



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202050737, 18 November 2020

Pencipta

Nama : **Raja Oloan Tumanggor**
Alamat : Jln. Cempaka IV No 50 RT 10 RW 04 Kel. Cengkareng Timur, Kec. Cengkareng, Jakarta Barat, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11730
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Raja Oloan Tumanggor**
Alamat : Jln. Cempaka IV No. 50 RT 10 RW 04, Kel. Cengkareng Timur, Kec. Cengkareng, Jakarta Barat, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11730
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Pelatihan Spiritual Well-Being Untuk Membangun Sikap Toleransi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 15 Agustus 2020, di Jakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000219147

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



Modul

Pelatihan *Spiritual Well-Being* untuk Membangun Sikap Toleransi



Oleh:

Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag.

**Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
2020**

*Modul ini kupersembahkan kepada siapapun
yang menjunjung tinggi toleransi*

Kata Pengantar

Syukur dihaturkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa, karena berkat bantuanNya modul ini telah selesai disusun. Modul Pelatihan Spiritual Well-Being untuk membangun Sikap Toleransi merupakan sebagian dari hasil penelitian Hibah Ristekdikti tahun kedua pelaksanaan 2020 yang berjudul: *Peran Spiritual Well-Being dan Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Sikap Toleransi bagi Kaum Remaja*. Modul ini secara khusus ditujukan untuk pelatihan bagi kaum remaja yang masih duduk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) karena mereka adalah salah satu kelompok penting masyarakat yang akan menentukan masa depan negara dan bangsa. Itulah sebabnya tema yang dibahas dalam pelatihan ini menolong para remaja untuk memahami dan mengenal kondisi masyarakat Indonesia saat ini yang penuh dengan pengalaman intoleran.

Maka pembahasan materi dimulai dengan penunjukan beberapa fenomena intoleransi di Indonesia saat ini dan bagaimana para tokoh masyarakat dan pemerintah untuk mengatasinya. Kemudian para peserta diajak untuk menganalisa dan menggali mengapa perilaku intoleran itu bisa terjadi. Faktor apa saja yang mempengaruhi dan membuat seseorang menjadi intoleran? Setelah memahami penyebab seseorang bersikap intoleran para peserta diarahkan untuk melihat bahwa masalah intoleransi ini menyangkut masalah relasi. Artinya ada persoalan relasi yang kurang beres antara sesama manusia di tengah air. Oleh karena itu untuk mengatasi persoalan intoleransi ini, maka harus dibenahi masalah relasi seseorang dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan dengan Tuhan. Maka atas dasar itu solusi yang bisa mengatasi persoalan intoleransi adalah dengan membenahi kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) seseorang, karena kesejahteraan spiritual adalah suatu kondisi yang harmonis dan baik relasi seseorang dengan dirinya sendiri, sesama, lingkungan dan Allah sendiri. Pada bagian berikut peserta diajak untuk memahami apa itu spiritual well-being dan dimensinya. Lalu dilihat juga hubungan antara *spiritual well-being* dengan sikap toleransi dari hasil-hasil penelitian yang sudah pernah dilakukan. Maka peserta diajak untuk mendalami gagasan bahwa penguatan toleransi bisa dilakukan melalui perbaikan kesejahteraan spiritual seseorang. Pada akhirnya peserta diminta untuk menyusun rencana kerja yang bisa diaplikasikan setelah selesai pelatihan. Rencana tindak lanjut ini perlu konkrit sehingga bisa diwujudkan di tengah masyarakat. Kaum remaja perlu melatih diri untuk membenahi diri sendiri dengan memperbaiki relasi dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan.

Pelatihan ini menuntut keterlibatan penuh para peserta dalam seluruh proses pelatihan yang berlangsung selama dua hari. Maka fasilitator diharapkan bisa membuka segala sekat-sekat di antara para peserta sejak awal pelatihan, sehingga mereka bisa mengungkapkan pendapat tanpa rasa takut dan enggan. Dengan prinsip kesetaraan maka diharapkan para peserta dapat berkembang baik secara individu maupun kelompok. Segala kritik membangun untuk perbaikan modul ini diterima dengan senang hati.

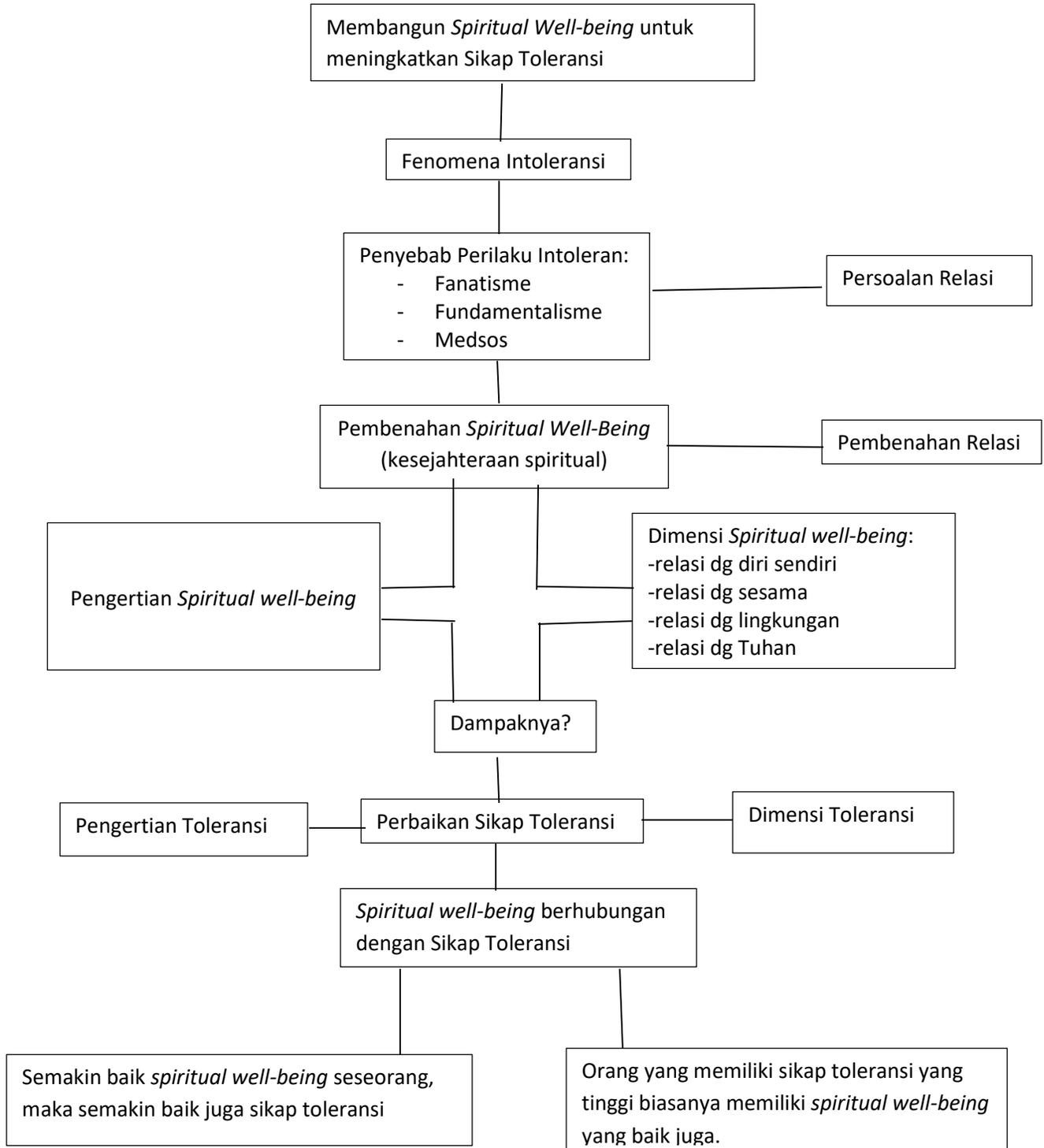
Jakarta, 15 Agustus 2020

Dr. Raja Oloan Tumanggor

Daftar Isi

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4
Peta Kedudukan Modul.....	5
Glosarium.....	6
Pendahuluan.....	7
Materi I Perkenalan dan Kontrak Pelatihan	9
Materi II Fenomena Intoleransi.....	11
Materi III Penyebab orang Intoleran: Perspektif Psikologis	13
Materi IV Solusi Mengatasi Intoleran: <i>Spiritual Well-Being</i> (Kesejahteraan Spiritual).....	15
Materi V Hubungan <i>Spiritual Well-Being</i> dan Sikap Toleransi.....	18
Materi VI Penguatan Toleransi melalui <i>Spiritual Well-Being</i>	21
Materi VII Rencana Tindak Lanjut dan Evaluasi	23
Daftar Pustaka.....	25
Biodata Penulis	26
Lampiran 1 Angket <i>spiritual well-being</i> dan sikap toleransi	27
Lampiran 2 Lembaran Isian Tindak Lanjut	31
Lampiran 3 Lembaran Evaluasi	32

Peta Kedudukan Modul



Glosarium

Fanatisme: paham atau perilaku yang menunjukkan ketertarikan terhadap sesuatu secara berlebihan, misalnya fanatisme agama atau fanatisme terhadap club speak bola tertentu.

Fasilitator: seseorang yang membantu sekelompok orang memahami tujuan bersama mereka dan membantu mereka membuat rencana guna mencapai tujuan tersebut tanpa mengambil posisi tertentu dalam diskusi

Fenomena: dari bahasa Yunani; *phainomenon*, "apa yang terlihat", dalam bahasa Indonesia bisa berarti: gejala, misalkan gejala alam. hal-hal yang dirasakan dengan pancaindra.

Fundamentalisme: sebuah gerakan dalam sebuah aliran, paham atau agama yang berupaya untuk kembali kepada apa yang diyakini sebagai dasar-dasar atau asas-asas (fundamental).

Globalisasi: proses integrasi internasional yang terjadi karena pertukaran pandangan dunia, produk, pemikiran, dan aspek-aspek kebudayaan lainnya.

Modul: suatu paket belajar yang berisi suatu unit materi belajar, yang dapat dibaca atau dipelajari seseorang secara mandiri. Modul disusun dalam bentuk tertentu untuk keperluan belajar.

Pelatihan: sebuah kegiatan yang bertujuan mengembangkan kepemimpinan untuk mencapai keefektifan pekerjaan individual yang lebih besar dan hubungan antarpribadi dalam organisasi.

***Spiritual well-being* (kesejahteraan spiritual):** suatu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya, suatu keadaan yang serba baik atau suatu kondisi dimana orang-orang dalam keadaan makmur, sehat dan damai.

Toleransi: perilaku atau sikap manusia yang tidak menyimpang dari aturan, dimana seseorang menghormati atau menghargai setiap tindakan yang dilakukan orang lain.

PENDAHULUAN

Alur Pelatihan

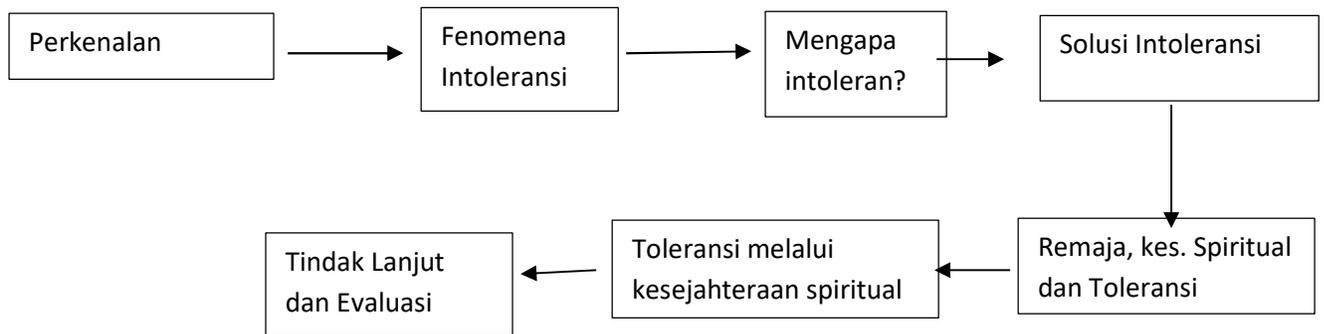
Modul ini merupakan sebuah upaya kecil untuk membantu penyelenggaraan pelatihan toleransi melalui pembenahan kesejahteraan spiritual berbasis sekolah. Modul ini secara khusus ditujukan bagi kaum remaja, karena mereka merupakan salah satu unsur penting masyarakat yang menentukan masa depan bangsa ini. Pelatihan ini diharapkan mampu menolong kaum remaja memahami esensi toleransi yang berkaitan erat dengan kesejahteraan spiritual.

Metodologi

Modul ini dimaksudkan sebagai manual bagi model pelatihan bagi kaum remaja. Walaupun modul ini dirancang dengan mengandaikan bahan bacaan yang luas dan mendalam, namun bukanlah dimaksud untuk model pelatihan yang bersifat monolog. Modul ini dirancang untuk pelatihan bersifat partisipatif, yang mengharapkan keterlibatan aktif dari peserta pelatihan. Memang ada bagian tertentu yang diisi oleh nara sumber sebagai penambah wawasan. Untuk mencairkan situasi pelatihan pada awal pelatihan para fasilitator diharapkan mampu membuka sekat-sekat yang ada di antara para remaja. Sebagai manual pelatihan modul ini diharapkan mampu menolong fasilitator untuk memperlancar proses berlangsungnya pelatihan. Fasilitator diharapkan mampu menguasai materi dan situasi pelatihan dengan baik, agar tujuan yang diharapkan bisa tercapai.

Ada 7 materi pelatihan ini, yaitu (1) pengenalan dan kontrak pelatihan. Pada bagian ini fasilitator perlu menghilangkan sekat yang ada di antara peserta melalui pengenalan. Kemudian mereka diajak untuk merumuskan kekawatiran dan harapan para peserta dari pelatihan ini. Materi (2) berusaha menampilkan beberapa fenomena intoleransi yang terjadi saat ini di Indonesia. Hal ini bertujuan untuk menyadarkan peserta akan situasi actual yang ada. Persoalan intoleransi itu memang nyata dan ada di sekitar kita. Setelah melihat fakta yang ada peserta diajak untuk merefleksikan fakta tersebut dengan materi (3) mengapa orang suka bersikap intoleran? Para peserta diminta memberi pendapat mereka berdasarkan hasil pemikiran mereka sendiri. Lalu fasilitator kemudian melengkapinya dengan menguraikan landasan psikologis yang menyebabkan seseorang menjadi intoleran. Setelah memahami mengapa orang bersikap intoleran, maka perlu dicarikan solusi apa yang efektif untuk mengatasinya. Inilah menjadi topik bahasan materi berikutnya (4). Dari bermacam cara yang mungkin bisa dilakukan, fasilitator menemukan tawaran dengan pembenahan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). Tentu saja para remaja masih asing dengan istilah tersebut, maka perlu dilakukan penjelasan apa yang dimaksud dengan kesejahteraan spiritual. Apa saja dimensinya dan factor apa yang perlu dilakukan agar seseorang memiliki kesejahteraan spiritual yang baik. Sesudah memahami arti dan dimensi kesejahteraan spiritual, maka Langkah

selanjutnya perlu dilihat kaitan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi di kalangan para remaja. Inilah menjadi materi berikut (5). Pada materi selanjutnya (6) para peserta diajak untuk memikirkan dan merenungkan upaya apa yang bisa dilakukan untuk membenahi kesejahteraan spiritual, sehingga sikap toleransinya pun bisa terbangun dengan baik. Tentu uraian materi ini tidak hanya teoretis belaka, tapi mau tak mau harus diwujudkan dalam Tindakan konkrit. Pada materi (7) berikutnya peserta diajak untuk memikirkan tindakan apa yang perlu dilakukan sebagai tindak lanjut. Pada akhirnya dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pelatihan ini efektif membantu para remaja dan hal apa yang perlu dilakukan demi pelaksanaan pelatihan di hari mendatang. Oleh sebab itu pelatihan ini akan mengikuti skema berikut:



Jadwal Pelatihan

Hari I

07.00 – 08.00 : Registrasi dan Pendaftaran

08.00- 10.00 : **Materi I dan II:** Perkenalan dan Fenomena Intoleransi

10.00- 10.30 : Istirahat/coffee break

10.30- 12.00 : Diskusi Kelompok

12.00-13.30 : ISHOMA

13.30 – 15.30 : **Materi III dan IV:** Mengapa intoleran dan Apa solusinya?

15.30 – 16.00 : Istirahat/coffee break

16.00 – 17.30 : Diskusi/kerja kelompok

17.30 – 19.00 : Mandi/Makan Malam/Sholat

19.00 – 21.00 : **Materi V:** Remaja di antara kesejahteraan spiritual dan toleransi

21.00 - : Penutupan hari I

Hari II

07.00 – 08.00 : Registrasi dan Pendaftaran

08.00- 10.00 : Diskusi/Kerja Kelompok

10.00- 10.30 : Istirahat/coffee break

10.30- 12.00 : **Materi VI:** Toleransi melalui
kesejahteraan spiritual

12.00-13.30 : ISHOMA

13.30 – 15.30 : Diskusi/Kerja Kelompok

15.30 – 16.00 : Istirahat/coffee break

16.00 – 17.30 : **Materi VII:** Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

17.30 – 19.00 : Mandi/Makan Malam/Sholat

19.00 – 20.00 : Evaluasi dan Penutupan Pelatihan

Materi I

Perkenalan dan Kontrak Pelatihan

Tujuan Perkenalan:

- 1) Tercipta suasana akrab dan terbuka antara fasilitator dan peserta dan antara sesama peserta sehingga memudahkan proses pelatihan berikutnya.
- 2) Membuat fasilitator dan peserta saling mengenal.
- 3) Menimbulkan suasana dinamis, aktif dan partisipatif dalam mengemukakan gagasan saat diskusi atau tukar pikiran berlangsung.

Tujuan Kontrak Pelatihan:

- 1) Membangun komitmen Bersama mengenai aturan dan tata tertib pelatihan.
- 2) Menyepakati apa yang mau dicapai dalam pelatihan
- 3) Membuat kesepakatan, komitmen dan harapan Bersama sebagai bahan evaluasi.

Metode: Penuturan lisan dan brainstorming

Bahan/Alat: Kertas HVS, kertas plano, spidol dan lakban.

Waktu: 60 menit

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Fasilitator membuka sesi dan menjelaskan pentingnya perkenalan sebagai langkah awal proses pelatihan.
- 2) Fasilitator memperkenalkan diri, kemudian mempersilahkan masing-masing peserta memperkenalkan diri.
- 3) Setiap peserta memperkenalkan diri.
- 4) Fasilitator menyimpulkan hasil perkenalan, lalu melanjutkan dengan kontrak perjanjian. Fasilitator membagikan kertas kepada peserta dan mereka diminta menuliskan apa saja harapan mereka dalam pelatihan ini.
- 5) Fasilitator mengumpulkan kertas, lalu membacakannya dan memberikan komentar/penyimpulan dari apa yang dibacakan.
- 6) Fasilitator menuliskan aturan selama pelatihan yang harus ditepati dan ditaati semua peserta pelatihan.
- 7) Menutup sesi ini fasilitator mengajak para peserta untuk mengisi angket mengenai *spiritual well-being* dan sikap toleransi sebagai *pre-test* (**bahannya lihat lampiran 1**).

Materi II

Mengenal Fenomena Intoleransi

Pengantar Materi:

Pada bagian ini diungkapkan beberapa kasus intoleransi yang pernah terjadi di Indonesia. Ancaman intoleransi sungguh menjadi hal yang nyata di masyarakat. Dilihat dari tempat dan waktu kejadian, peristiwa intoleransi ini terjadi di hampir setiap wilayah Indonesia, dan kejadiannya pun semakin sering terjadi. Dampaknya pun sungguh terasa baik dari sisi materi maupun psikologis karena korbannya mengalami trauma dan tidak bisa melakukan ibadah dan tidak bisa mempraktekkan keyakinannya secara bebas. Pada tahun 2015 terjadi konflik antara agama di Aceh Singkil, dimana beberapa rumah ibadah Kristiani dibakar dan dibongkar. Dampak dari kejadian ini sekelompok warga Kristen tidak bisa beribadah dengan bebas dan tidak memiliki rumah ibadah secara permanen hingga sekarang ini (Amindoni, 2019; <https://www.youtube.com/watch?v=4pDsmn4bGGE>). Selain itu komunitas Huria Kristen Batak Protestan (HKBP) Bekasi mengalami intimidasi saat melaksanakan ibadah mingguan, karena mereka dituding membangun rumah ibadah di sekitar warga muslim. Saat jemaat sedang berdoa, diluar tempat ibadah diperdengarkan lagu-lagu musim yang keras. Demikian juga terjadi gangguan terhadap sekelompok warga Kristen yang sedang beribadah di rumah. Para warga intoleran menuding kelompok Kristen menggunakan rumah pribadi untuk beribadah (<https://www.youtube.com/watch?v=uC3cGPwvLbE>). Pada kesempatan lain di tahun 2018 sekelompok warga Ahmadiyah yang sedang melakukan acara keagamaan di Surakarta didatangi oleh sekelompok warga intoleran agar mengakhiri kegiatan mereka. Kaum intoleran ini menuduh Ahmadiyah mengotori akidah Islam (<https://www.youtube.com/watch?v=5rYkuyVzMm4>).

Tujuan:

- 1) Memperoleh gambaran yang utuh mengenai persoalan intoleransi di Indonesia.
- 2) Memetakan persoalan intoleransi berdasarkan studi kasus yang pernah terjadi.
- 3) Mengupas anatomi kasus intoleransi.
- 4) Membangun sikap kritis terhadap kasus intoleransi serta menggali latar belakangnya.

Pokok Bahasan:

- 1) Pemetaan kasus intoleransi berdasarkan lokasi dan waktu.
- 2) Dampak konflik dan intoleransi di Indonesia.
- 3) Sumber-sumber konflik dan intoleransi di Indonesia.

Metode: Ceramah, dialog dan brainstorming.

Alat-alat: PPT, spidol, rekaman video dari youtube, kertas plano, kliping koran, majalah.

Waktu: 90 Menit.

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Fasilitator menjelaskan materi yang mau dibahas. Lalu memutarakan rekaman video dari beberapa kasus intoleransi di Indonesia.
- 2) Fasilitator mengajak peserta menganalisa video yang baru saja disaksikan: Data-data kejadian mengenai tempat, pelaku, alur kejadian, dan komentar dan tanggapan media massa.
- 3) Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk membagikan hasil pengamatannya mengenai intoleransi di Indonesia.
- 4) Fasilitator kemudian menyimpulkan hasil diskusi dan bedah kasus intoleransi di Indonesia.
- 5) Fasilitator mengakhiri sesi.

Materi III

Penyebab Orang Intoleran: Perspektif Psikologis

Pengantar Materi

Setelah menyaksikan berbagai kasus intoleran dari materi II muncul pertanyaan: Mengapa orang gampang menjadi intoleran? Banyak penelitian dan diskusi dilakukan untuk menjawab persoalan itu. Ada perasaan terancam: dari siapa? Dari orang yang tidak seagama/sesuku dengan dirinya sendiri. Ada kecurigaan kepada penganut agama lain: Apa kecurigaan itu? Perasaan bahwa penganut agama lain akan merusak iman dan keyakinannya sendiri. Memiliki tingkat fanatisme agama/suku yang tinggi: menganggap bahwa agamanya dan sukunya yang paling baik dan hebat. Menurut Satgas Nusantara (Kompas.com, 15/11/2019) ada tiga penyebab seseorang menjadi intoleran: (1) Globalisasi yang menggerus nilai-nilai ketimuran, mis. Toleransi; (2) Demokrasi yang didominasi *low class*: kelompok ini gampang dipengaruhi untuk melakukan perubahan secara cepat dan instan dan kurang rasional; (3) Perkembangan media sosial (medsos) yang amat cepat sehingga paham radikal bisa menyebar dengan cepat.

Di dalam dunia psikologi perkembangan, perdebatan yang melatarbelakangi terbentuknya perilaku selalu mengarah pada dua konsep besar, yaitu apakah perilaku dipengaruhi oleh sifat alami dan bawaan (*nature*) atau perilaku dibentuk oleh proses pembelajaran dan pengalaman (*nurture*). Penelitian Amanda Ramos, peneliti psikologi perkembangan dari Penn State University, Amerika Serikat (AS), berusaha menjembatani dua konsep ini dengan penelitiannya. Menurutnya, faktor genetika memberikan manusia potensi dalam diri. Namun, tidak dipungkiri bahwa faktor lingkungan memainkan peranan dalam membentuk perilaku tiap individu. Perbedaan tentang keyakinan dan konsep agama yang dipandang sebagai sebuah kebenaran tentu semakin lebar di tengah tatanan masyarakat yang semakin kompleks.

Padahal, masyarakat hidup tidak hanya berdasarkan satu budaya atau agama semata, melainkan hidup berdampingan dengan masyarakat lain yang memiliki budaya atau agama berbeda. Kondisi ini yang menyebabkan konflik rentan terjadi dan berujung pada perilaku intoleran. Gesekan di antara tiap kelompok masyarakat yang memiliki kepercayaan dan nilai yang berbeda rentan menimbulkan perilaku intoleran. Ini fenomena yang terutama terjadi pada golongan masyarakat yang memiliki tingkat fundamentalisme agama sangat tinggi: mereka yang meyakini agamanya paling benar dibandingkan agama lainnya. Identitas yang telah tertanam kuat akan membangun motivasi *mau berjuang untuk*

agamanya, sehingga menjelaskan kenapa individu mau dan berani merelakan dirinya untuk kelompok dan bertarung atas nama kelompok, termasuk melakukan kegiatan ekstrem.

Tujuan:

- 1) Memperoleh gambaran secara psikologis mengapa orang bersikap intoleran.
- 2) Menjelaskan aspek-aspek yang mendorong orang menjadi intoleran.
- 3) Mengupas dua faktor yang mempengaruhi perilaku manusia.

Pokok Bahasan:

- 1) Landasan psikologi sikap intoleransi.
- 2) Aspek pendorong perilaku intoleransi.
- 3) Faktor yang mempengaruhi perilaku manusia.

Metode: Ceramah, dialog dan kerja kelompok.

Alat-alat: PPT, spidol, rekaman video dari youtube, kertas plano, kliping koran, majalah.

Waktu: 90 Menit.

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Fasilitator membuka sesi ini dengan menjelaskan topik yang dibahas dan tujuannya. Lalu fasilitator mempresentasikan materi melalui power point.
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab mengenai materi yang dibawakan. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk masuk dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan alasan-alasan yang membuat orang cenderung bersikap intoleransi.
- 3) Adapun bahan diskusi atau sharing pengalaman yang dibawakan dalam kelompok adalah sbb: a) Menurut Anda mengapa orang suka bersikap intoleran, b) Apakah menurut Anda sikap intoleransi yang dimiliki oleh Sebagian masyarakat merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pengalaman dari lingkungannya atau memang sudah menjadi pembawaannya sejak lahir? c) Menurut Anda faktor mana yang lebih dominan mempengaruhi perilaku manusia, yaitu faktor bawaan seseorang atau faktor pengalaman sebagai hasil pengaruh lingkungannya?
- 4) Setelah diskusi kelompok fasilitator mengajak peserta Kembali ke pleno dan masing-masing kelompok melaporkan hasil diskusinya dan fasilitator memberi kesimpulan dari setiap laporan kelompok.
- 5) Setelah selesai rapat pleno maka fasilitator mengakhiri sesi ini.

Materi IV

Solusi Mengatasi Intoleran: *Spiritual Well-Being* (Kesejahteraan Spiritual)

Pengantar Materi

Masalah yang menggurita menyangkut intoleransi mesti diatasi dengan benar. Cara mengatasinya ialah dengan memberikan pembekalan kepada para remaja agar kelak mereka tidak terlibat dalam Tindakan intoleran di tengah masyarakat. Pembekalan berupa pelatihan ini wajib digalakkan dari sekarang mengingat para remaja berpotensi menjadi pelaku intoleran di tempat tinggalnya. Bila tidak memiliki konsep yang benar mengenai keanekaragaman, maka para remaja rentan terlibat dalam Tindakan intoleransi. Kalau bukan sebagai pelaku utama, bisa menjadi pelaku pendukung atau simpatisan dari kelompok intoleran.

Mengapa pembenahan kesejahteraan spiritual perlu dilakukan untuk mengatasi masalah intoleran? Apa hubungan kesejahteraan spiritual dengan sikap intoleransi? Sebelum menjawab persoalan itu perlu lebih dahulu dijelaskan apa itu *spiritual well-being* (kesejahteraan spiritual). Pembenahan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) merupakan solusi mengatasi intoleran: Apa yang dimaksud dengan kesejahteraan spiritual, apa saja dimensi dari kesejahteraan spiritual, apa hubungan kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi? *Apa pengertian kesejahteraan spiritual?* Gomez dan Fisher menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual adalah suatu keadaan yang merefleksikan perasaan positif, perilaku dan kognisi dari hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta hubungan dengan Yang Maha Kuasa (*transcedent*) dan alam, yang pada akhir-nya memberikan individu suatu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, suka cita, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian dan keharmonian batin, serta tujuan dan arah dalam hidup (2005).

Dimensi kesejahteraan spiritual meliputi: (1) Hubungan dengan diri sendiri (*domain personal*), berkaitan dengan diri sendiri, pencarian makna pribadi, pencarian tujuan dan nilai-nilai kehidupan. Domain pribadi ini berkaitan dengan kesadaran diri, yaitu kekuatan pendorong jiwa manusia untuk mencapai identitas dan harga diri, aspeknya: makna, tujuan, nilai-nilai, kesadaran diri, kegembiraan, perdamaian, kesabaran, identitas, dan nilai diri. (2) Hubungan dengan orang lain (*domain communal*) berupa kualitas dan kemampuan interpersonalnya dengan tingkat kualitas lebih mendalam, menjalin hubungan dengan orang lain, berkaitan dengan moralitas dan budaya. Adanya kasih sayang, pengampunan, kepercayaan, harapan dan kemampuan mengaktualisasikan iman terhadap sesama, aspeknya: moral, kebudayaan, agama, kedalaman hubungan antar personal, pemaaf, keadilan, cinta dan kepercayaan. (3) Hubungan dengan lingkungan (*domain environmental*), berupa keterikatan terhadap lingkungan secara natural, kepuasan

saat mengalami pengalaman puncak (*peak experience*), menikmati keindahan alam, kemampuan untuk memelihara lingkungan agar dapat memberi manfaat terhadap sekitar, aspeknya: mempedulikan, pekerjaan (mengurus), hubungan dengan alam, dan puncak pengalaman yang menimbulkan kekaguman. (4) Hubungan dengan transenden (*domain transcendental*), kemampuan untuk menjalin hubungan dengan pencipta, melibatkan iman, pemujaan dan penyembahan terhadap realitas transenden yaitu Tuhan. Ada kepercayaan (*faith*) terhadap Tuhan aspeknya: kepentingan yang sangat pada transenden, kekuatan alam yang mengacu pada rasa yang melampaui ruang dan waktu, kekhawatiran yang sangat, keyakinan, penyembahan, dan ibadah (Fisher & Ng, 2017).

Tujuan:

- 1) Menjelaskan bahwa solusi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah intoleransi adalah pembenahan kesejahteraan spiritual.
- 2) Menjelaskan pengertian kesejahteraan spiritual.
- 3) Mengulas dimensi-dimensi yang dimiliki kesejahteraan spiritual.

Pokok Bahasan:

- 1) Mengatasi masalah intoleransi melalui kesejahteraan spiritual.
- 2) Pengertian kesejahteraan spiritual.
- 3) Dimensi kesejahteraan spiritual.

Metode: Ceramah, dialog dan diskusi kelompok.

Alat-alat: PPT, spidol, rekaman video dari youtube, kertas plano, klipng koran, majalah.

Waktu: 90 Menit.

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Fasilitator mengawali sesi ini dengan penjelasan singkat topik yang mau dibahas, yakni bahwa masalah intoleransi hanya bisa diatasi dengan membenahi kesejahteraan spiritual. Mengapa dengan kesejahteraan spiritual dan bukan dengan yang lain, fasilitator menguraikan bahwa bila seseorang melakukan Tindakan intoleransi, maka orang bersangkutan sebenarnya mengalami masalah relasi. Artinya, dia tidak bisa membangun relasi yang harmonis dengan orang lain. Dia menganggap diri sebagai orang yang paling benar. Oleh karena itu untuk memperbaikinya, perlu dilakukan pembenahan relasi dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan Tuhan. Hanya orang yang memiliki relasi yang baik dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan orang lain dapat melaksanakan sikap toleransi. Dengan kata lain orang yang bisa bertoleransi berarti dia sudah

memiliki relasi yang baik dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan Tuhan. Bila itu terpenuhi, maka dia memiliki kesejahteraan spiritual yang baik.

- 2) Kemudian fasilitator menguraikan apa itu kesejahteraan spiritual dan dimensi-dimensinya. Dalam menguraikan pengertian kesejahteraan spiritual dan dimensinya fasilitator menggunakan PPT.
- 3) Tahap selanjutnya adalah melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai topik yang dibahas. Fasilitator kemudian merangkum hasil diskusi dan menutup sesi ini.

Materi V

Hubungan *Spiritual Well-Being* dan Sikap Toleransi

Pengantar Materi

Setelah mendalami pengertian dan dimensi *spiritual well-being* (kesejahteraan spiritual) kita mau melihat bagaimana hubungannya dengan sikap toleransi. Namun sebelum melihat hubungan itu patut dijelaskan dulu apa yang dimaksud dengan toleransi. Dalam awal pelatihan ini sudah disaksikan beberapa fenomena intoleransi yang terjadi di Indonesia dan faktor apa yang membuat orang bersikap intoleran. Maka untuk memahami apa itu toleransi, tentu segala aspek yang bertentangan dan berlawanan dengan intoleransi.

Toleransi atau toleran secara bahasa kata ini berasal dari bahasa Latin *tolerare* yang berarti dengan sabar membiarkan sesuatu. Pengertian toleransi secara luas adalah suatu perilaku atau sikap manusia yang tidak menyimpang dari aturan, dimana seseorang menghormati atau menghargai setiap tindakan yang dilakukan orang lain (*wikipedia.com*). Toleransi juga dapat berarti suatu sikap saling menghormati dan menghargai antar kelompok atau antar individu (perseorangan) baik itu dalam masyarakat ataupun dalam lingkup yang lain. Sikap toleransi dapat menghindari terjadinya diskriminasi, walaupun banyak terdapat kelompok atau golongan yang berbeda dalam suatu kelompok masyarakat. Toleransi terjadi karena adanya keinginan-keinginan untuk sedapat mungkin menghindarkan diri dari perselisihan yang saling merugikan kedua belah pihak.

Menurut UNESCO toleransi adalah penghargaan, penerimaan, dan apresiasi atas perbedaan budaya dunia, dan bentuk ekspresi dan keberadaan manusia yang berbeda-beda. Toleransi adalah harmoni dalam perbedaan (Hjerm et al., 2020). Agus Supriyanto & Amien Wahyudi (2017) yang mengacu pada gagasan Diane Tillman mengungkapkan beberapa ciri-ciri atau karakter dari toleransi meliputi (a) kedamaian sebagai tujuan, (b) terbuka dan reseptif terhadap perbedaan, (c) menghargai individu satu sama lain, (d) menghindari ketakutan dan ketidakpedulian, (e) memiliki benih cinta, (f) menghargai kebaikan dalam diri orang lain, (g) menerima ketidaknyamanan hidup dengan membiarkan orang lain dengan kekhasannya. Maka aspek karakter toleransi dapat diringkas dalam table berikut ini.

Tabel 1 Aspek Karakter Toleransi (Supriyanto & Wahyudi, 2017)

No	Aspek Toleransi	Indikator Toleransi
1	Kedamaian	a. Peduli b. Ketidaktakutan c. Cinta
2	Menghargai perbedaan dan individu	a. Saling menghargai satu sama lain b. Menghargai perbedaan orang lain c. Menghargai diri diri sendiri
3	Kesadaran	a. Menghargai kebaikan orang lain b. Terbuka c. Reseptif d. Kenyamanan dalam kehidupan e. Kenyamanan dengan orang lain

Banyak manfaat yang bisa diperoleh bila karakter yang sudah disebutkan diatas bisa dilaksanakan dengan baik, antara lain: (a) Menguatkan nasionalisme: Toleransi bisa menunjukkan seberapa besar rasa nasionalisme seseorang. Karena orang yang memiliki toleransi tinggi, biasanya akan memiliki rasa cinta yang tinggi pula terhadap tanah airnya. Sebab ia menyadari bahwa Indonesia adalah negara majemuk yang memiliki banyak perbedaan. (b) Menguatkan persaudaraan: Indonesia terdiri dari berbagai macam pulau. Ia juga terdiri dari berbagai macam wilayah dengan kebudayaan yang berbeda-beda. Dengan sikap toleransi, setiap orang menghargai yang lainnya dan memberikan rasa kasih sayang yang sama terhadap setiap perbedaan. (c) Menciptakan keharmonisan dan kedamaian: Pengertian toleransi secara bahasa berarti menahan diri. Itu tandanya, setiap orang yang memiliki rasa toleran dapat menahan dirinya untuk tidak memaksakan pendapat pribadi kepada orang lain. Sehingga keharmonisan pun akan tetap terjaga, karena mereka bisa saling memahami satu sama lain. Dengan begitu, kedamaian pun juga akan mengikuti.

Dari hasil penelitian empiris telah terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi. Beberapa dari peneliti yang pernah menganalisanya adalah sbb: MD Walker (2011) menyimpulkan ada hubungan antara sikap toleransi dengan kedewasaan spiritual seseorang. Jika orang semakin dewasa secara spiritual maka dia lebih toleran, dari pada orang yang kurang dewasa secara spiritual. Philip Hughes (2013) meneliti terdapat hubungan antara spiritualitas dan toleransi. Mengutip studi *International social survey program* (2008) Hughes menggarisbawahi bahwa orang yang mengaku spiritual lebih toleran daripada yang mengaku religious. Di beberapa negara spiritualitas tidak selalu dikaitkan dengan kepercayaan kepada Tuhan, tapi memiliki toleransi religious yang cukup tinggi. Karina Schumann (2014) spiritualitas membuat orang menjadi lebih toleran. Schumann dan timnya berkesimpulan saat seseorang mengingat keyakinan spiritualnya maka dia

cenderung memiliki perasaan toleran dan mengurangi sikap permusuhan. Tumanggor & Mularsih (2020) berpendapat semakin tinggi kesejahteraan spiritual seseorang, maka semakin baik pula sikap toleransinya.

Tujuan:

- 1) Memperoleh pemahaman yang utuh mengenai apa itu toleransi dan aspek karakternya.
- 2) Memahami secara utuh fungsi dari toleransi.
- 3) Mengupas lebih dalam hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi.

Pokok Bahasan:

- 1) Pengertian dan aspek karakter toleransi.
- 2) Fungsi dan manfaat sikap toleransi.
- 3) Hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi.

Metode: Ceramah, dialog dan brainstorming.

Alat-alat: PPT, spidol, rekaman video dari youtube, kertas plano, kliping koran, majalah.

Waktu: 90 Menit.

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Fasilitator mengawali sesi ini dengan menjelaskan inti materi yang mau dibahas, yaitu pengertian toleransi dan aspek karakter dari toleransi.
- 2) Kemudian fasilitator menguraikan manfaat apa yang diperoleh bila seseorang menunjukkan sikap toleransi.
- 3) Setelah itu dibahas hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi. Dalam penelitian empiris terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan sikap toleransi.
- 4) Dalam menyampaikan materi diharapkan fasilitator menggunakan metode dialogis dan kooperatif, artinya melibatkan peserta dalam menyampaikan materi. Materi disampaikan dengan PPT.
- 5) Tahap selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan hal yang dianggap belum jelas.
- 6) Setelah acara tanya jawab dan diskusi fasilitator menyimpulkannya dan menutup sesi ini.

Materi VI

Penguatan Toleransi melalui Pembentukan *Spiritual Well-Being*

Pengantar Materi

Memiliki kesejahteraan spiritual bisa membangun sikap toleransi? *Mengapa orang yang sejahtera secara spiritual bisa memiliki sikap toleransi? Apakah kita harus memiliki kesejahteraan spiritual baru bisa memiliki sikap toleransi?* Jawabannya adalah JA. Dengan memiliki kesejahteraan spiritual, seseorang bisa semakin toleran, karena bila seseorang memiliki relasi yang baik dengan diri **sendiri**, **sesama**, **lingkungan** dan **Tuhan**, maka dia akan lebih gampang untuk (1) menerima dan menghargai perbedaan krn punya relasi yang baik dengan diri **sendiri**, (2) menghormati orang lain beribadah krn punya relasi yang baik juga dengan **Tuhan**, (3) menjadi pendengar yang baik, krn punya relasi yang baik dengan **sesama**, (4) Tidak memaksakan kehendak, krn dia memiliki relasi yang baik dengan diri **sendiri**, (5) mampu berbicara santun krn punya relasi yang baik dengan **alam** semesta.

Hal apa yang dibutuhkan untuk bisa memiliki sikap toleran? Berbagai sikap yang bisa dilakukan untuk meningkatkan sikap toleransi adalah (1) menerima dan menghormati perbedaan, (2) tidak bergunjing, (3) Menjadi pendengar yang baik, (4) Berbicara dengan santun, (5) Membiarkan orang lain beribadah, (6) Tidak memaksakan kehendak.

Bagaimana cara kita membangun kesejahteraan spiritual? Hal itu dapat diungkapkan dengan beraneka ragam cara seperti yang tampak dalam tabel berikut ini.

	Dimensi Kesejahteraan Spiritual			
	Diri sendiri (<i>personal</i>)	Sesama (<i>communal</i>)	Lingkungan (<i>environment</i>)	Tuhan (<i>Trancendental</i>)
Aspek pengetahuan	Arti, tujuan dan nilai	Moralitas	Pemeliharaan	Yang lain yg transenden
Esensi	Kesadaran diri	Menjangkau hati komunitas	Relasi dengan alam	Tuhan
Diungkapkan dalam bentuk	Kegembiraan, damai, kebebasan	Cinta, pengampunan dan keadilan	Kagum akan alam semesta	Penyembahan, ibadat, Bersatu dengan Tuhan

Sejak kapan kita melakukan semua itu? Dimulai sejak kecil dalam keluarga: Orangtua mendidik anak-anak mencintai diri sendiri, sesama, alam lingkungan dan Tuhan. Peran orangtua penting mendidik anak agar bisa berelasi yang baik dengan diri sendiri, sesame, alam lingkungan dan Tuhan. Coba kita

perhatikan video berikut ini <https://www.youtube.com/watch?v=Ndud9fmGXWE> bagaimana seorang anak berkenalan dengan sesamanya yang berbeda budaya dan agama dengan dia. Kebiasaan baik yang sudah ditanamkan dlm diri kita sejak kecil akan tetap terbawa terus hingga kita sudah dewasa/tua.

Perhatikan video ini <https://www.youtube.com/watch?v=WhjtnNaDn08&t=77s> yang mengungkapkan pengalaman seorang ayah miskin yang bisa berbagi walaupun dalam kekurangan. Sikap baik untuk berbagi dengan sesama akan mendapat balasan baik bukan hanya dari Tuhan, tapi juga dari sesama.

Siapakah kita ini? Kita ini semua adalah orang Indonesia yang beragam suku, budaya, dan agamanya. Kita memang dilahirkan berbeda di tanah air yang sama. Maka mari kita sadari keberagaman ini seperti yang diungkapkan oleh video pendek ini yang berjudul *Kami Indonesia* <https://www.youtube.com/watch?v=TIKbhfaBrvs> Apa yang bisa saya lakukan untuk bisa memperbaiki kesejahteraan spiritualku? Benahilah relasi yang baik dengan dirimu sendiri, dengan sesama, dengan alam lingkungan, dan dengan Tuhan (Yang Transenden). Kita membenahi relasi yang baik dengan keempat kuadran ini dalam konteks keberagaman Indonesia. Apakah itu bisa? Ya harus bisa. Kita semua bisa melakukannya bila ada satu hal dalam hati kita, yaitu: CINTA. DENGAN CINTA KITA AKAN BISA BERELASI DENGAN SIAPAPUN: diri sendiri, sesama, alam lingkungan dan TUHAN seperti yang diungkapkan oleh lagu indah dari BIP ini. <https://www.youtube.com/watch?v=HyXgxwmn-WM>

Tujuan:

- 1) Memperoleh pemahaman bahwa orang yang memiliki kesejahteraan spiritual akan mampu bersikap toleransi.
- 2) Memahami hal apa yang perlu dilakukan untuk membangun sikap toleransi melalui keempat dimensi kesejahteraan spiritual.
- 3) Mampu meneladani contoh-contoh membangun relasi dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan melalui media social.

Pokok Bahasan:

- 1) Sikap toleransi dapat dibangun melalui pembenahan kesejahteraan spiritual.
- 2) Faktor-faktor yang perlu untuk membangun sikap toleransi melalui empat dimensi kesejahteraan spiritual.
- 3) Media sosial seperti youtube sebagai saran membangun relasi yang baik dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan.

Metode: Ceramah, dialog dan *brainstorming*.

Alat-alat: PPT, spidol, rekaman video dari youtube, kertas plano, kliping koran, majalah.

Waktu: 90 Menit.

Langkah-langkah fasilitasi:

- 1) Untuk membuka sesi fasilitator menjelaskan topik yang akan dibahas agar peserta memahami konteks pembicaraan. Lalu fasilitator menggarisbawahi bahwa orang yang memiliki kesejahteraan spiritual yang baik akan bisa bersikap toleransi. Maka untuk membangun karakter toleransi yang baik perlu membenahi kesejahteraan spiritual melalui perbaikan relasi dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan Tuhan.
- 2) Langkah selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk memikirkan dan merefleksikan bagaimana cara agar orang memiliki relasi yang baik dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan Tuhan? Fasilitator harus berusaha menggali dari pengamaman peserta sendiri.
- 3) Setelah itu fasilitator menampilkan beberapa video dari Youtube pengalaman bagaimana membangun sikap kebersamaan dalam perbedaan, membangun sikap berbagi, menyadari kebersamaan sebagai bangsa Indonesia yang beragam suku, agama, budaya, dan membangun optimism bahwa kita bisa melakukan semua itu bila ditopang oleh rasa cinta antara sesame manusia.
- 4) Fasilitator menyimpulkan kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini dan mengajak peserta merenungkan hal apa yang akan dilakukan selanjutnya agar bisa membenahi kesejahteraan spiritual. Bila kesejahteraan spiritualnya sudah terbangun baik, maka orang akan bisa menunjukkan sikap toleransi.
- 5) Setelah itu fasilitator menutup sesi ini.

Materi VII

Rencana Tindak Lanjut dan Evaluasi

Pengantar Materi

Setelah melakukan pelatihan, dilanjutkan dengan penyusunan rencana tindak lanjut dan evaluasi. Rencana tindak lanjut bertujuan untuk mendorong peserta bukan hanya sebatas mengerjakan tugas dari fasilitator, melainkan juga mampu membuat tahapan kerja, kelompok sasaran dan output yang akan dihasilkan. Maka setelah pelatihan ini terutama menyangkut pentingnya penguatan sikap toleransi melalui pembenahan kesejahteraan spiritual, perlu dirumuskan apa yang mesti dilakukan oleh peserta.

Sebagai langkah awal ada beberapa tugas yang perlu dilakukan oleh peserta agar materi pelatihan bisa efektif dipahami bukan hanya dalam tataran kognitif, tapi juga dalam tataran afektif dan psikomotoris. Adapun tugas itu adalah sbb:(1) Tuliskanlah hal apa yang bisa kamu lakukan untuk membangun relasi yang baik dengan dirimu sendiri, sesama, alam semesta/lingkungan, dan Tuhan! (2) Carilah sebuah benda yang menjadi simbol sebuah toleransi, lalu fotolah benda itu, serta jelaskan mengapa benda itu menjadi/menggambarkan suatu sikap toleransi? Atau (2) Buatlah sebuah gambar atau lukisan yang menggambarkan suatu sikap toleransi dalam hidup bermasyarakat kita! Atau (2) Buatlah sebuah poster yang berisi ajakan bagi kaum remaja untuk selalu menunjukkan sikap toleransi.

Selain menyusun rencana tindak lanjut perlu dilakukan evaluasi terhadap materi, kompetensi nara sumber, penyampaian, dan proses pelaksanaan pelatihan ini. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan sudah memenuhi kebutuhan peserta. Selain itu evaluasi ini digunakan untuk memperbaiki seluruh proses pelaksanaan pelatihan, agar diperoleh modul pelatihan yang lebih baik di masa yang akan datang.

Tujuan:

- 1) Membahas rencana tindak lanjut setelah pelatihan baik pada tingkat pribadi, maupun komunitas.
- 2) Menekankan kepada para peserta bahwa kajian teoretis yang diperoleh saat pelatihan harus diikuti oleh Tindakan praktis dengan melakukan tugas, sehingga gagasan bisa lebih meresap dalam sanubari peserta.
- 3) Mengajak peserta melakukan evaluasi atas materi, kompetensi, dan pelaksanaan palatihan.

Pokok Bahasan:

- 1) Perencanaan kegiatan setelah pelatihan
- 2) Pelaksanaan tugas individu setelah pelatihan
- 3) Evaluasi pelatihan guna perbaikan modul

Metode: Sumbang gagasan dan pendapat, mengisi form Rencana Tindak Lanjut

Bahan/Alat: kertas plano, whiteboard, spidol, pulpen, dan LCD proyektor, lembaran isian Rencana Tindak Lanjut.

Waktu: 60 menit.

Langkah Pelaksanaan:

- 1) Mengawali sesi ini fasilitator menjelaskan hal yang harus dilakukan peserta. Bila pada sesi sebelumnya para peserta menerima materi melalui model ceramah, maka pada bagian sesi ini fasilitator mengajak peserta untuk melakukan tugas mandiri. Ada pun tugas ini bertujuan menolong peserta untuk memperdalam makna dari materi yang sudah diterima. Sebelum fasilitator mempersilahkan peserta untuk berpencar melaksanakan tugas itu, fasilitator meminta peserta untuk mengisi sekali lagi angket tentang *spiritual well-being* dan sikap toleransi. Melalui angket *post-test* ini ingin diketahui apakah peserta pelatihan mengalami peningkatan dalam hal kesadaran untuk semakin bersikap toleran.
- 2) Kemudian fasilitator mempersilahkan peserta untuk mengisi rencana tindak lanjut, yaitu hal-hal yang akan dilakukan (**Form isian ada dalam lampiran 2**). Setelah peserta mengisi form tersebut, dilanjutkan dengan evaluasi untuk keseluruhan kegiatan pelatihan. Tujuannya adalah untuk menolong fasilitator memperbaiki materi dan pelaksanaan pelatihan di kesempatan yang berikut (**Form isian ada dalam lampiran 3**).
- 3) Fasilitator menjelaskan kesimpulan rencana tindak lanjut dan hasil evaluasi yang dilakukan oleh peserta. Setelah itu fasilitator dapat menutup sesi ini.

Daftar Pustaka

- Amindoni, A. (2019). *Api dalam Sekam Koflik Aceh Singkil* dalam:
<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-50471436>
- Fisher, J.W., & Ng, D. (2017) Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions* 8, 179.
- Gomez, R, & Fisher, J.W. (2005). Item response theory analysis of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences* 38, 1107-1121.
- Hjerm, M.; Eger, M.A.; Bohman, A.; Connolly, F.F. (2020). A New Approach to the Study of Tolerance: Conceptualizing and Measuring Acceptance, Respect, and Appreciation of Difference. *Social Indicators Research* 147:897–919 <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02176-y>
- Hughes, P. (2013). Spirituality and Religious Tolerance. *Implicit Religion* 16 (1), 65-91.
- Misrawi, Zuhairi dkk (2009). *Modul Pelatihan Membangun Toleransi*, Moderate Muslim Society/ European Union.
- Schumann, K., McGregor, I., Nash, K. A., & Ross, M. (2014). Religious magnanimity: Reminding people of their religious belief system reduces hostility after threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(3), 432–453. <https://doi.org/10.1037/a0036739>
- Supriyanto, A. & Wahyudi, A. (2017). Skala Karakter Toleransi: Konsep dan Operasional Aspek Kedamaian, Menghargai Perbedaan dan Kesadaran Individu, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 7 (2), 61-70.
- Tumanggor, R.O. & Mularsih, H. (2020). Relationship of Spiritual Well-Being and Attitudes of Tolerance. CELL EAI DOI: [10.4108/eai.5-8-2019.2291041](https://doi.org/10.4108/eai.5-8-2019.2291041)
- Walker, M.D., 2011, “Religious Tolerance and its Relationship to Spiritual Maturity and Religious Orientation Among Seventh-day Adventists in Jamaica”. Dissertations.1523.
<http://digitalcommons.andrews.edu/dissertations/1523>

Biodata Penulis

Dr. Raja Oloan Tumanggor, S. Ag. lahir di Tapanuli Tengah (Sumatera Utara) 14 April 1967. Setelah menyelesaikan pendidikan di SMA Seminari Menengah Pematang Siantar pada 1987 meraih gelar sarjana filsafat (S1) dari Fakultas Filsafat Universitas Katolik St. Thomas Medan tahun 1993. Pada tahun 2006 dia meraih gelar doktor (S3) dari Westfaelische Wilhelms-Universitaet (WWU) Muenster Jerman.

Sejak 2007 hingga sekarang mengajar Pengantar Filsafat untuk program S1 dan Filsafat Ilmu Pengetahuan di program S2 di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta (Untar) dan sejak 2012 menjadi dosen tetap di Program Pascasarjana/Magister Fakultas Psikologi Untar.

Dia adalah anggota Himpunan Dosen Etika Seluruh Indonesia (HIDESI) dan *International Association of Psychology of Religion* (IAPR). Sejak tahun 2016 berhasil memperoleh hibah penelitian yang didanai oleh Kemenristek Dikti mengenai: resiliensi bagi korban konflik social di Aceh Singkil (2017-2018), *spiritual well-being* dan sikap toleransi bagi kaum remaja (2019-2020).

Beberapa karyanya yang sudah diterbitkan, a.l.: *Logika Sebuah Pengantar* (Pustaka Mandiri, 2012), *Berpijak pada Realitas. Tantangan bagi Pastoral, Misiologi dan Pendidikan Agama Kristen* (Genta Pustaka Lestari, 2013), *Misi dalam Masyarakat Majemuk* (Genta Pustaka Lestari, 2014), *Adat und christlicher Glaube. Eine missionstheologische Studie zur Inkulturation des christlichen Glaubens unter den Toba Batak (Indonesien)* (Akademische Verlagsgemeinschaft Muenchen, 2014), *Pengantar Filsafat untuk Psikologi* (Kanisius, 2017), *Logika Ilmu Berpikir Kritis* (Kanisius, 2019).

Lampiran 1: Angket untuk Sebelum dan Setelah Pelatihan

KUESIONER

**PELATIHAN *SPIRITUAL WELL-BEING* UNTUK MEMBANGUN SIKAP TOLERANSI
BAGI KAUM REMAJA**

DATA DEMOGRAFIS

1	Nama						
2	Umur/Tgl lahir						
3	Jenis Kelamin	1	Laki-laki	2	Perempuan		
4	Domisili/Propinsi	1	DKI	3	SUMUT	5	JAWA TENGAH
		2	JAWA BARAT	4	LAMPUNG	6	JAWA TIMUR
5	Agama	1	Islam	4	Hindu	7	Lain-lain
		2	Kristen Protestan	5	Buddha		
		3	Katolik	6	Khong Hu Cu		
6	Pendidikan terakhir	1	SD	3	SMA		
		2	SMP	4	S1		
7	Suku/Etnis	1	Jawa	3	China	5	Betawi
		2	Batak	4	Lampung	6	Lain-lain

PETUNJUK:

Anda diharapkan memberikan tanda silang (X), atau melingkari (O) atau centang (V) pada salah satu pilihan: **STS** (*Sangat tidak Setuju*), **TS** (*Tak Setuju*), **S** (*Setuju*) atau **SS** (*Sangat Setuju*).

SWB	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
------------	-------------------	-----	----	---	----

(20)					
1	Saya mengembangkan rasa cinta bagi orang lain	STS	TS	S	SS
2	Saya membangun hubungan pribadi dengan Tuhan	STS	TS	S	SS
3	Saya memberi pengampunan bagi orang lain	STS	TS	S	SS
4	Saya menjalin hubungan yang baik dengan alam semesta	STS	TS	S	SS
5	Saya membangun perasaan atas identitas saya sendiri	STS	TS	S	SS
6	Saya melakukan ibadah bagi Sang Pencipta	STS	TS	S	SS
7	Saya kagum pada pemandangan alam yang menakjubkan	STS	TS	S	SS
8	Saya membangun kepercayaan bagi pribadi-pribadi lainnya	STS	TS	S	SS
9	Saya mengembangkan kesadaran diri sendiri	STS	TS	S	SS
10	Saya membangun kesatuan dengan alam semesta	STS	TS	S	SS
11	Saya membangun kesatuan dengan Tuhan	STS	TS	S	SS
12	Saya membangun harmoni dengan lingkungan sekitar	STS	TS	S	SS
13	Saya membangun perdamaian dengan Tuhan	STS	TS	S	SS
14	Saya menikmati kegembiraan dalam hidup	STT	TS	S	SS
15	Saya mengembangkan hidup doa	STS	TS	S	SS
16	Saya memiliki kedamaian di dalam hati	STS	TS	S	SS
17	Saya mengembangkan respek/penghargaan bagi orang lain	STS	TS	S	SS
18	Saya memiliki makna dalam hidup	STS	TS	S	SS
19	Saya ramah terhadap orang lain	STS	TS	S	SS
20	Saya merasakan suasana sakral/kudus dalam lingkungan hidup	STS	TS	S	SS

ST	PERNYATAAN	STS	ST	S	SS
-----------	-------------------	-----	----	---	----

(22)					
21	Saya membantu teman saya dari luar daerah jika terkena musibah	STT	ST	S	SS
22	Saya menolong teman yang kesulitan masuk ruang kelas saat memakai kursi roda	STS	ST	S	SS
23	Saya bersedia memberikan alamat dan nomor telepon kepada teman dari luar daerah.	STS	ST	S	SS
24	Saya membantu teman yang tidak disukai oleh teman-teman lain.	STS	ST	S	SS
25	Saya mengunjungi teman yang sakit walaupun berbeda agama.	STS	ST	S	SS
26	Saya menerima teman lain yang tidak sependapat.	STS	ST	S	SS
27	Saya bersahabat dengan teman dari berbagai daerah	STS	ST	S	SS
28	Saya memberikan salam kepada teman dari daerah lain.	STS	ST	S	SS
29	Saya berteman tanpa membedakan warna kulit teman lain.	STS	ST	S	SS
30	Saya bersedia satu bangku dengan teman kaya atau miskin.	STS	ST	S	SS
31	Saya menganggap bahwa diri saya yang paling benar dibanding teman lain.	STS	ST	S	SS
32	Saya suka melihat perbedaan yang ada di luar daerah saya.	STS	ST	S	SS
33	Saya senang jika orang lain memberikan saran kepada saya.	STS	ST	S	SS
34	Saya bersatu dengan sekolah untuk memajukan sekolah.	STS	ST	S	SS
35	Saya bermusyawarah untuk menyelesaikan pertentangan dengan teman di sekolah.	STS	ST	S	SS
36	Saya bermusyawarah dengan semua teman apapun perbedaannya.	STS	ST	S	SS
37	Saya menghargai teman yang mengutarakan pendapatnya pada saat diskusi.	STS	ST	S	SS
38	Saya menghargai perbedaan pendapat dengan teman lain.	STS	ST	S	SS
39	Kebersamaan di sekolah menjadi bagian penting bagi kehidupanku.	STS	ST	S	SS
40	Berbeda agama dengan teman lain dapat menimbulkan masalah.	STS	ST	S	SS

41	Saya senang jika muncul perbedaan cara berbicara dengan teman.	STS	ST	S	SS
42	Saya bermain dengan teman tanpa membedakan derajat.	STS	ST	S	SS

Lampiran 2: Lembaran Isian Rencana Tindak Lanjut

Lembar isian Form Rencana Tindak Lanjut (RTL)

Bentuk Kegiatan	Tahapan/Strategi	Tujuan	Output	Pelaksanaan

Lampiran 3: Lembaran Evaluasi Pelatihan

Pilihlah jawabanmu: 1 Sangat Kurang, 2 Kurang, 3 Cukup, 4 Baik, 5 Sangat Baik

NO	INDIKATOR	1	2	3	4	5
1	MATERI: Apakah materi yang disampaikan berguna dan relevan?					
2	BAHASA: Apakah gampang memahami bahasanya?					
3	PENYAJIAN: Apakah penyajian pemateri menarik?					
4	GRAFIKA: Apakah tampilan PPT menarik?					
5	INSTRUKSI: Apakah instruksi saat pelatihan jelas dipahami?					
6	PENDAPAT SISWA: Apakah acara pelatihan bagimu menarik?					

APA YANG BISA SAYA LAKUKAN UNTUK MEMBINA RELASI YANG BAIK DENGAN:

1. DIRI SENDIRI:.....
2. SESAMA:.....
3. ALAM/LINGKUNGAN:.....
4. TUHAN/ALLAH:.....