Exercises, Ignatian spirituality, interfaith dialogue, mental well-being, Muslim participants, qualitative case study*

ABSTRAK

The First Spiritual Exercises merupakan adaptasi dari Latihan Rohani St Ignasius Loyola agar lebih mudah diikuti oleh banyak orang. Di Indonesia, The First Spiritual Exercises diperkenalkan sebagai Latihan Rohani Pemula (LRP) dan diberikan melalui pendampingan daring sehingga dapat diikuti oleh umat dari berbagai latar belakang, termasuk Muslim. Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman peserta Muslim dalam mengikuti LRP serta dampaknya terhadap kehidupan rohani dan kesejahteraan batin. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman tiga orang



Muslim yang mengikuti LRP: dua peserta aktif (terdaftar) dan satu peserta pasif (tidak terdaftar). Data dikumpulkan melalui wawancara via telepon, refleksi tertulis, serta triangulasi dengan fasilitator dan significant others (keluarga atau pendamping). Analisis deskriptif dilakukan melalui proses pengorganisasian, pengkodean, dan reduksi data menjadi tema-tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan antara peserta aktif dan pasif, keduanya tetap memperoleh manfaat, seperti pertumbuhan dalam doa, pengalaman cinta Tuhan, rekonsiliasi dengan diri sendiri maupun orang lain, serta perubahan sikap dan perilaku yang lebih realistis. Penelitian ini menegaskan bahwa LRP dapat berkontribusi pada pengembangan spiritualitas lintas iman, mendukung kesehatan mental, serta membuka ruang dialog praksis antara Islam dan Kristen.

Kata kunci: *dialog antaragama, kesehatan mental, latihan rohani Ignasian, Latihan Rohani Pemula, peserta Muslim, studi kasus kualitatif*

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia modern yang ditandai oleh kelelahan batin, tekanan sosial, dan disorientasi nilai, praktik spiritualitas yang membantu manusia menemukan kembali makna dan keseimbangan hidup menjadi semakin penting (Pargament, 2013; Koenig, 2018). Banyak individu mencari bentuk latihan rohani yang dapat diintegrasikan dengan kehidupan sehari-hari dan yang mampu menjawab kebutuhan akan kedalaman batin tanpa harus meninggalkan tanggung jawab sosial. Salah satu warisan spiritualitas yang terus memberi inspirasi lintas generasi dan konteks adalah **Latihan Rohani Santo Ignasius Loyola (*Spiritual Exercises*)**, sebuah metode doa dan refleksi yang menuntun seseorang untuk mengenali kehadiran Allah dalam segala hal dan menata hidupnya sesuai dengan kasih dan panggilan Ilahi (Loyola, 2018).

Namun, praktik Latihan Rohani Santo Ignasius Loyola yang menuntut orang untuk menyepi (*retreat*) selama 30 hari penuh sulit dijalankan oleh kebanyakan umat awam. Akibatnya, relatif sedikit orang yang dapat menjalani Latihan Rohani. Sebagai respons terhadap kebutuhan zaman, Michael Hansen, SJ mengembangkan *The First Spiritual Exercises* (FSE), sebuah adaptasi yang lebih sederhana, fleksibel, dan dapat dijalani di tengah rutinitas hidup (Hansen, 2013). *The First Spiritual Exercises* dirancang sebagai *retreat* terpandu (*guided retreat*) selama empat minggu, di mana peserta berdoa secara pribadi selama empat hari dalam seminggu di rumah masing-masing dan bertemu secara kelompok pada akhir pekan untuk melakukan percakapan rohani (*spiritual conversation*) yang dipandu oleh fasilitator. Format ini memungkinkan pengalaman rohani Ignasian menjadi lebih inklusif tanpa kehilangan kedalaman kontemplatifnya—yakni membantu peserta belajar membedakan gerakan batin antara penghiburan (*consolation*) dan kekeringan rohani (*desolation*) (Kozlowski, 2010, 2015).

Di Indonesia, adaptasi FSE diperkenalkan oleh Antonius Sumarwan, SJ dengan nama **Latihan Rohani Pertama**, yang kemudian dikenal sebagai **Latihan Rohani Pemula (LRP)** (Hansen & Sumarwan, 2021). LRP dirancang untuk menghadirkan inti pengalaman Ignasian secara sederhana dan kontekstual, agar dapat diakses oleh umat dari berbagai latar belakang, termasuk non-Kristiani. Kekhasan adaptasi Sumarwan terletak pada pelaksanaannya yang dilakukan secara daring (*online*), sehingga memungkinkan partisipasi yang lebih luas dan lintas latar belakang sosial-keagamaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa LRP memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan sikap spiritual peserta, serta meningkatkan *organizational citizenship behavior* (Sumarwan, 2024; Sumarwan et al., 2025).

Sebagai bentuk guided retreat, LRP menempatkan pendamping bukan sebagai pengajar dogmatis, melainkan sebagai sahabat rohani yang membantu peserta mengenali dan mengolah pengalaman kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Model ini sejalan dengan semangat *pedagogy of accompaniment* (Marek & Walulik, 2022), yang menekankan pendekatan reflektif, empatik, dan dialogis. Dalam konteks masyarakat majemuk seperti Indonesia, pendekatan ini membuka ruang dialog lintas iman, di mana peserta Muslim dapat menghayati pengalaman rohani Ignasian tanpa harus meninggalkan keyakinan mereka, melainkan menemukan titik temu melalui nilai-nilai spiritual yang universal. Dalam pelaksanaannya, peserta LRP pada umumnya adalah umat Katolik dan sedikit umat Kristen Protestan. Namun dalam perjalanan, ternyata ada beberapa umat Muslim yang mengikuti LRP ini. Hal ini memberikan peluang untuk mengkaji sejauh mana LRP dapat diikuti oleh peserta Muslim dan apa dampaknya bagi kehidupan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman tiga peserta Muslim dalam mengikuti LRP, dengan fokus pada proses pelaksanaan, manfaat yang dialami, dan dinamika pendampingan yang terjadi. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus (Creswell, 2015; Yin, 2009), penelitian ini berupaya memahami bagaimana spiritualitas Ignasian dapat dihayati secara otentik oleh peserta dari tradisi iman yang berbeda, serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi pada pertumbuhan iman, kesehatan mental, dan dialog lintas agama. Secara konseptual, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana The First Spiritual Exercises dapat diadaptasi secara kontekstual; secara praktis, penelitian ini menawarkan inspirasi bagi pendamping rohani dalam mengembangkan praktik spiritualitas yang inklusif dan berbasis pengalaman.

Artikel ini terdiri dari lima bagian utama: bagian pertama memaparkan latar belakang dan konteks LRP di Indonesia; bagian kedua menguraikan kajian pustaka tentang spiritualitas

Ignasian, pedagogi pendampingan, dan dialog antaragama; bagian ketiga menjelaskan metode penelitian; bagian keempat menyajikan hasil dan pembahasan mengenai pengalaman peserta serta refleksi fasilitator; dan bagian terakhir menampilkan kesimpulan, implikasi, serta saran untuk penelitian dan praktik selanjutnya.

1.1. Tinjauan Pustaka

1.1.1. Latihan Rohani Pemula di Indonesia

Latihan Rohani Pemula (LRP) merupakan adaptasi *The First Spiritual Exercises (FSE)* karya Michael Hansen, SJ, yang sejak awal dimaksudkan sebagai bentuk *Latihan Rohani dalam kehidupan sehari-hari* selama kurang lebih sebulan. Hansen (2013) merumuskannya berdasarkan cara Santo Ignasius Loyola, ketika masih awam dan belum belajar teologi, mendampingi teman-temannya yang juga awam sederhana untuk mengolah kehidupan rohani mereka. Dengan demikian, LRP sejak semula dirancang bukan untuk para ahli spiritual, melainkan untuk orang biasa yang ingin melangkah dalam perjalanan iman.

Ciri khas LRP adalah bentuknya sebagai retreat terpandu. Peserta diminta membuat komitmen: menyediakan waktu doa pribadi (sekitar 50 menit per hari, Senin–Kamis) di rumah masing-masing, mengikuti percakapan rohani dalam kelompok seminggu sekali selama sekitar 2 jam di akhir pekan, serta menuliskan pengalaman doa dalam buku pengalaman mendengarkan (*listening book*). Bahan doa dan Langkah doa selama LRP mengikuti buku panduan yang disusun oleh Hansen (Hansen & Sumarwan, 2021). Kriteria peserta sangat inklusif: siapa pun dapat mengikuti, tanpa syarat pendidikan, pengalaman, atau kondisi kesehatan khusus. Syarat utamanya adalah keinginan, kemurahan hati, dan keterbukaan hati untuk membiarkan Allah berkarya (Hansen, 2013; Hansen & Sumarwan, 2021).

Dari segi manfaat, LRP diharapkan menumbuhkan sikap penyerahan diri, keterbukaan kepada Allah yang murah hati, serta kemampuan mengungkapkan iman dalam persaudaraan dan tindakan nyata. Peserta diajak mengembangkan kepekaan terhadap dinamika batin berupa penghiburan (*consolation*) dan kekeringan rohani (*desolation*), sebagaimana ditekankan Ignasius dalam panduan pembedaan gerak-gerak roh (*discernment of spirits*). Melalui doa, refleksi, dan pencatatan pengalaman, peserta belajar mengenali gerakan batin ini, sehingga dapat mengambil keputusan hidup secara lebih bebas dan selaras dengan kehendak Allah (Kozlowski, 2015).

LRP juga memiliki dimensi “efek domino”: setiap peserta latihan dapat pada gilirannya menjadi pemberi bagi orang lain. Hansen (2013) menekankan bahwa pemberi LRP hanyalah

memfasilitasi proses, sementara buah rohani adalah karya Allah dan peserta. Dengan demikian, LRP tidak hanya membentuk individu, tetapi juga mendorong pertumbuhan komunitas rohani yang berkelanjutan.

Di Indonesia, adaptasi LRP diperkenalkan oleh Antonius Sumarwan, SJ. Kekhasannya bukan hanya pada kontekstualisasi bahasa dan penyederhanaan format, tetapi juga pada pelaksanaan secara online, yang memungkinkan partisipasi lintas daerah bahkan lintas agama. Penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa LRP berdampak pada meningkatnya sikap positif terhadap Tuhan, menurunnya sikap negatif terhadap Tuhan, serta memperkuat kesehatan mental (Sumarwan, 2024). Studi berikutnya menegaskan kontribusi LRP dalam memperkuat kesehatan mental dan *organizational citizenship behavior* (OCB) di komunitas credit union (Sumarwan et al., 2025). Dengan demikian, LRP di Indonesia telah berkembang dari sekadar devosi pribadi menjadi sarana formasi spiritual dan sosial.

Namun demikian, pada penelitian tersebut, peserta LRP mayoritas umat Katolik dan sedikit umat Kristen Protestan. Kita belum tahu apakah LRP dapat dilaksanakan oleh umat non-Kristiani, khususnya umat Muslim, dan apakah LRP memberikan manfaat serupa bila pesertanya non-Kristiani (Muslim). Hal inilah yang akan digali melalui penelitian ini.

1.1.2. Pedagogi Ignasian dan Pendampingan

LRP berakar kuat pada pola pedagogi Ignasian: konteks, pengalaman, refleksi, tindakan, evaluasi. Pola ini membantu peserta mengintegrasikan latihan rohani dengan kehidupan sehari-hari. Marek dan Walulik (2022) mengembangkan gagasan ini dalam teori *pedagogy of accompaniment*, yang menekankan pendampingan partisipatif, non-koersif, dan transformatif. Dalam kerangka ini, fasilitator bukan pengajar yang memberi instruksi sepihak, melainkan sahabat rohani yang berjalan bersama peserta, mendengarkan, dan menolong mereka mengolah pengalaman rohaninya.

Hansen (2013) sendiri menegaskan tiga tujuan LRP: memberi peserta pengalaman retreat yang diinginkan, menyediakan latihan rohani yang dapat digunakan setelah retreat, dan membekali peserta untuk kelak membimbing orang lain. Dengan demikian, LRP memiliki fungsi pedagogis sekaligus transformatif. Bagi peserta Muslim, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pedagogis yang non-koersif membuat mereka merasa aman untuk menghayati doa Ignasian tanpa merasa harus meninggalkan identitas iman mereka.

1.1.3. Spiritualitas Ignasian dalam Dialog dengan Islam

Kajian akademik menunjukkan bahwa spiritualitas Ignasian memiliki potensi untuk menjadi sarana dialog lintas iman. Pidel (2020), misalnya, menafsirkan kembali *Apologia* Jerome Nadal—rekan awal Ignasius Loyola—sebagai dasar teologis bagi keterbukaan *Latihan Rohani* terhadap dialog lintas iman. Menurutnya, pengalaman rohani dapat menjadi ruang bersama bagi semua pencari Tuhan, sejauh pendamping menjaga kesetiaan pada dinamika rohani Ignasian sambil menghormati kebebasan batin peserta dari tradisi lain.

Villagrán (2018) secara khusus menelaah kemungkinan pendekatan Ignasian dalam dialog dengan Islam. Menurutnya, dialog rohani dapat berlangsung dengan tiga ciri khas Ignasian: (1) berakar pada pengalaman personal dan refleksi sehari-hari, bukan semata-mata perdebatan teologis; (2) berlandaskan *discernment*, yakni kepekaan terhadap gerakan batin yang dapat dikenali juga dalam tradisi Islam seperti *muhasabah*; dan (3) bercorak praktis, terarah pada pertumbuhan hidup beriman dan pelayanan bersama. Villagrán (2018) menegaskan bahwa gaya dialog semacam ini memungkinkan perjumpaan spiritual yang menghormati perbedaan sekaligus memperkaya iman masing-masing pihak.

Dalam konteks Asia, pengalaman tersebut terdokumentasi dalam antologi *Journeying with Muslims the Ignatian Way* (JAMIA, 2022), yang menampilkan kisah nyata doa bersama, percakapan rohani, dan adaptasi simbol maupun Bahasa, yang dilaksanakan oleh umat Katolik dan Muslim. Praktik-praktik ini memperlihatkan bahwa umat Kristiani dan Muslim dapat saling memperkaya secara rohani, tanpa harus meleburkan identitas iman masing-masing. Penelitian tentang peserta Muslim dalam LRP di Indonesia dapat dipahami dalam kerangka ini: LRP terbukti menjadi titik temu praksis antara spiritualitas Ignasian dan tradisi Islam, khususnya dalam praktik refleksi diri yang memiliki kesamaan dengan *muhasabah*.

1.1.4. Tantangan dalam Adaptasi LRP bagi Peserta Muslim

Meskipun LRP memiliki potensi lintas iman, terdapat beberapa tantangan yang perlu dicatat. Pertama, penggunaan bahasa dan simbol Kristiani dalam doa terkadang terasa asing bagi peserta Muslim. Misalnya, ungkapan tentang Yesus sebagai Allah Putera atau sahabat sejati, serta doa langsung kepada Allah Bapa dan Roh Kudus mungkin tidak mudah dihayati tanpa penjelasan atau adaptasi. Kedua, perbedaan teologis dapat menimbulkan kebingungan bila fasilitator tidak cukup peka.

Pengalaman JAMIA (2022) menegaskan pentingnya penggunaan **bahasa inklusif** dan simbol yang dapat dijematani, tanpa mengaburkan identitas iman masing-masing. Dalam doa

bersama, misalnya, fasilitator dapat menekankan dimensi universal seperti rasa syukur, pengakuan akan keterbatasan manusia, dan permohonan bimbingan Allah. Dengan demikian, doa tetap setia pada roh Ignasian—*mencari Allah dalam segala hal*—namun dapat dihayati juga oleh umat Muslim.

Dalam praktiknya, JAMIA (2022) merekomendasikan pemilihan **simbol yang resonan** bagi kedua tradisi. Simbol cahaya, misalnya, dapat digunakan bukan hanya sebagai lambang Kristus, tetapi juga sebagai lambang “Allah sebagai Cahaya langit dan bumi” (QS. An-Nur: 35). Dengan demikian, satu simbol dapat menjadi titik temu spiritual yang memperkaya kedua pihak.

Selain itu, JAMIA (2022) menekankan pentingnya memberi ruang bagi **ekspresi iman masing-masing**. Dalam doa kelompok, seorang Muslim dapat membaca doa *Al-Fatihah* atau dzikir syukur, sementara peserta Kristiani dapat menggunakan doa spontan atau mazmur. Pendekatan ini tidak menghapus identitas iman, tetapi menegaskan bahwa persaudaraan spiritual dapat terwujud melalui saling menghormati perbedaan.

Akhirnya, JAMIA (2022) juga mencatat bahwa keberhasilan doa bersama lintas iman sangat ditentukan oleh **sikap pendamping**: rendah hati, penuh perhatian, dan non-koersif. Hal ini selaras dengan penekanan Hansen (2013) bahwa pemberi LRP tidak bertanggung jawab atas buah rohani peserta—buah itu adalah karya Allah sendiri. Prinsip ini membantu menghindari kesan pemaksaan atau dominasi simbol tertentu.

Dengan demikian, tantangan-tantangan tersebut justru merupakan peluang untuk memperdalam praktik *pedagogy of accompaniment* (Marek & Walulik, 2022). Dalam hal ini pendamping menjadi fasilitator dialog rohani yang aman, terbuka, dan menghormati subjektivitas iman setiap peserta.

2. METODE

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai penelitian yang menggunakan kerangka penafsiran atau teori dengan maksud untuk memahami makna yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu pada masalah manusia atau sosial (Creswell, 2015).

Studi kasus adalah sebuah model yang memfokuskan eksplorasi “sistem terbatas” (bounded system) atas satu kasus khusus ataupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan penggalan data secara mendalam (Yin, 2009). Beragam sumber informasi yang kaya akan

konteks dilakukan untuk penggalan data (Creswell, 2015; Yin, 2009). Ciri dari studi kasus yakni diawali dengan mengidentifikasi suatu kasus dengan spesifik, kemudian mengilustrasikan dan mendeskripsikan kasus, serta memperlihatkan pemahaman mendalam mengenai kasus tersebut. Menurut Creswell (2015), penelitian studi kasus majemuk biasanya tidak lebih dari 4 sampai 5 kasus. Dengan demikian, sumber data penelitian ini terdiri dari 2 peserta LRP aktif (terdaftar) dan 1 peserta LRP pasif (tidak terdaftar). Tujuannya adalah untuk menggali pengalaman yang berbeda-beda dari peserta dari mulai proses mengikuti LRP hingga memperoleh manfaat setelah mengikuti LRP. Kriteria dari subyek yang ditentukan adalah peserta yang mengikuti Latihan Rohani Pemula aktif dan pasif, beragama Islam, dan masih produktif bekerja. Usia dikisaran antara 25 tahun hingga 35 tahun. Peneliti tidak dengan sengaja dan terencana merekrut peserta Muslim untuk mengikuti LRP demi terlaksananya penelitian ini. Yang kami lakukan adalah mengundang tiga orang Muslim yang *telah* mengikuti LRP untuk secara khusus merefleksikan kembali pengalaman mereka selama mengikuti LRP.

Selanjutnya teknik pengumpulan data menggunakan wawancara melalui media komunikasi *hand phone* mengingat peserta dan fasilitator serta peneliti berada pada kota yang berbeda-beda. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dimulai dari mempersiapkan dan mengorganisasikan data, meliputi data teks seperti transkrip wawancara dan data gambar seperti foto, lalu mereduksi data menjadi tema dengan proses pengkodean dan peringkasan kode, dan terakhir menyajikan data dalam bentuk tabel, bagan, atau pembahasan (Creswell, 2015, Yin, 2009).

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data berupa triangulasi sumber data (Creswell, 2015, Yin, 2009). Hal yang dilakukan untuk mengecek kembali keabsahan data, yakni peneliti juga melakukan wawancara terhadap *significant other*, yaitu fasilitator N dan E yang mendampingi subyek S dan A. Juga *significant others*, orang yang mendampingi subjek penelitian S dan A serta kakak dan istri subyek M (subyek pasif) guna memastikan kebenaran data yang telah diperoleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi kasus ini merupakan wawancara pada dua peserta sebagai peserta resmi LRP sedangkan satu peserta adalah peserta tidak resmi LRP. Dua peserta resmi adalah perempuan yaitu S dan A, sedangkan yang tidak resmi adalah laki-laki yaitu M.

3.1.1.S: Perempuan Advokat dan Relawan KPTT

S berasal dari Bengkulu dengan usia 26 tahun, beragama Islam dan pekerjaan sebagai advokat. Memiliki latar belakang dari keluarga Muslim. S tidak merasa asing dengan liturgi agama Katolik sebab saat bergabung sebagai relawan Kursus Pertanian Taman Tani (KPTT) di Salatiga, S mengenal romo, frater dan teman-teman Katolik.

S tertarik pada LRP karena melihat bahwa manusia memiliki dimensi rohani dan itu harus dilatih. Sudah lama mendalami kerohanian dan cerminannya adalah tingkah laku, namun tidak memahami resepnya apa: *“Kita manusia kan punya Rohani dan itu harus dilatih. Saya sudah lama mendalami kerohanian dan cerminannya adalah tingkah laku kita. Nah resepnya apa?...Saya mulai penasaran”* (Wawancara, 3 April 2024).

Pada saat berproses melakukan Latihan Rohani Pemula (LRP), S merasa kesulitan. Kesulitan tersebut lebih pada tidak mudahnya memahami materi LRP karena banyak ditemui ayat-ayat dalam Alkitab yang perlu diterangkan secara khusus. Setelah diterangkan beberapa kali dan membaca secara pribadi pelan-pelan, berulang-ulang dan menyederhanakannya, S akhirnya lebih mudah memahami saat melakukan doa kontemplasi. Misalnya dengan menentukan kalimat yang dia suka.

“Bahasa Alkitab kan seperti itu ya dan bagi saya baru pertama seperti itu. Harus pelan-pelan banget kalau saya membaca kalimat seperti itu. Kalau saya masih asing, gak langsung bisa. Kalau di materi memang kalimat-kalimat itu masih asing bagi saya. Dibaca terus menerus; tentukan kalimat yang kamu suka. Sampai sekarang mungkin saya masih sulit kalau dengar kalimat-kalimat itu” (Wawancara, 1 April 2024).

Hal ini berdampak pada doa kontemplasinya. Namun dengan pengolahan yang baik, yaitu membaca dengan pelan-pelan, berulang-ulang dan menentukan kalimat yang disukainya, dan membandingkannya dengan ajaran dalam Islam, dia dapat berdoa dan memperoleh buah-buah rohani.

“Awalnya kesulitan soalnya dasarnya kan berbeda. Saya harus mikir, mengolah dulu...ini maksudnya apa. Harus mener-jemahkan juga karena belum terbiasa juga. Akhirnya bisa juga, saya sederhanakan....misalnya di Katolik seperti ini, yang Islam seperti ini” (Wawancara, 1 April 2024).

Bagi S, semua materi dirasa sulit. Ia perlu bertanya dan minta penjelasan dari fasilitator, baru kemudian dia mengerti. Ia pun baru kali ini mengetahui bahwa dalam mengambil keputusan, peran roh baik dan roh jahat pun perlu dicermati. Pada dasarnya S memang cukup

lama berpikir saat mengambil keputusan. Namun penjelasan fasilitator membantu S untuk memahami proses baru dalam pengambilan keputusan ini. Berkat bimbingan fasilitator, S juga mampu melakukan refleksi diri dan menulis refleksi.

S juga merasa bahwa komitmen pada diri sendiri memberi pengaruh besar pada perkembangan latihan rohaninya. Hal ini juga diperteguh oleh fasilitator E yang mendampingi S selama Latihan Rohani. E mengatakan bahwa S terkendala oleh pekerjaan yang padat sehingga kurang mampu memiliki komitmen dalam waktu yang rutin untuk melaksanakan LRP.

Menurut E, kesulitan itu juga disebabkan di minggu pertama tidak melakukan Latihan Rohani. Namun pada akhirnya bisa melakukan doa kontemplasi. E juga mendukung perkataan S bahwa S sebenarnya mampu melakukan doa kontemplasi.

“Awalnya kesulitan soalnya dasarnya kan berbeda Saya harus mikir, mengolah dulu...ini maksudnya apa/ Harus menerjemahkan juga karena belum terbiasa juga. Lama kelamaan bisa kok. Kan dibaca terus menerus” (Wawancara, 1 April 2024).

S merasa harus menyesuaikan diri agar dapat memahami teks doa yaitu dengan membaca dengan pelan-pelan sekali sebab baginya kalimat yang dibacanya masih asing: *“Harus pelan-pelan banget kalau saya membaca kalimat seperti itu. Kalau saya masih asing, gak langsung bisa” (Wawancara, 1 April 2024).*

Pekerjaan menyita waktu S sehingga terkadang ia tidak melakukan Latihan Rohani dan tidak menulis jurnal refleksi. Meskipun beberapa kali tidak melakukan latihan rohani, namun S selalu hadir dalam percakapan rohani yang didampingi oleh Fasilitator E. E mengatakan bahwa S adalah peserta yang paling rajin mengikuti percakapan rohani dan hanya sekali ia berhalangan hadir. Menurut E, *“Meskipun telat, [S] berusaha datang” (Wawancara, 24 Maret 2024)* dan hal itu memotivasi peserta lainnya.

S juga terbuka dan bersedia mengikuti alur materi LRP. S juga bisa membayangkan beberapa cerita Kitab Suci seperti Perjamuan Terakhir sebab S juga pernah mengikuti Perayaan Ekaristi. Saat melakukan percakapan rohani, S mampu terbuka *sharing* mengenai hasil kontemplasinya meskipun pada minggu pertama merasa kesulitan sebab S tidak melakukan latihan rohani. Hal itu berdampak pada sulitnya menanggapi *sharing* dari beberapa peserta lain dalam kelompok percakapan rohaninya.

Di sisi lain, S merasakan manfaat LRP ini. Ia memiliki dambaan bisa menata hidupnya kembali: *“Ingin menata diri, menata hati lebih mengenal dan dekat dengan Tuhan” (Wawancara, 1 April 2024).* Menata hidup baginya adalah menata hati seperti yang dijelaskan

dalam Asas dan Dasar Latihan Rohani, yaitu semua ditujukan kepada Kemuliaan Allah. S juga merasa lebih mengenal Tuhan lebih mendalam. Dengan mengikuti LRP dia mulai mampu menata diri seperti yang ia dambakan.

S juga mampu lebih bersyukur kepada Tuhan atas hidupnya selama ini. Ia pun mulai berkomunikasi dengan Tuhan dan merasa dekat denganNya: *“Tuhan membuka hati kita untuk bersyukur mengingat Dia juga. Mengingat cinta-Nya, termasuk memberi hidayah itu”* (Wawancara, 1 April 2024).

Rasa Syukur juga dirasakan setelah membaca kembali tulisan refleksi yang dianggapnya sebagai biografi yang sangat bermanfaat baginya. S juga menyadari relasinya dengan Tuhan, membutuhkan campur tangan Tuhan untuk bertobat dan membuka diri. Ia juga sadar bahwa untuk tobat butuh campur tangan Tuhan juga. Kalau hatinya tidak dibuka oleh Tuhan, ia pun tidak bisa mengakui kesalahannya. S juga merasa lebih mengenal dan dekat dengan Tuhan, mencoba menata diri.

Fasilitator E menceritakan bagaimana S berkata bahwa dia merasa damai dan bahagia saat mampu berkomunikasi dengan Tuhan. Bahkan S lebih *sumeleh* (berserah) dalam menghadapi kasus-kasus yang ditanganinya sebagai pejabat pengadilan: *“Dia merasa damai, dia mendapatkan berdoa dengan bercakap-cakap adalah doa yang membahagiakan. Aku bisa ngobrol dengan Tuhanku itu adalah suatu yang membahagiakan. [Dia juga] lebih semeleh saat menangani kasus-kasus dan sebagai pejabat pengadilan atau hukum”* (Wawancara, 24 Maret 2024).

3.1.2.A: Perempuan, Humas Yayasan Generasi Inklusi Muda Life Project 4 Youth Indonesia

A berasal dari Kendal dengan usia 29 tahun, beragama Islam dan bekerja sebagai Humas Kerjasama di Yayasan Generasi Inklusi Muda Life Project 4 Youth Indonesia di Jakarta. Dari sejak SMP hingga kuliah, A berada pada lingkungan Pendidikan yang berbasis agama Islam. Berasal dari keluarga Islam dan tidak pernah bertemu dalam forum bersama agama lain. Setelah berada di Jakarta, A bertemu dengan banyak teman dari berbagai agama dan latar belakang pekerjaan yang berbeda. A juga mengenal kehidupan selibat para pater dan frater Serikat Yesus dan merasa heran melihat cara selibat para imam SJ. Muncul ketertarikan untuk mengikuti LRP setelah berdiskusi dengan salah seorang frater.

A mengikuti LRP karena mengenal rekan-rekan sekerja dari berbagai latar belakang agama darinya dan karena pengalamannya tinggal di luar negeri beberapa tahun. Selama ini, ia tidak terlalu dekat dengan Tuhan dan jarang sholat. A merasa kesulitan saat mengikuti

Latihan Rohani sebab ada beberapa nama tokoh dalam Alkitab yang tidak ia kenal. Namun ia berusaha bertanya pada fasilitator yang mendampinya, juga pada beberapa frater yang ia kenal maupun pada teman-teman Muslim dari Nahdlatul Ulama. Ia tetap mengikuti aturan LRP dan mengikuti arahan fasilitator meski kadang materi dimodifikasi sesuai pemahaman A sebagai seorang Muslim. Hal ini diperteguh oleh Bruder N yang mengungkapkan bahwa A butuh mengulang-ulang dalam memahami materi.

“Jujur saya merasa kesulitan. Ada nama-nama sebagai rujukan yang saya tidak tahu sebenarnya ini siapa. Saya bertanya pada Bruder N secara pribadi, kadang saya juga bertanya pada Frater E dan Frater K. Saya tanya ke teman-teman yang Muslim NU...biasanya mengikuti arahan sih” (Wawancara, 1 April 2024).

A mampu melakukan doa kontemplasi, mampu membayangkan apa yang diminta dalam materi. Apabila ada yang tidak dipahami, misalnya karena kurang mengenal tokoh dalam Alkitab, maka A membayangkan karakter tokoh yang dihubungkan dengan tokoh yang ada dalam Al Qur'an. Akhirnya A menemukan refleksi dari doa kontemplasinya.

Kesulitan lain dari doa kontemplasi adalah lebih dari cara doanya:

“Yang saya bayangkan, ya tentang pengorbanan. Ternyata menjadi nabi utusan Tuhan itu tantangannya besar. Ya sakit hati juga. Terus aku membayangkannya, ya cerita tentang nabi Muhammad juga kan. Lalu melihatnya ke diri sendiri...Mereka aja bisa sedangkan saya kok tidak dekat dengan penciptanya” (Wawancara, 1 April 2024).

A juga mampu menuliskan refleksi dalam bentuk catatan-catatan kecil. Setelah terinspirasi salah satu teman peserta lainnya, A menuliskan hasil refleksinya:

“Saya biasanya membuat catatan kecil Di setiap refleksi. Setelah mengikuti refleksi kelompok, saya terinspirasi dari salah satu peserta yang menuliskan hasil refleksinya berbentuk narasi di MS Word” (Wawancara, 23 April 2024).

Menurut Bruder N yang menjadi fasilitator A, dalam proses mengikuti Latihan Rohani Pemula, A mudah memahami materi:

“Dia mudah masuk, mudah memahami, bisa dimengerti. A bisa mengikuti dan secara enak bisa menangkap. dia sendiri yang menyimpulkan setelah dia sharing. Dia juga sangat dewasa sekali dalam menyimpulkan. Bahkan teman-temannya juga tersemangati dalam kelompok itu. A juga semangat” (Wawancara, 7 April 2024).

Terkait manfaat, Latihan Rohani bagi A cukup banyak mengembangkan dirinya:

“Dulu aku ikut LRP itu kan mencari eksistensi Tuhan, mencari pembenaran gitu....Apakah agama yang aku anut ini yang benar atau agama lain yang benar? Masih bingung gitu. Ketika ikut LRP sudah gak membandingkan lagi. Ooo ternyata dengan aku belajar agama lain akan memperkuat iman aku sendiri lho. Kemudian aku bisa ya Alloh...terimakasih, Kamu mendekatkan diriku melalui jalan yang aku suka melalui LRP. Saya lebih menanyakan pada diriku, sejauh mana saya mensyukuri nikmat yang saya rasakan, apa aku menjadi orang yang berbagi” (Wawancara, 1 April 2024).

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa, meskipun doa kontemplasi sulit bagi A, namun akhirnya ia mampu bersyukur atas rahmat Tuhan yang selama ini ia terima. Memiliki relasi yang semakin mendalam dengan Allah sebab dengan mengikut LRP, A tidak lagi membandingkan agamanya dengan agama lain namun semakin memperkuat imannya. A juga belajar meditasi dan refleksi. Ia pun mampu berbagi dengan sesama.

Selain itu A menjadi lebih semangat dalam menghidupi imannya tanpa harus pindah ke Katolik. Manfaat LRP bagi A tersebut dilihat juga oleh Bruder N yang mengungkapkan iman A yang semakin diperteguh:

“[Dia memperoleh] pemahaman praktis. Mendapatkan kekuatan-kekuatan untuk menghidupi Islamnya dalam penghayatan. A sendiri tidak ingin pindah agama juga tetapi juga boleh bergaul dengan agama-agama lain” (Wawancara, 7 April 2024).

A merasakan perasaan lepas bebas, tidak merasa ketakutan kehilangan ibu. Juga memiliki relasi lebih mendalam dengan Tuhan sebab mampu berkomunikasi dengan Tuhan: *“Ibu saya kan meninggal sebulan setelah LRP, tapi ketika ibu saya meninggal saya sudah tidak punya perasaan semenakutkan seperti yang saya bayangkan dulu” (Wawancara, 1 April 2024).*

Bruder N sebagai fasilitator juga mengungkapkan manfaat LRP bagi A yang ia lihat dalam diri A adalah mampu menghidupi dan terbuka dengan materi dan bahan yang ditawarkan:

“Dia sendiri akhirnya bisa menghidupi, terbuka dengan materi dan bahan yang ditawarkan untuk kontemplasi sesuai dinamikanya. Dia masuk, menghidupi dan memperteguh kesaksiannya” (Wawancara, 7 April 2024).

A juga mengenali gerakan roh baik. Ada perasaan konsolasi melalui keikhlasan dan bebas dari rasa takut: *“Gak tahu, aku ada keikhlasan. Kok aku Ikhlas banget ya. Kok gak*

setakut waktu itu (dulu) gitu lho Tuhan itu positif kok, bukan ancaman (Wawancara, 1 April 2024).

Akhirnya A mampu merefleksikan semua peristiwa dengan mengucap syukur sebab Tuhan sudah mengizinkan ia memiliki seorang ibu yang baik dan meminta pada Allah agar memanggil ibunya dengan cara yang terbaik dan tidak tersakiti. LRP baginya adalah jalan yang diberikan Allah untuk memahami proses kematian ibunya. A juga merasakan manfaat menuliskan refleksi yaitu untuk mengingatkan kembali hal-hal yang dianggapnya penting ketika akan mengambil keputusan ke depannya:

“Menulis refleksi bagi saya merupakan cara yg cukup efisien untuk bisa me-recall kembali hal hal yang dianggap penting. Sebagai reminder untuk mengambil action ke depan” (Wawancara, 23 April 2024).

Menurut Bruder N yang menjadi fasilitator A, A mudah memahami materi dalam LRP. A juga sangat terbuka saat *sharing* dalam percakapan rohani dan menyimpulkan pengalaman-pengalaman LRP menurut agamanya sendiri. A juga memiliki semangat untuk hadir saat percakapan rohani sehingga teman-temannyapun ikut tersemangati. Ada kegembiraan selama mengikuti LRP sebab ia merasa lebih banyak bisa memaknai hidupnya dan bagaimana ia melakukan komunikasi yang baik dengan Tuhan. Akhirnya A mampu memahami apa arti pengorbanan Yesus dan membandingkan pengorbanan apa yang telah ia berikan sebagai umat Muslim. A juga akhirnya mampu mendampingi anak-anak Islam yang fanatik setelah ia belajar mendampingi anak-anak jalanan dan anak-anak di gereja bersama frater Serikat Yesus. Bruder N juga mengetahui bahwa ayah A yang seorang haji membebaskan anaknya bergaul dengan siapapun yang berbeda agama maupun suku, asalkan tidak meninggalkan imannya. Bruder N melihat bahwa selama LRP ini A semakin bertumbuh dalam iman dan semakin memahami tujuan hidupnya.

3.1.3. M: Laki-laki Yang Terluka

Peserta ketiga adalah M. M sebenarnya tidak mengikuti LRP dan tidak terdaftar sebagai peserta. M mengikuti doa kontemplasi karena terpaksa. M adalah klien psikologi peneliti (Y) sekaligus fasilitator LRP Season 5. M secara mendadak meminta konseling psikologi, namun peneliti meminta untuk menunda beberapa waktu hingga LRP selesai. Saat itu peneliti sebagai fasilitator yang harus mendampingi beberapa peserta dan peneliti juga melakukan latihan rohani setiap jam sembilan malam. Peneliti sengaja mengikuti latihan rohani bersama peserta

agar peneliti mampu menghayati apa yang dilakukan oleh para peserta. Peneliti menganjurkan M untuk konseling di pagi hari namun M menolak. M meminta dengan amat sangat agar peneliti mau mengijinkannya ikut dalam latihan rohani. Akhirnya peneliti mengucapkan semua rangkaian latihan rohani setiap hari agar M mampu mendengarkan dan mengikutinya.

Pada setiap latihan rohani terakhir di akhir minggu, peneliti mengajak klien melakukan percakapan rohani. Semua dilakukan melalui *Whatsapp Call* sebab sejak awal M melakukan komunikasi melalui aplikasi tersebut. Peneliti yang terlalu fokus dengan peserta tidak menyadari bahwa M adalah klien dan menganggapnya sebagai peserta LRP secara tidak resmi. Pada awalnya peneliti hanya menganggap bantuan itu sebagai sarana yang tidak terlalu serius dipikirkan sebab peneliti masih berharap bahwa M akan diberi kesempatan mengikuti konseling psikologi sebagaimana layaknya klien psikologi yang lainnya sesuai prosedur pekerjaan peneliti.

Pada percakapan di minggu pertama M menceritakan kedukaannya karena merasa dikhianati istrinya. Ada desolasi yang terus menerus dirasakan selama melakukan percakapan rohani pada setiap minggunya. Ceritanya selalu sama: pengkhianatan istrinya. Ia selalu mengatakan bahwa ia tak dapat mengampuni segala tindakan istrinya yang meninggalkannya bersama seorang anaknya yang saat itu berusia dua tahun. Istrinya meninggalkan begitu saja seorang anak yang sedang membutuhkan kasih sayang seorang ibu, dan malah memilih menikah dengan laki-laki lain. Peneliti tidak mampu melakukan banyak hal sebab ketika peneliti *sharing* mengenai kontemplasi yang peneliti lakukan, hal itu tidak mengubah pikiran dan perasaannya yang sangat negatif terhadap istrinya.

Pada setiap akhir percakapan rohani, peneliti menerangkan mengenai materi dalam setiap latihan rohani untuk minggu berikutnya. Peneliti berusaha menerangkan dengan perlahan dan M tidak pernah bertanya apapun dan lebih banyak mendengarkan. Ketika peneliti menerangkan tentang asas dan dasar dan juga menekankan doa dari St. Ignasius, “Terimalah Tuhan kemerdekaanmu, dan kehendak serta pikiranku”, peneliti mendengar suara tangisan *lirih*. Namun peneliti tidak berhasrat menanyakannya dan membiarkan M memaknai apa yang ia dengar. Sebagai fasilitator, kami diajarkan untuk tidak terlalu terlibat jauh dengan perasaan dan pikiran peserta sebab Tuhanlah yang paling berperan dalam proses latihan rohani setiap peserta.

Pada akhir Minggu Kelima, fasilitator mengakhiri latihan rohani, membacakan bacaan cara Ignatian dalam pengambilan keputusan dan bagaimana cara menemukan kehendak Allah. M hanya terdiam saat mendengarkan semua bacaan tersebut. Peneliti mencoba memberi

beberapa contoh cara mengambil keputusan menurut kehendak Allah. Saat mengakhiri LRP, M mengucapkan terimakasih. Pada Percakapan Rohani di minggu kelima, M sudah tidak lagi mengungkit kesalahan istrinya. Nampak ia lebih banyak mendengarkan dan hanya mengatakan bahwa ia memahami apa yang peneliti katakan dan mengucapkan terimakasih.

Setelah itu peneliti tidak pernah menerima telepon dari M dan peneliti segera melupakannya sebab ia tidak pernah mengisi form data apapun yang menunjukkan identitasnya. Karena ia mengikuti LRP secara tidak resmi dan bukan konseling psikologi, peneliti sempat mengabaikan identitas bapak tersebut. Bahkan M tidak lagi pernah menelepon kembali setelah Percakapan Rohani yang terakhir.

Hingga beberapa hari kemudian ada seorang perempuan yang bernama Ai menghubungi peneliti dan mengaku sebagai kakak M. Dalam pembicaraannya, Ai mengucapkan terimakasih sebab M banyak bercerita tentang apa yang telah dilakukan peneliti selama proses mengikuti LRP yang tidak disengaja bersama peneliti.

Selama lima minggu M tidak menunjukkan perubahan dan tetap pada pikiran dan perasaannya yang terluka. Namun apa yang dilihat oleh fasilitator ternyata berbeda dengan yang diceritakan oleh Ai. Ai mengatakan bahwa diam-diam ternyata M mendengarkan segala apa yang dikatakan oleh fasilitator Y meski M tidak memahami saat diajak berdoa kontemplasi: *“Sebenarnya dia tidak mengerti tapi adik saya tetap mendengarkan. Juga ketika ibu mengajak membayangkan”* (Wawancara, 30 September 2023).

Meski sulit membayangkan, namun M mau merenungkan ajakan melakukan sesuatu dalam doa kontemplasi. Menurut kakaknya, M mau membuka hati dan mengolahnya sehingga M menyadari kesalahannya: *“Katanya semula sangat sulit tapi setelah dia renungkan, dia merasa bahwa dia pun memiliki kesalahan karena telah meninggalkan saya dan anak seharian bekerja”* (Wawancara, 30 September 2023).

Meski dalam proses melakukan Latihan Rohani, M lebih banyak diam dan belum terlihat perubahan namun setelah Latihan Rohani M merasakan manfaat Latihan Rohani. M mampu melakukan perubahan besar dalam hidupnya. Perubahan yang paling dirasakan oleh keluarganya adalah M mampu mengampuni istrinya, wanita yang selama ini dikatakannya sebagai orang yang paling menyakiti dirinya. Bahkan pada awalnya M mengatakan bahwa ia tak akan pernah bisa memaafkan istrinya. Bukti dari pengampunan itu adalah ketika istrinya kembali ke rumah, M tanpa syarat menerima istrinya. Dampak dari pengampunan yang ia lakukan adalah sikap yang sabar, hati yang damai dan wajah yang bersinar dan tidak muram

terus seperti selama ini. M telah mampu berdamai dengan diri sendiri, berdamai dengan kondisi dan Tuhan.

Kakaknya mengatakan hal tersebut:

“M mau mengampuni istrinya. Kemudian setelah istrinya mendekat, dia minta dipeluk oleh istrinya bu. Dan mereka nangis berdua. Saya melihat hatinya damai sekali, Bu. Lebih sabar dan wajahnya itu lebih bersinar Saya melihat adik saya sudah bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Tidak lagi marah terhadap kondisinya. Tidak lagi marah pada Tuhan sebab selama ini dia sangat marah pada Tuhan yang dirasanya tidak adil” (Wawancara 30 September 2023).

M mampu mengingat dan merasakan cinta Tuhan melalui orang-orang yang mencintai dia. Merasakan cinta Tuhan dalam keheningan. Cinta Tuhan itu ditemukan saat fasil Y mengajak memikirkan kebaikan orangtua, saudara, sahabat, pasangan, anak. Ketika memikirkan orangtua yang sangat baik dan merupakan orangtua terbaik yang pernah dimilikinya, M tersadar betapa banyaknya ia menerima cinta Tuhan melalui orang-orang disekitarnya. M merasakan cinta Tuhan dalam diam, dalam kontemplasi. Dan setelah merasakan cinta Tuhan dan mengingat kembali betapa banyak orang-orang disekelilingnya yang mencintai, M mengatakan bahwa ia sudah tak lagi merasakan kesedihan.

Berikut ini kesaksian kakak M:

“M mampu mengingat dan merasakan betapa banyak orang-orang yang mencintai dia. Nah waktu memikirkan orangtuanya itulah dia sadar bahwa orangtuanya adalah orangtua yang terbaik baginya. Mertua saya sangat baik, Bu. Adik saya mengatakan bahwa dia merasakan cinta Tuhan, cinta dalam diam. Dia mengatakan sudah tak ada lagi kesedihan dalam dirinya” (Wawancara, 30 September 2023).

M juga memiliki relasi yang lebih mendalam dengan Tuhan. Selama dalam kondisi marah dengan kondisinya, M tak lagi mau sholat. Namun saat ini dia sudah mau sholat kembali, bahkan bersama istri dan anaknya. M bahkan telah mampu mengambil Keputusan yang tepat melalui gerakan roh baik yang mendominasi dirinya. Kakaknya mengatakan,

“Dia mau sholat bersama istri dan anaknya meskipun dalam kondisi terbaring. Dia bisa mengambil keputusan memaafkan saya. Sepertinya roh baik mempengaruhi dia” (Wawancara, 30 September 2023)

3.1.4. Pengealaman Fasilitator

Selain pengalaman para peserta, nampak pula pengalaman dari para fasilitator yang menjadi pendukung peserta. Ketika mendapat penugasan sebagai fasilitator dan mengetahui salah satu pesertanya beragama Islam, Fasilitator E sempat merasa kaget dan ragu akan kemampuannya. Ia sempat menanyakan kepada romo pembimbing fasilitator apa yang harus ia lakukan.

Di dalam proses melakukan percakapan rohani, E telah berusaha menerangkan kepada S apa yang ia mampu. Namun E mengatakan bahwa ia menurunkan standarnya saat S tidak mampu melakukan sharing dan E hanya memaklumi saja: *“Jadi aku menurunkan standar menuntut seperti teman-teman yang lain. Kalau teman-teman lain mudah”* (Wawancara, 24 Maret 2024).

Hal ini berbeda perlakuannya kepada peserta yang beragama Katolik sebab saat E menerangkan, semua peserta beragama Katolik lebih mudah memahaminya. Fasilitator E mengatakan bahwa peserta Muslim perlu pendampingan secara khusus. Menurut Fasilitator E, peserta Muslim juga tidak terbiasa untuk berefleksi dan membagikannya dengan orang lain: *“Sepengamatan saya terhadap rekan Muslim, mereka tidak terbiasa untuk berefleksi dan membagikannya dengan orang lain. Juga tentang penulisannya dalam buku”* (Wawancara, 11 Oktober 2024). Dalam melakukan pendampingan, Fasilitator E merasa mendapatkan rahmat kerendahan hati dan keterbukaan pikiran, rahmat autentik dan rahmat semangat yang berkobar-kobar:

“Rahmat kerendahan hati dan keterbukaan hati. Rahmat menjadi seorang yang autentik. Ketika Percakapan Rohani berlangsung, yang bersangkutan tetap menjalankan sholat. Mbak S merupakan salah satu peserta yang hadir dalam Percakapan Rohani, bahkan pernah sendirian” (Wawancara, 11 Oktober 2024)

Fasilitator Bruder N memiliki strategi dalam mendampingi A agar A merasa nyaman: *“Saya membuka diri lebih dahulu”* (Wawancara, 7 April 2024). Bruder N menceritakan silsilah keluarganya yang juga memiliki saudara-saudara yang beragama Islam. Bruder N juga terbuka ketika A mengajak diskusi tentang hal-hal Rohani, misalnya tentang siapa Yesus, apa itu kematian dan pertanyaan-pertanyaan lain yang ditanyakan oleh A.

Selama mendampingi LRP, Bruder N juga merasakan manfaatnya, yaitu menjadi pribadi yang lebih terbuka dan mengakui pengalaman memiliki saudara-saudara dari berbagai macam latar belakang serta mendapatkan pencerahan dari Tuhan: *“Anugerah yang saya rasakan adalah saya lebih terbuka yaitu mengakui pengalamanku yang memiliki saudara macam-*

macam menurut agamaku. Saya mendapatkan pencerahan Sang Penyelenggara kehidupan ini” (Wawancara, 15 Oktober 2024).

Pengalaman mendampingi peserta pada LRP season sebelumnya membantu peneliti Y untuk menerima kondisi M saat bersikeras meminta ikut doa kontemplasi. Peneliti berusaha mendengarkan apa yang menjadi permasalahan M dan tidak memberikan nasihat. Namun dalam sharing, peneliti mencoba bercerita tentang hasil kontemplasi yang ternyata masih mengingat hal-hal buruk yang melukai dan berusaha memahami mengapa hal itu Tuhan kehendaki terjadi atas diri peneliti. Peneliti lebih mencoba memberi contoh lewat bacaan dan juga mengartikan doa-doa dari St. Ignasius atau bacaan dari Alkitab saja sebab peneliti tidak mendapat keterangan apapun dari M apakah ia paham atau tidak. Keterbatasan M dalam berkomunikasi membuat peneliti semakin mengandalkan Tuhan sebab peneliti tidak tahu apa yang harus dilakukan selain hanya mengikuti prosedur dari buku manual LRP.

Dari hasil wawancara dengan narasumber dan *significant others*, maka peneliti merangkum hasil wawancara tersebut dalam dua tabel tentang Proses Latihan Rohani Pemula dan Manfaat Latihan Rohani Pemula, yang ditampilkan dan dijelaskan pada bagian berikut ini.

3.1.5. Proses Latihan Rohani Pemula

Tabel 1. Proses Latihan Rohani Pemula

No.	KETERANGAN	S	A	M
PROSES LATIHAN ROHANI				
1	Memahami materi	√	√	-
2	Membayangkan sesuai dengan apa yang diminta	√	√	√
3	Pengolahan materi (usaha bertanya, membaca berulang-ulang, mengolah terus, membuka hati, mendengarkan penjelasan)	√	√	√
4	Menyesuaikan diri dengan materi	√	√	-
5	Berkomitmen dan serius melakukan doa kontemplasi	-	√	-
MENULISKAN REFLEKSI				
6	Menuliskan refleksi	√	√	-
PERCAKAPAN ROHANI				
7	Mampu menceritakan hasil Latihan Rohani	√	√	-
8				
9	Mampu memberikan tanggapan sharing teman	√	√	-
10	Mampu memiliki komitmen hadir	√	√	√

Dalam Proses Latihan Rohani, S dan A mampu memahami materi meski mengalami kendala dengan berbagai macam kondisi. Namun pada akhirnya S dan A mampu memahami materi dengan berbagai cara, misalnya membaca pelan-pelan, mengulang-ulang, bertanya pada fasilitator atau teman seiman mereka. Sedangkan M tidak diketahui dengan pasti sebab selama melakukan Percakapan Rohani, M tidak pernah mengungkapkan hal tersebut.

Saat doa kontemplasi, S, A dan M mampu membayangkan (doa kontemplasi) meskipun tetap ada kesulitan terutama pada saat bahasa dalam Alkitab tidak bisa dipahami oleh mereka. Namun pada materi yang mudah dipahami, ketiganya mampu membayangkan apa yang diminta dalam materi. Terutama membayangkan kebaikan dan cinta Tuhan pada diri mereka melalui orang-orang yang baik yang mencintai mereka selama ini.

Ketiga peserta mampu mengolah materi dengan berbagai cara. Bagi peserta S dan A pengolahan tersebut dengan cara membaca pelan-pelan, mengulang-ulang membaca materi, mendengarkan penjelasan dari fasilitator. Bagi ketiga peserta, mereka juga mengolah materi dengan cara membuka hati sehingga mampu mendengar suara roh baik. S dan A mampu menyesuaikan diri dengan materi meskipun itu tidak mudah bagi mereka. Bagi peserta M tidak menunjukkan hal itu.

S belum menunjukkan komitmen yang tegas, beberapa kali tidak melakukan latihan rohani sehingga ketika sharing dalam percakapan rohani pun mendapat kendala. Namun S setia hadir dalam percakapan rohani. A memiliki komitmen dalam melakukan Latihan Rohani sehingga nampak semangatnya saat melakukan percakapan rohani. Sedangkan M menunjukkan komitmennya selama LRP.

Karena S beberapa kali tidak melakukan latihan rohani, maka ia juga tidak menuliskan refleksinya. Namun, jika dia melakukan latihan rohani, maka ia menuliskan refleksi tersebut. A menuliskan refleksi dalam lembaran kecil namun setelah melihat sesama peserta menuliskan di Msword maka A tergerak melakukan hal yang sama. Sedangkan M tidak pernah menulis refleksi disebabkan kondisinya yang terbaring karena sakit yang cukup parah.

Dalam percakapan rohani, S terkadang tidak melakukan sharing pengalaman latihan rohaninya karena beberapa kali tidak melakukan latihan rohani. A memiliki semangat menceritakan hasil latihan rohaninya. Bahkan teman-temannya ikut semangat mendengarkan sharingnya. M mampu melakukan sharing namun masih terpusat pada egonya.

S dan A mampu menangkap sharing peserta lain namun M kurang mau mendengarkan sharing fasilitator yang melakukan percakapan rohani berdua dengannya. S dan A mampu memberikan tanggapan sharing sesama peserta sedangkan M tidak mampu melakukannya.

Ketiganya memiliki komitmen hadir. Bahkan S berkomitmen hadir meski hanya berdua dengan fasilitator di tengah kesibukannya yang padat. Hal itu dilakukan pula oleh A dan M.

3.1.6. Manfaat Latihan Rohani Pemula

Tabel 2. Manfaat Latihan Rohani Pemula

MANFAAT LATIHAN ROHANI PEMULA				
1	Mampu terbuka dan berserah kepada Tuhan (merasakan cinta Tuhan melalui orang-orang disekitar; mengingat anugerah yang telah diterima; merasakan secara penuh kuasa Ilahi yang hadir dalam kelembutannya; lebih bisa bersyukur)	√	√	√
2	Iman pribadi diungkapkan dalam persaudaraan	√	√	√
3	Relasi yang mendalam dengan Allah (disentuh oleh misteri tak terduga dari Yang Ilahi)	√	√	√
4	Mengenali gerakan roh melalui kondisi desolasi dan konsolasi	√	√	√
5	Mampu mengambil Keputusan hidup yang tepat	√	√	√
6	Menjadi pribadi yang lepas bebas (melakukan examen rekonsiliasi, mengampuni, damai, tenang, terbuka dengan perbedaan, dan melakukan perubahan hidup)	√	√	√

Manfaat Latihan Rohani mampu dirasakan oleh ketiga peserta. Ketiganya mampu terbuka dan berserah kepada Tuhan. Wujud dari hal itu adalah adanya rasa bersyukur, mampu merasakan cinta Tuhan lewat orang-orang disekitarnya, mampu mengingat anugerah dan rahmat Tuhan selama ini.

Ketiga peserta juga mampu mengungkapkan iman mereka dalam relasi dengan sesama. S dan A semakin mampu memahami dan menerima perbedaan agama teman-temannya. Hal ini juga dilakukan oleh M yang tidak membedakan latar belakang agama orang-orang yang bekerjasama dengannya.

Ketiganya semakin memiliki relasi yang mendalam dengan Tuhan. S semakin memahami agamanya. A semakin mencintai agamanya dan melakukan aturan-aturan agama yang selama ini diabaikan. Sedangkan M yang semula tidak mau sholat akhirnya kembali sholat.

Ketiganya mampu mengenali gerakan-gerakan roh baik sehingga mereka semakin menyadari dan mampu mengubah hidup mereka yang sebelumnya kurang benar. Hal itu nampak dalam konsolasi yang mereka rasakan.

Ketiganya juga pada akhirnya mampu mengambil keputusan yang tepat. S semakin cermat dalam pengambilan keputusan terutama saat berhadapan dengan klien hukum yang ia tangani. A mengambil keputusan untuk semakin mendalam dalam beriman dan M yang menerima kembali orang yang selama ini dicintainya tapi sekaligus yang paling menyakitinya. Buah-buah dari Latihan Rohani menjadikan ketiga peserta sebagai pribadi yang lepas bebas. Mampu semeleh, mampu berdamai dengan diri sendiri, kondisi dan Tuhan. Mampu memaafkan dan membuat perubahan-perubahan kecil dan besar hanya demi kemuliaan Tuhan.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa **Latihan Rohani Pemula (LRP)** dapat dihayati secara otentik oleh peserta Muslim, meskipun berakar dalam spiritualitas Ignasian yang khas Kristiani. Dari data penelitian, pengalaman peserta dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama: **proses pelaksanaan LRP, manfaat yang dirasakan, dan pengalaman pendamping/fasilitator.**

3.2.1. Proses Pelaksanaan LRP

Sebagaimana ditegaskan oleh Pidel (2020), warisan pemikiran Jerome Nadal membuka kemungkinan bagi *Latihan Rohani* untuk dijalankan dalam konteks antaragama. Prinsip ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana peserta Muslim mampu mengalami dinamika rohani Ignasian tanpa kehilangan identitas keimanannya, menunjukkan bahwa *discernment* dan doa kontemplatif dapat menjadi bahasa spiritual yang universal.

Lebih lanjut, peserta Muslim mampu menjalani langkah-langkah utama dalam LRP: memahami materi, membayangkan sesuai arahan doa, mengolah dan menyesuaikan diri dengan materi, menuliskan refleksi, serta berbagi pengalaman dalam percakapan rohani. Walaupun ada variasi dalam intensitas komitmen doa kontemplasi, mayoritas peserta menunjukkan kesungguhan dan keterbukaan. Hal ini sejalan dengan struktur LRP sebagaimana dirancang Hansen (2013), di mana LRP menekankan pentingnya komitmen pribadi, doa kelompok, dan pencatatan pengalaman dalam *listening book*.

Dari perspektif pedagogi, hal ini menegaskan validitas konsep *pedagogy of accompaniment* (Marek & Walulik, 2022). Pendamping LRP tidak memaksakan pemahaman

teologis tertentu, tetapi memberi ruang bagi peserta untuk mengolah pengalaman rohaninya sesuai iman masing-masing.

3.2.2. Manfaat LRP bagi Peserta Muslim

Manfaat LRP bagi peserta Muslim sangat konsisten dengan tujuan yang dirumuskan Hansen (2013) dan hasil penelitian sebelumnya (Sumarwan, 2024; Sumarwan et al., 2025). Peserta mengalami:

- **Keterbukaan dan penyerahan diri kepada Allah:** merasakan cinta Allah melalui orang lain, mengingat anugerah, bersyukur, dan mengalami kuasa Ilahi dalam kelembutan.
- **Relasi yang mendalam dengan Allah:** disentuh misteri Ilahi yang tak terduga.
- **Mengenali gerak-gerak batin:** mengenali gerakan *konsolasi* dan *desolasi* dalam hidup.
- **Kebebasan batin:** menjadi pribadi yang lebih damai, terbuka, mampu berdamai dengan diri sendiri dan orang lain, serta berani mengambil langkah perubahan kecil yang realistis.

Temuan ini memperluas literatur sebelumnya dengan menegaskan bahwa manfaat LRP tidak terbatas pada umat Kristiani. Dalam konteks lintas iman, resonansi terlihat jelas antara praktik Ignasian seperti *examen* dengan praktik Islam seperti *muhasabah* dan *dzikir*. Hal ini meneguhkan refleksi Villagrán (2018) bahwa dialog spiritual yang berbasis pengalaman, bukan teologi semata, dapat mempertemukan Islam dan Kekristenan.

3.2.3. Pengalaman Pendamping/Fasilitator

Para pendamping LRP melaporkan bahwa mereka perlu mengembangkan strategi penjelasan yang kreatif, memahami keberagaman peserta, dan tetap menjaga sikap rendah hati. Manfaat mendampingi antara lain: iman mereka sendiri diteguhkan, serta kemampuan untuk menerima perbedaan semakin terasah. Hal ini selaras dengan visi Hansen (2013) bahwa setiap pemberi LRP sejatinya juga seorang penerima—buah rohani bukan hanya dirasakan oleh peserta, tetapi juga oleh pendamping. Pengalaman ini sejalan dengan semangat *pedagogy of accompaniment* (Marek & Walulik, 2022), yang menekankan pentingnya mendampingi tanpa memaksakan, serta membuka ruang bagi transformasi bersama.

3.2.4. Tantangan dan Peluang

Penelitian ini juga menemukan adanya tantangan, terutama terkait ***bahasa dan simbol Kristiani*** yang terkadang terasa asing bagi peserta Muslim. Misalnya, doa yang secara eksplisit

menyebut Yesus atau Roh Kudus memerlukan adaptasi atau penjelasan agar dapat dimaknai secara inklusif. Temuan ini memperkuat apa yang dicatat dalam antologi JAMIA (2022): bahwa keberhasilan dialog spiritual lintas iman sangat tergantung pada kemampuan menggunakan bahasa dan simbol yang dapat dijembatani.

Pengalaman JAMIA memberikan contoh konkret: simbol *cahaya* dapat dipahami baik dalam tradisi Kristiani maupun Islam (bdk. Yoh 8:12; QS. An-Nur: 35). Doa kelompok juga dapat dilakukan dengan memberi ruang bagi ekspresi iman masing-masing—seorang Muslim dengan doa Al-Fatihah, seorang Kristiani dengan mazmur. Prinsip ini memastikan bahwa inklusivitas tidak menghapus identitas iman, tetapi menemukan titik temu yang memperkaya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa LRP dapat menjadi sarana perjumpaan rohani lintas iman. Peserta Muslim tidak hanya mampu menjalani proses latihan, tetapi juga mengalami manfaat rohani yang signifikan, serta melihat fasilitator sebagai pendamping yang meneguhkan. Tantangan bahasa dan simbol justru menjadi peluang untuk memperdalam praktik *pedagogy of accompaniment*, sehingga latihan ini benar-benar menjadi ruang di mana setiap orang, apa pun latar belakang imannya, dapat menemukan Allah yang hidup dan berkarya dalam keseharian.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat yang diterima setiap peserta Muslim dalam mengikuti Latihan Rohani Pemula (LRP) tidaklah seragam, tetapi sangat dipengaruhi oleh keterbukaan, komitmen, dan cara mereka berproses. Peserta yang aktif cenderung berusaha memahami materi dengan bertanya pada fasilitator maupun pemimpin agama mereka, mengulang bacaan, dan menuliskannya dalam refleksi. Mereka lebih konsisten mengikuti percakapan rohani, mampu melakukan doa kontemplasi, serta lebih siap berbagi pengalaman secara terbuka. Sementara itu, peserta yang pasif pada awalnya mengalami kesulitan, menolak materi, dan kurang komunikatif, tetapi pada akhirnya tetap memperoleh manfaat melalui keterlibatan bertahap.

Secara keseluruhan, baik peserta aktif maupun pasif sama-sama mengalami pertumbuhan iman dan kehidupan rohani. Mereka merasakan cinta Tuhan dalam kehidupan keluarga dan pekerjaan, lebih mampu bersyukur, serta menemukan kembali kedekatan dengan Allah melalui doa dan sholat. Peserta juga mengalami pelepasan batin dengan berdamai dengan diri sendiri dan orang lain, serta belajar mengenali gerakan rohani yang membawa

penghiburan. Perubahan sikap dan perilaku tampak dalam kemampuan menerima kondisi hidup yang sulit, mengubah perspektif dengan lebih realistis, serta mengambil langkah-langkah kecil menuju kebaikan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa LRP relevan tidak hanya bagi umat Katolik, tetapi juga dapat menjadi sarana spiritualitas lintas iman yang memberi manfaat nyata.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa **saran praktis** dapat diajukan. Bagi **peserta**, penting untuk mempersiapkan diri dengan menyediakan waktu khusus, komitmen yang tinggi, serta kesediaan untuk setia pada aturan doa harian dan percakapan rohani. Bagi **penyelenggara**, ada baiknya menyediakan kesempatan bagi peserta untuk mengulang kembali materi LRP, sehingga mereka dapat semakin mantap dan mendalam dalam praktik rohani. Bagi **fasilitator**, penelitian ini menegaskan pentingnya sikap sabar, empatik, dan kreatif dalam menjembatani bahasa dan simbol iman, serta membuka ruang dialog yang aman bagi semua peserta.

Penelitian ini memberikan **kontribusi** pada tiga ranah penting. Pertama, bagi **pengembangan LRP**, hasil penelitian memperlihatkan bahwa adaptasi lintas iman memungkinkan LRP berkembang menjadi model retreat terpandu yang lebih inklusif. Pelaksanaan secara online semakin memperluas akses dan memfasilitasi partisipasi lintas latar belakang. Kedua, bagi **kesehatan mental**, LRP terbukti mendukung kesejahteraan psiko-spiritual peserta. Relasi dengan Allah yang semakin mendalam, kemampuan melakukan refleksi diri, serta pengalaman rekonsiliasi dengan diri sendiri dan orang lain merupakan faktor penting dalam memperkuat ketenangan batin dan daya tahan psikologis. Ketiga, bagi **dialog Islam–Kristen**, penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Ignasian dapat menjadi ruang pertemuan antariman yang bersifat praksis. Doa kontemplasi, percakapan rohani, dan refleksi harian menemukan resonansi dengan praktik Islam seperti *muhasabah* dan sholat. Dengan demikian, LRP dapat berfungsi sebagai sarana dialog berbasis pengalaman, yang memperkuat persaudaraan spiritual tanpa mengaburkan identitas iman masing-masing.

Penelitian ini memiliki **keterbatasan** yang terutama berkaitan dengan desain dan ruang lingkup kajian. Studi kasus ini berfokus pada pengalaman tiga peserta Muslim dalam mengikuti Latihan Rohani Pemula, sehingga temuan yang dihasilkan merepresentasikan dinamika pengalaman dalam konteks tertentu dan waktu tertentu. Variasi pengalaman peserta Muslim dengan latar belakang usia, tingkat religiositas, atau konteks sosial yang berbeda belum terakomodasi dalam penelitian ini.

Selain itu, penelitian ini menempatkan perhatian utama pada proses dan makna pengalaman rohani peserta selama mengikuti Latihan Rohani Pemula. Oleh karena itu, penelitian ini belum secara sistematis membandingkan pengalaman peserta Muslim dengan peserta dari agama lain atau dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti Latihan Rohani. Penelitian ini juga belum menelusuri secara longitudinal bagaimana dampak Latihan Rohani Pemula berkembang dalam jangka waktu yang lebih panjang setelah proses latihan selesai. Dengan demikian, temuan penelitian ini terutama menggambarkan pengalaman dan perubahan yang dirasakan peserta dalam fase awal dan segera setelah mengikuti Latihan Rohani Pemula.

Bertolak dari ruang lingkup dan fokus penelitian ini, **penelitian selanjutnya** dapat memperluas kajian dengan melibatkan peserta Muslim dari latar belakang yang lebih beragam, baik dari segi usia, tingkat keterlibatan religius, maupun konteks sosial dan profesional. Pendekatan ini akan memungkinkan pemahaman yang lebih kaya mengenai variasi cara peserta menghayati Latihan Rohani Pemula dalam situasi hidup yang berbeda.

Selain itu, penelitian mendatang dapat mengembangkan desain komparatif, misalnya dengan membandingkan pengalaman peserta Muslim dengan peserta dari tradisi agama lain, atau dengan kelompok yang tidak mengikuti Latihan Rohani Pemula. Kajian semacam ini dapat memperdalam pemahaman tentang elemen-elemen khas Latihan Rohani Pemula yang bersifat universal maupun yang kontekstual.

Penelitian lanjutan juga dapat dirancang secara longitudinal untuk menelusuri keberlanjutan dampak Latihan Rohani Pemula dalam jangka menengah dan panjang. Dengan mengikuti peserta beberapa bulan atau tahun setelah proses latihan selesai, penelitian semacam ini dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika pertumbuhan rohani, pembentukan sikap, serta implikasinya dalam kehidupan personal dan sosial.

Akhirnya, penelitian berikutnya dapat memperluas fokus dengan menelaah dimensi sosial dan institusional dari praktik Latihan Rohani Pemula lintas iman, termasuk pengalaman para fasilitator, dinamika komunitas, serta kontribusinya bagi penguatan dialog antaragama dalam konteks masyarakat majemuk. Dengan demikian, kajian ke depan tidak hanya memperkaya pemahaman tentang pengalaman individual, tetapi juga menempatkan Latihan Rohani Pemula sebagai praksis spiritual yang relevan bagi kehidupan bersama.

KEPUSTAKAAN

- Creswell, J.W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Pustaka Pelajar.
- Hansen, M. (2013). *The 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.
- Jesuits Among Muslims in Asia [JAMIA]. (2022). *Journeying with Muslims the Ignatian way*. Jesuit Conference of Asia Pacific. <https://jcapsj.org/wp-content/uploads/1/2022/09/EBOOK-journeying-with-muslims-the-ignatian-way.pdf>
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Kozlowski, K. F. (2015). The study of kinesiology and Ignatian spirituality: Parallels through exercise. *Jesuit Higher Education: A Journal*, 4(2), Article 16. <https://epublications.regis.edu/jhe/vol4/iss2/16>
- Loyola, St. I. (1993). *Latihan rohani St. Ignasius dari Loyola* (Trans. J. Darminta, SJ). Kanisius.
- Marek, Z., & Walulik, A. (2022). Ignatian spirituality as inspiration for a pedagogical theory of accompaniment. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4442–4460. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01628-z>
- Pargament, K. I. (2013). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pidel, A. (2020). Jerome Nadal's Apologia for Interreligious Spiritual Exercises and its Contemporary Implications. *Gregorianum*, 101(4), 849-869. <https://doi.org/10.32060/GREGORIANUM.101/4.2020.849-869>
- Sumarwan, A. (2024). Dampak mengikuti Latihan Rohani Pemula (LRP) terhadap sikap positif dan sikap negatif pada Tuhan serta kesehatan mental (mental wellbeing). *Jurnal Spiritualitas Ignasian*, 11(2), 115–134. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/SI/article/view/7121>
- Sumarwan, A., Fransiskus, A., & Pranata, D. (2025). First Spiritual Exercises and the rise of mental wellbeing and OCB among credit union activists. *Jurnal MINDS: Manajemen Ide dan Inspirasi*, 12(1), 81-92. <https://doi.org/10.24252/minds.v12i1.54111>
- Villagrán, G. (2018). An Ignatian spirituality approach to dialogue with Islam. *Gregorianum*, 99(3), 579–595.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. Sage.