

PROGRAM *SELF-LOVE* BERBASIS SPIRITUALITAS UNTUK REMAJA ASRAMA PUTRA

Marthen Preskapu Wela¹, Marianus Oktavianus Wega²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St. Elisabeth Keuskupan Maumere
patermarwel@gmail.com

Abstrak

Remaja asrama sering kali mengalami tantangan dalam mengenali dan mencintai diri sendiri akibat jarak dari keluarga, tekanan pergaulan, serta krisis identitas yang muncul selama masa pertumbuhan. Program pengabdian ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap *self-love* pada remaja asrama putra melalui pendekatan spiritualitas Katolik yang diwujudkan dalam bentuk meditasi, refleksi diri, dan sharing kelompok. Kegiatan dilaksanakan di Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, selama enam pertemuan dengan pendekatan partisipatif dan kontemplatif. Hasil evaluasi kualitatif menunjukkan peningkatan kesadaran akan nilai diri, penerimaan terhadap kekurangan, serta relasi yang lebih sehat dengan diri sendiri dan sesama. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi strategi efektif dalam penguatan aspek psikologis dan emosional remaja asrama.

Kata Kunci: Self-love, Spiritualitas, Remaja, Asrama

Abstract

Dormitory adolescents often face challenges in recognizing and loving themselves due to distance from family, peer pressure, and identity crises that arise during their developmental stage. This community service program aims to cultivate self-love attitudes among male dormitory adolescents through a Catholic spirituality approach, manifested in meditation, self-reflection, and group sharing. The activities were conducted at the Monte Carmelo Male Dormitory, Maumere, over six sessions using participatory and contemplative methods. Qualitative evaluation results indicated an increased awareness of self-worth, acceptance of personal shortcomings, and healthier relationships with oneself and others. This program demonstrates that a spiritual approach can be an effective strategy for strengthening the psychological and emotional aspects of dormitory adolescents.

Keyword : Self-love, Spirituality, Adolescents, Dormitory

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri yang penuh dinamika dan tantangan (W.Santrock, 2012). Pada tahap ini, remaja mulai menggali pertanyaan-pertanyaan eksistensial:

siapa dirinya, apa yang ia yakini, serta ke mana arah hidup yang ingin ia tuju. Proses ini sering kali tidak berjalan mulus. Pergulatan emosional, kebingungan dalam pengambilan keputusan, dan tekanan dari lingkungan sosial menjadi bagian tak terelakkan dalam kehidupan mereka.

Seorang remaja, misalnya, bisa saja mulai mempertanyakan nilai-nilai yang selama ini ditanamkan oleh keluarganya, atau merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya yang memiliki gaya hidup yang kontras. Di tengah ketidakpastian tersebut, terbuka pula peluang bagi pertumbuhan dan pembentukan identitas diri yang lebih kokoh, terutama bila didukung oleh lingkungan yang peduli dan pendampingan yang empatik.

Tantangan tersebut menjadi lebih kompleks bagi remaja yang tinggal di lingkungan asrama. Jauh dari kehangatan keluarga dan rutinitas yang familiar, mereka dituntut untuk beradaptasi dengan aturan baru, ritme hidup bersama, dan dinamika relasi dengan teman sebaya yang sebelumnya tidak dikenal. Dalam proses ini, tidak jarang muncul perasaan kesepian, keterasingan, bahkan keraguan terhadap nilai dan harga diri mereka sendiri (Fauzia & Rahmadiani, 2023; Via & Dewi, 2023).

Lingkungan asrama, yang di satu sisi menawarkan kesempatan tumbuh dalam komunitas, di sisi lain juga bisa menjadi ruang yang memperkuat rasa tidak aman jika tidak diimbangi dengan ruang ekspresi diri dan kehadiran pendamping yang memahami pergulatan batin remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya struktural, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan spiritual, agar remaja dapat merasa "di rumah" dalam dirinya sendiri, bahkan ketika ia sedang jauh dari rumah.

Di Maumere, Nusa Tenggara Timur, kondisi sosial dan budaya yang khas menambah warna tersendiri dalam kehidupan para remaja asrama. Hidup di tengah keterbatasan, mereka membutuhkan lebih dari sekadar tempat tinggal; mereka membutuhkan ruang yang bisa menjadi "rumah" dalam arti yang lebih dalam—tempat di mana mereka bisa merasa diterima dan dicintai, terutama oleh diri mereka sendiri.

Konsep *self-love* atau mencintai diri sendiri seringkali disalahpahami sebagai sikap egois, padahal sesungguhnya ini adalah langkah penting untuk membangun kesehatan batin dan keseimbangan emosional (Marganingrum & Purnomosidi, 2025). Menguatkan rasa cinta dan penerimaan diri membantu remaja menghadapi tekanan hidup, mengatasi rasa takut, dan

menemukan makna yang lebih dalam dalam perjalanan mereka (Gyun, 2021; Thahirah & Dian Dwi Nur Rahmah, 2025).

Konsep *self-love* atau mencintai diri sendiri memiliki dasar yang kuat dalam tradisi spiritual Kristiani. Dalam Injil Matius 22:37–39, Yesus menegaskan dua hukum cinta yang menjadi inti kehidupan beriman: “Kasihilah Tuhan Allahmu dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu... dan kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri.” Pernyataan ini tidak hanya menekankan relasi vertikal dan horizontal, tetapi juga menyiratkan pentingnya cinta yang tertuju ke dalam, yaitu cinta kepada diri sendiri. Tanpa penerimaan dan kasih yang tulus terhadap diri sendiri, cinta kepada Allah dan sesama menjadi rentan kehilangan kedalaman dan keotentikannya (Nouwen, 1992).

Dalam spiritualitas Katolik, khususnya melalui praktik meditasi dan refleksi, *self-love* bukan dimengerti sebagai sikap egoistik, melainkan sebagai bentuk pengakuan akan martabat diri yang diciptakan dan dicintai Allah. Melalui keheningan, doa, dan dialog batin, remaja diajak untuk perlahan-lahan masuk ke ruang terdalam diri mereka—menyentuh luka, keraguan, maupun kerinduan yang kerap tersembunyi. Proses ini, sebagaimana ditegaskan Ndolu (2009; 2016) memungkinkan mereka mengalami kasih Allah yang tanpa syarat: kasih yang menyembuhkan, menguatkan, dan memampukan mereka untuk mengasihi dengan cara yang lebih utuh dan matang.

Program pengabdian ini hadir sebagai respon atas kebutuhan nyata tersebut, khususnya bagi remaja asrama putra di Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere. Melalui serangkaian kegiatan spiritual dan psikologis, diharapkan mereka tidak hanya menemukan rumah di tempat fisik, tetapi juga di dalam diri mereka sendiri.

METODE

1. Persiapan

Sebelum program dimulai, dilakukan koordinasi intensif dengan pihak Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, guna memastikan dukungan dan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Seluruh penghuni asrama, yang berjumlah 13 remaja, diikutsertakan dalam program ini. Jumlah tersebut terdiri dari 5 siswa kelas XI dan 8 siswa kelas X (Fase E). Keikutsertaan penuh ini diputuskan berdasarkan pertimbangan kesiapan mereka, serta

semangat dan motivasi yang ditunjukkan dalam diskusi awal bersama para pendamping. Selain itu, tim pelaksana juga menyiapkan materi dan menyusun jadwal kegiatan secara fleksibel agar tetap relevan dan kontekstual dengan kebutuhan serta dinamika keseharian para peserta.

2. Pengenalan Teori

Pada sesi awal, kami mengajak para peserta memahami konsep *self-love* dalam konteks spiritualitas Katolik. Materi disampaikan secara sederhana dan interaktif agar mudah dicerna, sekaligus membangun kesadaran bahwa mencintai diri sendiri adalah fondasi penting dalam pertumbuhan jiwa dan iman mereka.

3. Aktivitas Praktis.

Setiap minggu, selama enam minggu berturut-turut terhitung sejak 6 April 2025 hingga 17 Mei 2025, kami mengadakan sesi selama 60 menit yang mengombinasikan meditasi Katolik, refleksi pribadi, dan diskusi kelompok. Kegiatan ini dijalankan secara konsisten setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, dimulai pukul 05.00 pagi hingga 06.00 pagi. Sesi diawali dengan meditasi hening selama 30 menit yang dibuka dengan doa pembukaan dan pembacaan Kitab Suci, sebagai cara untuk mengarahkan hati dan pikiran kepada kehadiran Allah.

Setelah itu, peserta melanjutkan dengan menulis jurnal atau refleksi tertulis, baik mengenai pengalaman meditatif maupun dinamika batin yang mereka rasakan sepanjang hari. Aktivitas ini dirancang agar para remaja dapat memasuki ruang keheningan, menyelami kondisi batin mereka secara jujur, serta perlahan-lahan belajar menamai perasaan, luka, dan harapan yang mungkin selama ini tersembunyi. Karena asrama ini berada dalam lingkungan Katolik, nilai-nilai iman menjadi pijakan utama dalam seluruh proses, menciptakan ruang yang tidak hanya aman secara psikologis, tetapi juga mengakar dalam spiritualitas yang hidup.

4. Evaluasi dan Refleksi.

Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan dengan mengamati partisipasi peserta, membaca catatan reflektif harian, dan mengadakan wawancara mendalam secara khusus dengan para peserta di akhir program. Wawancara ini bertujuan menggali pengalaman pribadi mereka dalam proses penguatan *self-love* serta perubahan yang dirasakan. Selain

itu, dilakukan juga wawancara dengan para pendamping asrama untuk mendapatkan perspektif tambahan mengenai dampak program terhadap dinamika dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

5. Integrasi dengan Kegiatan Lain.

Penguatan *self-love* dan spiritualitas tidak berdiri sendiri, melainkan diintegrasikan dengan berbagai kegiatan rutin di asrama yang sudah menjadi bagian keseharian para remaja, seperti studi bersama, olahraga bersama, bekerja bersama, makan bersama, rekreasi bersama—baik menonton TV maupun bermain permainan seperti kartu, karambol, catur, dan lain-lain. Integrasi ini bertujuan agar nilai-nilai penerimaan diri dan kasih yang dibangun melalui program meditasi dan refleksi dapat terinternalisasi secara alami dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelatihan.

Pelaksanaan program selama enam minggu yang melibatkan 13 remaja peserta menunjukkan perkembangan positif dalam penguatan *self-love* dan spiritualitas. Melalui pendekatan yang menggabungkan meditasi hening, penulisan jurnal harian, serta diskusi kelompok dalam suasana aman dan mendukung, para peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri, penerimaan diri, dan pemahaman akan makna kehidupan. Bentuk pelaksanaan terlihat dalam gambar-gambar berikut ini.



Gambar 1. Peserta melakukan meditasi hening



Gambar 2. Peserta merenungkan Kitab Suci



Gambar 3. Peserta menuliskan jurnal (refleksi harian)

Sebagian besar peserta melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengenali dan mengelola emosi, serta memahami kebutuhan batin yang selama ini tersembunyi. Catatan refleksi yang dikumpulkan pada tanggal 28 Mei 2025 memperlihatkan pendalaman nilai spiritual dan sikap hidup yang semakin matang:

- Peserta 1 menulis, “*Kita sebagai makhluk sosial harus lebih tekun berdoa agar apa yang diberikan oleh Tuhan, baik kesedihan maupun kegembiraan, dapat kita sesuaikan dan hadapi dengan hati terbuka dan penuh keyakinan.*”
- Peserta 2 menambahkan, “*Orang yang hidup dalam kebenaran akan memperoleh sukacita. Kita mencoba melakukan segala sesuatu dengan*

kebaikan. Marilah kita membuka hati dan pikiran untuk menjalani hidup dengan banyak kebaikan agar hidup dalam kedamaian dan sukacita.”

- Peserta 3 merefleksikan, “*Begitupun kita sebagai anak sekolah, tidak mungkin mendapatkan sesuatu tanpa melalui proses. Oleh karena itu, penting menggunakan waktu hidup kita untuk berusaha, bekerja keras, belajar, dan berani menghadapi tantangan agar dapat mencapai tujuan yang dicitacitakan.*”

Selain peningkatan kesadaran personal, suasana kehidupan bersama di asrama juga menunjukkan perbaikan. Relasi antarpeserta menjadi lebih terbuka dan mendukung. Kegiatan rutin seperti studi bersama, olahraga, makan, dan rekreasi menjadi ruang aktualisasi nilai-nilai kebersamaan yang dipelajari dalam program. Pendamping asrama menyatakan bahwa para peserta menjadi lebih reflektif, komunikatif, dan mudah diajak bekerja sama.

2. Pembahasan

Program *self-love* berbasis spiritualitas yang diterapkan dalam konteks kehidupan remaja di asrama putra Katolik ini menunjukkan bahwa penguatan relasi dengan diri sendiri tidak dapat dipisahkan dari relasi dengan Tuhan dan sesama. Remaja tidak hanya membutuhkan pengetahuan tentang diri, tetapi juga ruang aman untuk merasakan, merenung, dan menemukan makna keberadaan mereka. Dalam tradisi Katolik, spiritualitas bukanlah pelarian dari realitas, melainkan kekuatan untuk menghadapinya dengan hati yang teguh dan terbuka.

Hasil yang muncul dari program ini menunjukkan bahwa praktik-praktik sederhana seperti meditasi hening, penulisan jurnal harian, dan diskusi kelompok mampu menjadi sarana transformasi batin. Ketekunan dalam menghayati keheningan dan keberanian untuk menyelami perasaan-perasaan pribadi menjadi awal dari pemulihan harga diri, penerimaan diri, dan pertumbuhan kepercayaan diri.

Refleksi para peserta memperlihatkan adanya pergeseran cara pandang terhadap pengalaman hidup. Dari sekadar menjalani rutinitas, mereka mulai merenungi makna usaha, kegagalan, doa, dan relasi sosial. Salah satu peserta menulis tentang pentingnya ketekunan dan proses dalam kehidupan, sementara peserta lain menyoroti pentingnya

kebaikan sebagai dasar kebahagiaan. Hal ini menunjukkan tumbuhnya kesadaran spiritual yang tidak hanya bersifat pribadi tetapi juga berdampak social.

Pembentukan *self-love* yang sehat di kalangan remaja sangat penting dalam membentuk identitas yang kuat dan seimbang (Martin et al., 2025). Dalam konteks asrama Katolik, nilai-nilai iman menjadi fondasi yang meneguhkan. Ketika para peserta menemukan bahwa mereka dicintai oleh Tuhan, mereka pun belajar untuk mencintai diri sendiri tanpa harus jatuh pada sikap egoistik. Di sinilah spiritualitas menjadi jalan yang menyatukan kasih terhadap diri, Tuhan, dan sesama.

Selain aspek personal, kegiatan-kegiatan komunal seperti studi bersama, olahraga, dan rekreasi menjadi ruang praktik konkret dari nilai-nilai yang dikembangkan dalam sesi-sesi program. Suasana kebersamaan yang terbina turut memperkuat dukungan emosional dan memperkecil kecenderungan isolasi diri yang sering dialami remaja dalam masa transisi identitas (Papalia et al., 2009).

Dari sisi pendamping, perubahan yang tampak pada para peserta menjadi bukti bahwa program ini menyentuh dimensi terdalam kehidupan remaja. Mereka menjadi lebih komunikatif, terbuka dalam menyampaikan isi hati, dan lebih mudah bekerja sama dalam kegiatan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa penguatan *self-love* bukan hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kualitas hidup bersama dalam komunitas.

Dengan demikian, pendekatan spiritual dalam pengembangan *self-love* terbukti relevan dan berdampak positif dalam konteks pendidikan nonformal berbasis nilai, seperti kehidupan di asrama Katolik. Intervensi yang bersifat reflektif, dialogis, dan kontemplatif seperti ini patut dikembangkan lebih luas sebagai bagian dari pendidikan karakter remaja.

PENUTUP

Setiap remaja menyimpan kerinduan untuk diterima, dipahami, dan dicintai—termasuk oleh dirinya sendiri. Selama enam minggu program ini berjalan, para peserta perlahan menemukan bahwa mencintai diri bukanlah bentuk kesombongan, tetapi sebuah langkah awal untuk berdamai dengan luka, menerima kenyataan, dan menumbuhkan harapan. Di ruang-ruang keheningan, melalui doa, tulisan, dan percakapan yang jujur, mereka mulai mengenal dirinya lebih dalam.

Program *self-love* berbasis spiritualitas ini bukanlah terapi dalam pengertian medis, melainkan sebuah ruang pembinaan batin yang menyentuh sisi terdalam kemanusiaan remaja: rasa ingin dimengerti, diampuni, dan disayangi. Nilai-nilai Katolik yang hidup di asrama menjadi tanah subur bagi pertumbuhan ini. Keheningan doa, semangat kebersamaan, serta disiplin harian bukan hanya menjadi rutinitas, tetapi berubah menjadi jalan untuk menumbuhkan karakter dan kedewasaan jiwa.

Refleksi yang muncul dari para peserta—baik dalam tulisan maupun percakapan—menunjukkan benih-benih perubahan: ada yang belajar bersyukur, ada yang mulai percaya diri, dan ada pula yang lebih terbuka terhadap sesama. Bagi para pendamping, hal ini menjadi pengingat bahwa pendampingan remaja bukan hanya soal aturan, tetapi tentang hadir dan mendengarkan dengan hati yang terbuka.

Kami menyadari bahwa enam minggu bukanlah waktu yang panjang, tetapi cukup untuk memulai proses yang bermakna. Oleh karena itu, program ini kami rekomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut, dengan penyesuaian pada konteks dan kebutuhan masing-masing komunitas. Harapannya, semakin banyak remaja yang dapat menjadikan dirinya sebagai “rumah” yang layak ditinggali—rumah yang hangat, penuh kasih, dan tidak asing bagi dirinya sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para remaja Asrama Putra Monte Carmelo yang dengan tulus membuka diri dan mengikuti seluruh proses program ini. Kehadiran mereka yang antusias dan reflektif menjadi jiwa dari kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pendamping asrama yang telah memberikan kepercayaan, ruang, dan dukungan penuh—baik secara logistik maupun emosional—sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan bermakna.

Penghargaan setinggi-tingginya diberikan kepada pengelola asrama Katolik setempat atas izin dan kerja samanya yang sangat membantu, serta kepada rekan-rekan yang turut memberi masukan dalam pengembangan program. Terima kasih juga kepada *Jurnal Vidheas* yang telah memberikan ruang untuk membagikan pengalaman pengabdian ini; semoga menjadi sumbangan kecil yang berarti bagi pembinaan remaja dan penguatan spiritualitas komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzia, W., & Rahmadiani, N. D. (2023). Penyesuaian Diri Remaja Awal yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1), 37–46. [https://doi.org/https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.990](https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.990)
- Gyun, Y. H. (2021). *How To Love Karena Cinta Perlu Belajar* (R. A. Koswara (ed.)). Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Marganingrum, A. N., & Purnomosidi, F. (2025). Menumbuhkan Self-Lovepada Remaja di MAN 2 Surakarta. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 3(1), 30–35. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i1.1033>
- Martin, D. J., Pettit, S. K., Stacki, S. L., Smith, K. W., & Caskey, M. M. (2025). Understanding Young Adolescent Identity and Experiences Through Internal Dimensions: A Scoping Review. *Education Sciences-MDPI*, 15(253), 1–26. <https://doi.org/10.3390/educsci15020253>
- Ndolu, S. M. (2009). *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ndolu, S. M. (2016). *Dalam Keheningan Menelusuri Gurun Kehidupan*. Malang: Dioma.
- Nouwen, H. J. M. (1992). *Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World*. New York: Crossroad Publishing Company.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia* (R. Widyaningrum (ed.); 10th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Thahirah, T., & Dian Dwi Nur Rahmah. (2025). Pengaruh Pemaafan dan Penerimaan Diri terhadap Kualitas Hidup pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 53–58. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.473>
- Via, C. Y. W., & Dewi, F. I. R. (2023). School Well-Being Siswa yang Tinggal di Asrama Sekolah. *Jurnal Humanipreneur*, 2(1), 47–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.53091/hum.v2i1.19>
- W.Santrock, J. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Jakarta: Erlangga.