

REFLEKSI DIRI BERBASIS MEDITASI KATOLIK: STRATEGI PEMBINAAN DISIPLIN HIDUP BAGI REMAJA ASRAMA PUTRA

Marthen Preskapu Wela

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St. Elisabeth Keuskupan Maumere
patermarwel@gmail.com

Diterima: 28 Januari 2026 Disetujui: 29 Januari 2026 Dipublikasikan: 10 Februari 2026

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkuat disiplin hidup remaja asrama putra melalui refleksi diri berbasis meditasi Katolik. Program dilaksanakan selama enam minggu dengan menerapkan meditasi tertulis yang dipadukan dengan bimbingan reflektif mingguan. Evaluasi dilakukan melalui analisis catatan refleksi tertulis peserta, observasi perilaku sehari-hari, dan wawancara semi-terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta kepatuhan terhadap aturan asrama setelah mengikuti program meditasi tertulis. Temuan ini menegaskan bahwa refleksi diri berbasis meditasi Katolik dapat menjadi strategi efektif dalam pembinaan karakter dan penguatan disiplin hidup remaja yang tinggal di asrama.

Kata Kunci: Meditasi tertulis, Refleksi diri, Disiplin hidup, Remaja, Asrama

Abstract

This community service program aims to strengthen the life discipline of male boarding students through self-reflection based on Catholic meditation. The program was conducted over six weeks by implementing written meditation combined with weekly reflective guidance sessions. Evaluation was carried out through the analysis of participants' written reflection notes, daily behavior observations, and semi-structured interviews. The results showed an increase in self-awareness, emotional regulation, and adherence to dormitory rules after participating in the written meditation program. These findings confirm that self-reflection based on Catholic meditation can serve as an effective strategy for character development and the reinforcement of disciplined living among boarding school adolescents.

Keywords: *Written meditation, Self-reflection, Self-discipline, Adolescents, Boarding school*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan psikososial yang dinamis, ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian makna hidup, dan upaya membangun kemandirian (Papalia & Feldman, 2014; Santrock, 2007; Astrella & Kholifah, 2023; Simamora et al., 2025; Atsari & Ichsan, 2025). Pada tahap ini, remaja mulai menguji nilai-nilai yang mereka yakini, menentukan arah hidup, dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin luas. Proses ini sering kali disertai dinamika emosional, kebingungan dalam pengambilan keputusan, serta tekanan dari interaksi sosial yang kompleks (Segal et al., 2025; Chmiel & Kroplewski, 2025; Moses-Payne et al., 2024).

Dalam konteks kehidupan asrama, tantangan perkembangan psikososial remaja menjadi lebih kompleks. Jauh dari dukungan keluarga dan rutinitas rumah, remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan aturan bersama, ritme hidup kolektif, serta membangun relasi sosial dengan teman sebaya yang berbeda latar belakang (Zhong et al., 2024; Arora & Singh, 2024). Kondisi ini sering memunculkan kesulitan dalam menjaga disiplin pribadi, mengelola emosi, dan mempertahankan tanggung jawab terhadap kewajiban harian (Nunes et al., 2025; Liu et al., 2025; Lu et al., 2024; Jiang et al., 2025). Fenomena tersebut juga tampak di lingkungan Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, di mana beberapa remaja menunjukkan tantangan dalam konsistensi menjalani aturan dan kegiatan asrama.

Kehidupan asrama di wilayah Nusa Tenggara Timur yang memiliki karakter sosial, budaya, dan religius yang khas, menghadirkan peluang besar bagi pembinaan karakter remaja. Namun, realitas keterbatasan fasilitas dan bimbingan personal yang intensif menuntut pendekatan baru dalam proses pendampingan. Remaja asrama memerlukan ruang yang memungkinkan mereka untuk mengenali diri, mengelola emosi, serta membangun disiplin hidup melalui pengalaman reflektif yang bermakna.

Selain tantangan psikososial, banyak remaja di asrama menghadapi kendala motivasi dan keteraturan dalam rutinitas harian, terutama dalam menjaga jadwal belajar, ibadah, dan aktivitas fisik. Ketidakmampuan mengatur diri ini dapat berimbas pada kualitas akademik, kesehatan, dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, strategi pengembangan disiplin yang berkelanjutan menjadi kebutuhan mendesak bagi pendamping asrama untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara holistik.

Lebih jauh, kehidupan di asrama menuntut remaja untuk belajar menjadi mandiri dan bertanggung jawab tanpa pengawasan orang tua secara langsung. Kondisi ini sering memunculkan dilema antara keinginan mengikuti aturan dan kebutuhan untuk mengekspresikan diri. Tanpa pembinaan yang tepat, remaja dapat mengalami kebingungan identitas, stres, dan penurunan disiplin yang memengaruhi keseluruhan pengalaman asrama.

Dalam konteks pembinaan remaja, pengalaman reflektif menjadi kunci dalam membentuk kesadaran diri dan tanggung jawab moral. Refleksi tidak hanya menolong remaja memahami pengalaman hidupnya, tetapi juga menjadi sarana untuk menemukan arah dan makna di balik rutinitas harian. Dalam pendampingan spiritual, praktik refleksi memungkinkan individu menghubungkan pengalaman pribadi dengan nilai-nilai iman dan moral yang dihayati. Melalui refleksi yang teratur dan terarah, remaja belajar untuk mengenali motivasi di balik

tindakannya, mengakui kekurangan, dan berkomitmen untuk memperbaiki diri secara konsisten.

Di sisi lain, pendekatan pembinaan karakter yang hanya bersifat instruktif—misalnya berupa peraturan, nasihat, atau hukuman—sering kali kurang efektif menumbuhkan disiplin yang berasal dari kesadaran batin. Disiplin sejati tumbuh dari dalam diri, ketika seseorang memiliki kejelasan nilai, kesadaran akan tanggung jawab, serta kemampuan untuk mengatur diri tanpa paksaan eksternal. Oleh karena itu, pembinaan yang bersifat reflektif dan dialogis dibutuhkan untuk menumbuhkan kemandirian moral dan spiritual remaja asrama.

Strategi pembinaan yang memadukan refleksi diri dengan meditasi Katolik menawarkan pendekatan yang terstruktur namun tetap personal. Melalui praktik meditasi tertulis, remaja diajak untuk menuliskan pengalaman, perasaan, dan pergulatan batin mereka secara jujur dan terarah. Aktivitas ini membantu mereka mengamati pola pikir dan perilaku, menilai keputusan yang diambil, serta merencanakan tindakan yang lebih baik di masa mendatang (Cho et al., 2025; Anderson-Butcher et al., 2025; Sobon et al., 2025; Jianping et al., 2024). Proses refleksi ini tidak hanya membentuk disiplin internal dan kemampuan pengaturan diri, tetapi juga memperkuat integrasi nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Anderson-Butcher et al., 2025).

Penggunaan strategi refleksi diri berbasis meditasi Katolik memiliki keunggulan dalam memberikan pengalaman pembelajaran yang terstruktur namun tetap personal. Remaja dapat menuliskan pengalaman dan perasaan secara konsisten, mengamati pola perilaku, serta menghubungkan aktivitas harian dengan nilai-nilai spiritual. Hal ini membantu membangun disiplin internal dan memupuk kesadaran tanggung jawab secara bertahap.

Selain berfungsi sebagai sarana pengembangan pribadi, praktik meditasi tertulis juga memudahkan pendamping asrama untuk memahami dinamika emosi dan kebutuhan peserta. Catatan refleksi menjadi jendela bagi para pendamping dalam memberikan bimbingan yang lebih empatik dan kontekstual. Dengan demikian, kegiatan refleksi diri berbasis meditasi Katolik dapat memperkuat hubungan antara peserta dan pembimbing, serta membangun komunitas asrama yang lebih suportif.

Kegiatan pengabdian ini menekankan pentingnya pembinaan berkelanjutan. Dengan intervensi rutin, remaja belajar membangun kebiasaan positif, menginternalisasi nilai disiplin, dan menumbuhkan ketahanan emosional yang mendukung keberhasilan akademik, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini juga memungkinkan pendamping menyesuaikan metode bimbingan dengan kebutuhan individu, sehingga setiap peserta memperoleh arahan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan personal mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk membantu remaja Asrama Putra Monte Carmelo di Maumere dalam mengembangkan disiplin hidup melalui praktik refleksi diri berbasis meditasi Katolik. Program ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran diri, meningkatkan pengendalian emosi, membentuk karakter yang disiplin dan tangguh, serta menanamkan nilai-nilai spiritual sebagai landasan pengembangan diri.

1. Persiapan.

Sebelum program dimulai, dilakukan koordinasi intensif dengan pihak Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, untuk memastikan dukungan penuh dan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Seluruh penghuni asrama, yang berjumlah 28 remaja—terdiri dari Kelas X (Fase E) 13 remaja, Kelas XI (Fase F) 10 remaja, dan Kelas XII 5 remaja—diikutsertakan dalam program ini. Keikutsertaan penuh peserta dipilih berdasarkan kesiapan, motivasi, dan antusiasme mereka dalam diskusi awal bersama pendamping. Tim pelaksana juga menyiapkan materi serta menyusun jadwal kegiatan secara fleksibel agar relevan dan kontekstual dengan kebutuhan serta dinamika keseharian remaja.

2. Pengenalan Teori

Pada sesi awal, peserta diperkenalkan dengan konsep refleksi diri dan pengembangan disiplin hidup. Materi disampaikan secara interaktif dan mudah dipahami, menekankan pentingnya kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan tanggung jawab pribadi sebagai fondasi pengembangan karakter. Pendekatan ini bertujuan agar remaja memahami bahwa disiplin hidup bukan sekadar mengikuti aturan, tetapi merupakan hasil dari pengamatan diri dan pengelolaan perilaku secara sadar.

3. Aktivitas Praktis

Program pendampingan ini dilaksanakan secara teratur selama enam minggu berturut-turut, sejak 24 Agustus hingga 30 September 2025. Setiap minggu, kegiatan berlangsung selama 60 menit pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, dimulai pukul 05.00 hingga 06.00 pagi. Setiap sesi diawali dengan doa pembuka dan pembacaan Kitab Suci sebagai pengarah hati dan pikiran menuju kesadaran spiritual, dilanjutkan dengan meditasi hening selama 30 menit yang dipandu secara reflektif. Suasana hening dan penuh khidmat selama meditasi menjadi ruang batin bagi peserta untuk mengalami kehadiran Allah secara pribadi dan menumbuhkan ketenangan jiwa. Kegiatan meditasi hening tersebut tergambar dalam dokumentasi berikut.



Gambar 1. Aktivitas meditasi hening sebelum membuat refleksi tertulis

Setelah sesi meditasi, para peserta melanjutkan dengan menulis jurnal atau refleksi tertulis selama 30 menit mengenai pengalaman meditasi dan dinamika batin yang mereka alami sepanjang hari. Kegiatan ini dirancang untuk membantu remaja menyelami kondisi batin mereka secara jujur, menamai emosi yang muncul, serta mengenali pola pikir dan perilaku yang memengaruhi tindakan sehari-hari. Melalui proses refleksi tertulis yang dilakukan secara rutin, peserta belajar menata diri, mengembangkan kesadaran personal, serta melatih konsistensi dalam menjalani komitmen harian. Dengan demikian, praktik meditasi dan refleksi ini menjadi sarana efektif dalam membangun disiplin hidup yang berakar pada kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi. Kegiatan meditasi dan refleksi tertulis tersebut tergambar dalam dokumentasi berikut.



Gambar 2. Tahapan Aktivitas membuat/menulis refleksi tertulis

4. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui observasi partisipasi, analisis catatan refleksi harian, dan wawancara mendalam dengan peserta di akhir program. Wawancara bertujuan menggali pengalaman mereka terkait proses refleksi diri dan perubahan perilaku serta disiplin yang dirasakan. Selain itu, pendamping asrama juga diwawancarai untuk memperoleh perspektif tambahan tentang dampak program terhadap pengelolaan emosi, kedewasaan, dan dinamika sosial remaja secara keseluruhan.

5. Integrasi dengan Kegiatan Lain

Penguatan disiplin hidup melalui meditasi tertulis dan refleksi diri diintegrasikan secara menyeluruh dalam rutinitas harian remaja asrama, mulai dari bangun pagi, doa dan meditasi pagi, belajar di sekolah, bekerja dan olahraga bersama, studi mandiri maupun kelompok, hingga rekreasi, makan, dan doa malam. Setiap kegiatan dipandang sebagai kesempatan untuk melatih kesadaran diri, pengendalian emosi, tanggung jawab, dan konsistensi perilaku. Dengan menulis refleksi harian mengenai pengalaman dan emosi yang muncul sepanjang hari, remaja belajar memahami pola perilaku mereka, merencanakan tindakan yang lebih teratur, dan menumbuhkan disiplin hidup yang berkelanjutan, sehingga nilai-nilai yang diperoleh melalui meditasi tertulis dapat terinternalisasi secara alami dalam kehidupan sosial dan spiritual mereka

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelatihan

Pelaksanaan program enam minggu bagi 28 remaja asrama putra menunjukkan adanya perkembangan positif dalam pembentukan disiplin hidup melalui refleksi diri. Dengan memadukan meditasi tertulis, penulisan jurnal harian, dan diskusi kelompok dalam suasana aman dan mendukung, para peserta secara bertahap mampu meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna kehidupan. Pendekatan ini menegaskan bagaimana meditasi tertulis dapat menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan kedisiplinan pribadi dan integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Sebagian besar remaja peserta melaporkan kemampuan yang semakin baik dalam mengenali dan mengelola emosi, serta menyadari kebutuhan batin yang sebelumnya kurang diperhatikan. Catatan refleksi tertulis yang dikumpulkan setiap hari Sabtu (30 Agustus 2025, 6 September 2025, 13 September 2025, 20 September 2025, dan 27 September 2025) menunjukkan pendalaman nilai-nilai spiritual dan pembentukan sikap hidup yang lebih matang, menegaskan peran meditasi tertulis dan refleksi diri dalam mendukung perkembangan disiplin hidup di kalangan remaja asrama putra. Berikut beberapa hasil refleksi tertulis para remaja asrama Putra Monte Carmelo.

Tabel 1. Hasil refleksi tertulis peserta

No	Nama Remaja	Kutipan catatan refleksi
1	Tino	“Refleksi tertulis membantu saya untuk membangun disiplin diri saya yaitu melatih saya untuk merefleksikan firman Tuhan berkaitan dengan pengalaman hidup saya dan menerapkan dalam kehidupan saya sehari-hari. Dan juga melatih saya agar lebih mendalami Firman Tuhan”.
2	Randy	“Refleksi tertulis dapat menumbuhkan rasa penuh kasih dan ketaatan pada nilai kasih atas kehendak Tuhan. Ini juga sangat berpengaruh untuk lebih membuat iman saya bertumbuh dengan merefleksikan Sabda Tuhan dengan kata-kata sendiri serta mengenal Tuhan dengan penuh keyakinan”
3	Rendy	“Refleksi tertulis merupakan ungkapan diri saya agar semakin membangun relasi yang baik dengan Tuhan dan membangun diri saya untuk merefleksikan iman dalam bentuk tulisan dan merefleksikan Firman Tuhan dan mengaitkannya dengan kehidupan saya sehari-hari”
4	Istianus	“Melalui refleksi tertulis saya semakin membangun relasi dengan Allah dengan cara menulis dan juga agar saya semakin merenungkan sabda Allah lewat tulisan. Dan juga pengaruhnya supaya saya bisa melatih diri untuk kehidupan kedepannya khususnya dalam hal disiplin diri saya”.



- | | | |
|---|--------|--|
| 5 | Dicky | “Refleksi tertulis penting bagi saya agar dapat mengenal Tuhan dan melatih diri saya untuk berpikir kritis. Refleksi diri juga dapat memotivasi diri saya agar dapat menjadi pribadi yang berkarakter, beriman, dan berdisiplin”. |
| 6 | Ricko | “kehidupan manusia sekarang sangat kurang disiplin. Melalui pandangan saja kita tahu ada yang tidak disiplin. Ada beberapa tehnik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan diri kita salah satunya menulis refleksi. Dengan menulis refleksi kita bisa melihat tingkah laku kita selama ini dan mencari cara untuk memperbaiki diri. Melalui refleksi tertulis juga kita dapat menemukan ketenangan dan mampu mendisiplinkan diri kita”. |
| 7 | Nelson | “Refleksi diri sangat penting untuk disiplin diri. Karena dengan merefleksikan, kita bisa berubah ke cara hidup yang lebih baik. Dan secara tidak sadar kita akan disiplin mulai dari hal-hal kecil. Contohnya disiplin waktu, taat aturan”. |
| 8 | Zilvan | “Refleksi diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Karena dapat memotivasi kita untuk menjadi orang yang baik. Refleksi tertulis bermanfaat supaya kita dapat mengontrol emosi kita dan tidak gegabah melakukan sesuatu”. |

Selain peningkatan kesadaran diri, kehidupan bersama di asrama juga mengalami perbaikan. Hubungan antarpeserta menjadi lebih terbuka dan saling mendukung. Kegiatan rutin seperti belajar bersama, olahraga, makan bersama, dan rekreasi berfungsi sebagai ruang konkret untuk mengaktualisasikan nilai-nilai disiplin dan kebersamaan yang dikembangkan melalui program. Para pendamping asrama melaporkan bahwa peserta menunjukkan sikap lebih reflektif, komunikatif, dan mampu bekerja sama dengan lebih baik dalam kegiatan sehari-hari.

2. Pembahasan

Program pengembangan disiplin diri pada remaja asrama putra Katolik menunjukkan bahwa meditasi tertulis dapat menjadi pintu masuk efektif menuju refleksi diri, yang selanjutnya memperkuat disiplin hidup. Remaja tidak hanya membutuhkan pemahaman tentang diri, tetapi juga ruang aman untuk merasakan, merenung, dan menafsirkan pengalaman hidup mereka. Dalam praktik ini, meditasi tertulis menjadi sarana untuk menyelami perasaan, menyadari pikiran dan emosi, serta memahami makna kehidupan secara lebih mendalam (Ndolu, 2009; 2016).

Refleksi yang muncul dari jurnal harian dan diskusi kelompok memperlihatkan perubahan cara pandang peserta terhadap rutinitas, usaha, kegagalan, doa, dan relasi sosial. Ketekunan dalam menghayati meditasi dan keberanian menyelami pengalaman pribadi memicu pertumbuhan disiplin diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri (Leteng, 2012). Beberapa peserta menekankan pentingnya konsistensi dan proses dalam kehidupan, sementara yang lain menyoroti nilai kebaikan sebagai fondasi interaksi sosial, menandakan integrasi refleksi diri dengan kesadaran spiritual yang berdampak pada hubungan dengan sesama.

Disiplin diri yang tumbuh dari praktik reflektif ini membentuk identitas remaja yang lebih seimbang dan tangguh (F. Liu et al., 2025; Morris et al., 2025). Dalam konteks asrama Katolik, kesadaran akan kasih Tuhan menjadi fondasi untuk belajar mengelola diri dengan bijak, menghindari sikap egoistik, serta mengembangkan kepedulian terhadap orang lain (Wela & Wega, 2025). Kegiatan komunal seperti belajar bersama, olahraga, dan rekreasi berfungsi sebagai ruang konkret untuk mempraktikkan disiplin diri yang diperoleh melalui meditasi tertulis dan refleksi (Wei et al., 2025).

Berdasarkan catatan refleksi para remaja asrama putra, tampak bahwa kegiatan refleksi tertulis memiliki pengaruh nyata terhadap pembentukan disiplin diri dan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Para peserta mengungkapkan bahwa melalui kegiatan menulis refleksi, mereka belajar menata diri, mengaitkan pengalaman hidup dengan nilai-nilai iman, serta melatih kebiasaan berpikir dan bertindak secara lebih terarah.

Sebagian besar peserta menyatakan bahwa refleksi tertulis membantu mereka memperdalam relasi dengan Tuhan (Tino, Randy, Rendy, Istianus), menumbuhkan ketaatan pada kehendak-Nya, dan menjadikan Sabda Tuhan sebagai pedoman hidup sehari-hari. Kegiatan ini juga membantu mereka mengenali kekurangan diri, menilai kembali tindakan yang kurang tepat, dan menemukan cara untuk memperbaikinya (Ricko, Nelson). Beberapa peserta menekankan bahwa menulis refleksi menumbuhkan sikap berpikir kritis, mengontrol emosi, serta memotivasi diri untuk menjadi pribadi yang lebih beriman, berkarakter, dan berdisiplin (Dicky, Zilvan).

Secara keseluruhan, refleksi tertulis menjadi media efektif bagi para remaja untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan nyata. Melalui kebiasaan menulis secara teratur, mereka tidak hanya melatih ketenangan batin dan kesadaran diri, tetapi juga membentuk pola hidup yang lebih disiplin—baik dalam pengelolaan waktu, kepatuhan terhadap aturan, maupun tanggung jawab pribadi dalam kehidupan komunitas asrama.

Dari perspektif pendamping, perubahan pada peserta terlihat jelas: mereka menjadi lebih komunikatif, terbuka, dan mampu bekerja sama dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tertulis yang dikombinasikan dengan refleksi diri tidak hanya memperkuat kesejahteraan individu, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial di komunitas.

Dengan demikian, pendekatan kontemplatif melalui meditasi tertulis membuktikan efektivitasnya dalam membangun disiplin hidup remaja. Integrasi meditasi tertulis → refleksi diri → disiplin hidup dapat dikembangkan lebih luas sebagai strategi pendidikan karakter berbasis nilai, khususnya dalam konteks kehidupan asrama.

PENUTUP

Setiap remaja membutuhkan penerimaan, pemahaman, dan penghargaan terhadap diri sendiri. Selama enam minggu program, meditasi tertulis menjadi titik awal untuk menyelami pikiran, emosi, dan pengalaman pribadi. Proses refleksi diri melalui penulisan jurnal, doa, dan percakapan terbuka membantu peserta memahami diri, menerima kenyataan, dan mengidentifikasi pola perilaku yang perlu dikembangkan atau dikendalikan. Dengan kesadaran ini, mereka belajar membangun disiplin pribadi—mengatur waktu, emosi, dan tindakan—

sehingga disiplin hidup menjadi bagian dari keseharian yang berakar pada refleksi diri dan nilai-nilai spiritual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada seluruh remaja Asrama Putra Monte Carmelo yang dengan tulus membuka diri dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian program. Antusiasme, keterbukaan, dan sikap reflektif mereka menjadi inti dan semangat dari kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pendamping asrama yang telah memberikan kepercayaan, ruang, dan dukungan—baik secara logistik maupun emosional—sehingga setiap tahapan program dapat terlaksana dengan lancar dan membawa makna bagi semua pihak yang terlibat.

Penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada pengelola Asrama Katolik setempat atas izin, kerja sama, dan dukungan yang sangat membantu kelancaran program ini. Terima kasih juga kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan berharga dalam pengembangan kegiatan. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Jurnal Vidheas yang telah memberikan kesempatan untuk mempublikasikan pengalaman pengabdian ini; semoga tulisan mengenai penguatan disiplin hidup melalui meditasi tertulis dan refleksi diri pada remaja asrama ini menjadi sumbangan kecil yang berarti bagi pembinaan karakter dan pengembangan spiritualitas komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., & Williams, E. (2025). Empowering Youth Through the Power of Reflective Journaling: Understanding Life Skills from the Reflections of Youth. *Youth-MDPI*, 5(2), 1–19. <https://doi.org/10.3390/youth5020060>
- Arora, P., & Singh, P. (2024). Study on Adjustment and Psychological Wellbeing Moderator to Mitigate Homesickness in Young Adults. *Journal of Education Society and Behavioural Science*, 37(5), 9–16. <https://doi.org/10.9734/jesbs/2024/v37i51319>
- Astrella, N. B., & Kholifah, N. (2023). Perkembangan Psikososial Remaja di Era New Normal. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 131–145. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1>
- Atsari, A. R. Al, & Ichsan. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 220–229. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3642>
- Chmiel, M., & Kropiewski, Z. (2025). Personal Values and Psychological Well-Being Among Emerging Adults: The Mediating Role of Meaning in Life. *Brain Sciences*, 15(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090930>
- Cho, M., Park, D., Choo, M., Han, D. H., & Kim, J. (2025). Adolescent Self-Reflection Process Through Self-Recording on Multiple Health Metrics: Qualitative Study. *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*, 27, 1–15. <https://doi.org/10.2196/62962>

- Jiang, Y., Liu, C., Yan, J., & Wang, L. (2025). The joint role of school adaptation and physical activity in the nonlinear effect of adolescent self-control and mental health. *Scientific Reports*, *15*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10011-3>
- Jianping, G., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., & Soh, K. G. (2024). Effects of positive education intervention on growth mindset and resilience among boarding middle school adolescents in China: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1446260>
- Leteng, H. (2012). *Pertumbuhan Spiritual Jalan Pencerahan*. Jakarta: Obor.
- Liu, F., Li, H., Sun, H., Wang, P., & Qin, M. (2025). Adolescents' academic achievement and meaning in life: the role of self-concept clarity. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1596061>
- Liu, X., Zhang, L., Wu, Y., Xin, Y., Wang, Y., & Su, X. (2025). The impact of school bullying on the mental health of boarding secondary school students: the mediating roles of school belongingness and resilience. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *19*(32), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00887-4>
- Lu, A., Bloom, Z., & O'Dwyer, S. (2024). A Review of Research on the Relationship Between Boarding School and Mental Health. *Journal of Student Research*, *13*(3), 1–10. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v13i3.7452>
- Morris, A. S., Watrous, J. N., & Hays-Grudo, J. (2025). Character Strengths and Resilience in Adolescence: A Developmental Perspective. *J Posit Psychol*, *19*(5), 892–899. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2362430>
- Moses-Payne, M. E., Lee, D. G., & Roiser, J. P. (2024). Do adolescents use choice to learn about their preferences? Development of value refinement and its associations with depressive symptoms in adolescence. *Child Development*, *95*(4), 287–304. <https://doi.org/10.1111/cdev.14084>
- Ndolu, S. M. (2009). *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ndolu, S. M. (2016). *Dalam Keheningan Menelusuri Gurun Kehidupan*. Malang: Dioma.
- Nunes, F., Mota, C. P., Ferreira, T., Schoon, I., & Matos, P. M. (2025). Adolescents' Future Expectations During High School: Examining the Role of Close Relationships, Psychosocial Risk and Sex in Stability and Change. *Youth & Society*, *57*(7), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0044118X251320402>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia (ke-12)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak 2 (ke-12)*. Jakarta Erlangga.
- Segal, H., Whartman, S., & Knafo-Noam, A. (2025). Values and educational decisions: How do values relate to adolescents' academic track choices? *European Journal of Psychology of Education*, *40*(65), 1–32. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00964-4>

- Simamora, S. C., Bima, Saputri, Y., Purba, C., & Romiaty. (2025). Perkembangan Kepribadian Pada Remaja: Membangun Identitas. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 251–259. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Sobon, K., Herwin, Ohoitmur, J., & Sartono, E. K. E. (2025). Character building through boarding school for inland and outermost student: a grounded theory approach. *Frontiers in Education*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1575177>
- Wei, D., Xue, J., & Sun, B. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>
- Wela, M. P., & Wega, M. O. (2025). PROGRAM SELF-LOVE BERBASIS SPIRITUALITAS UNTUK REMAJA ASRAMA PUTRA. *VIDHEAS: Jurnal Nasional Abdimas Multidisiplin*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.61946/vidheas>
- Williams, E. G., Ratchford, J. L., Pawl, T., Balkaya-Ince, M., & Schnitker, S. A. (2024). Transcendent Moral Motivation and Virtue Development: A Meditation-Based Experiment Exploring Self-Transcending and Self-Enhancing Motives. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 1745–1772. https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-024-00190-1?utm_source=chatgpt.com
- Zhong, Z., Feng, Y., & Xu, Y. (2024). The impact of boarding school on student development in primary and secondary schools: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1359626>