



Membangun Kesadaran Spiritual Dan Karakter Remaja Asrama Putra MC Melalui Meditasi Dan Refleksi Tertulis

¹Marthen Preskapu Wela, ²Mediatrrix Santi Gaharpung, ³Antonia Rensiana Reong, ⁴Ma. Clara Yureka W.I

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St. Elisabeth Keuskupan Maumere

marthenocarm@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 3th October 2025 Revised:- Published: 10th November 2025</p> <p>Keywords: Silent meditation; Written reflection; Spiritual awareness; Adolescents; Boarding school</p>	<p>Male boarding school adolescents often face challenges in self-awareness, emotional regulation, and spiritual development due to distance from family, academic pressure, and social dynamics. This community service study aimed to enhance spiritual awareness and character development among adolescents through silent meditation and written reflection activities. The program was conducted at Monte Carmelo Male Dormitory, Maumere, over 16 sessions using participatory and contemplative approaches. Evaluation was carried out through observation, interviews, and analysis of participants' written reflections. The results indicated improvements in spiritual awareness, self-reflection skills, discipline, and empathy toward oneself and peers. Participants were able to express their inner experiences through writing and open sharing. These findings suggest that silent meditation and written reflection are effective strategies for strengthening spiritual awareness and character development in boarding school adolescents. The implications of this program include recommendations for implementing routine activities that support ongoing psychosocial and spiritual growth.</p>

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 3 Oktober 2025 Direvisi: - Dipublikasi: 10 November 2025</p> <p>Kata kunci Meditasi Hening; Refleksi Tertulis; Kesadaran Spiritual; Remaja; Asrama</p>	<p>Remaja asrama putra sering menghadapi tantangan dalam mengenali diri, mengelola emosi, dan membangun kesadaran spiritual akibat jarak dari keluarga, tekanan akademik, dan dinamika pergaulan. Penelitian pengabdian ini bertujuan untuk membangun kesadaran spiritual dan penguatan karakter remaja melalui kegiatan meditasi hening dan refleksi tertulis. Kegiatan dilaksanakan di Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, selama 16 kali pertemuan dengan pendekatan partisipatif dan kontemplatif. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis refleksi tertulis peserta. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran spiritual, kemampuan refleksi diri, kedisiplinan, dan empati terhadap diri sendiri dan teman sebaya. Peserta mampu mengekspresikan pengalaman batin melalui tulisan dan berbagi secara terbuka. Temuan ini mengindikasikan bahwa meditasi hening dan refleksi tertulis efektif sebagai strategi penguatan spiritual dan karakter remaja asrama. Implikasi dari kegiatan ini mencakup rekomendasi penerapan program rutin yang mendukung perkembangan psikososial dan spiritual secara berkelanjutan</p>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, di mana individu mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang signifikan (Koenig et

al., 2025; Skirbekk et al., 2025; Mastorci et al., 2024). Pada tahap ini, remaja kerap menghadapi tantangan dalam mengenali diri, mengelola emosi, dan membangun kesadaran spiritual, terutama bagi mereka yang tinggal di asrama dan jauh dari keluarga. Jarak dari lingkungan keluarga, tekanan akademik, serta dinamika pergaulan di asrama dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam memahami diri sendiri dan membentuk karakter yang positif (Xue, 2025; Kumoro et al., 2025; Chang et al., 2023).

Asrama putra, seperti Asrama Putra Monte Carmelo (MC) di Maumere, berperan sebagai sistem pendukung yang menyediakan lingkungan fisik dan psikologis bagi remaja. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa tidak semua remaja memiliki ruang yang aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman batin mereka. Beberapa remaja mengalami kesulitan dalam mengenali emosi, menyalurkannya secara sehat, serta mengembangkan kesadaran spiritual dan karakter. Hal ini dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial, keterampilan pengelolaan diri, dan kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan kondisi tersebut, prioritas program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah penguatan kesadaran spiritual dan karakter remaja asrama melalui metode yang aman, partisipatif, dan reflektif, sebagai langkah awal dalam mendukung perkembangan psikososial mereka.

Pemilihan program kegiatan ini didasarkan pada teori perkembangan remaja dan teori psikologi spiritual. Teori perkembangan remaja menyatakan bahwa kemampuan refleksi diri dan pengelolaan emosi merupakan bagian integral dari kematangan psikososial (Papalia & Feldman, 2014; Santrock, 2007; Khawar et al., 2023; Zhou et al., 2025; Horváth et al., 2025). Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kapasitas untuk berpikir abstrak, memahami nilai-nilai moral dan spiritual, serta menafsirkan pengalaman hidup secara lebih mendalam (Spiegler et al., 2025; Rengma et al., 2023; Shavkatovna, 2025; Good & Willoughby, 2008). Kemampuan tersebut tidak hanya memengaruhi pembentukan identitas diri, tetapi juga berperan penting dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan yang sehat, serta pembentukan hubungan sosial yang bermakna.

Sementara itu, teori psikologi spiritual menekankan pentingnya praktik kontemplatif, seperti meditasi hening dan refleksi tertulis, dalam membangun kesadaran spiritual, empati, dan kedisiplinan (Ndolu, 2009; 2016; Wela & Wega, 2025; Wang, 2025; Sparby & Sacchet, 2025; Bak, 2025; Chies et al., 2025). Praktik kontemplatif diyakini mampu membawa individu pada pengalaman transendensi, menumbuhkan keheningan batin, serta meningkatkan kemampuan untuk mengolah pengalaman hidup secara lebih mendalam dan bermakna (Christopoulou & Pavlopoulos, 2025; Liu et al., 2025). Melalui proses ini, remaja tidak hanya belajar memahami nilai-nilai spiritual, tetapi juga menginternalisasikannya dalam perilaku sehari-hari, seperti sikap disiplin, kesediaan untuk berbagi, dan kemampuan menahan diri dalam menghadapi konflik emosional.

Selain itu, pendekatan kontemplatif terbukti dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat relasi interpersonal yang sehat (Chies et al., 2025). Dalam konteks remaja asrama, praktik meditasi hening dan refleksi tertulis menjadi sarana strategis untuk menciptakan ruang aman bagi peserta dalam mengekspresikan pengalaman batin, sekaligus menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial. Dengan demikian, teori psikologi spiritual memberikan justifikasi yang kuat bahwa kegiatan ini tidak hanya relevan sebagai latihan rohani, tetapi juga efektif dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikososial remaja.

Kombinasi pendekatan ini diyakini efektif untuk memperkuat karakter dan kesadaran spiritual remaja dalam konteks asrama. Melalui kegiatan yang terstruktur dan berulang, remaja

memperoleh kesempatan untuk mengintegrasikan pengalaman batin dengan nilai-nilai spiritual yang mereka hidupi sehari-hari. Meditasi hening memberikan ruang untuk menenangkan pikiran dan menyadari kehadiran diri secara utuh, sementara refleksi tertulis menolong peserta mengekspresikan pengalaman tersebut dalam bentuk narasi yang memperkuat kesadaran diri dan pemaknaan hidup (Suyatno et al., 2025; Brown, 2025; Leteng, 2012).

Dalam lingkungan asrama, yang sarat dengan dinamika sosial dan keterbatasan relasi afektif dengan keluarga, pendekatan kontemplatif ini juga berfungsi sebagai wadah pengganti kebutuhan dukungan emosional. Dengan adanya kegiatan bersama, tercipta atmosfer kebersamaan yang mendorong rasa empati, keterbukaan, dan tanggung jawab antarindividu. Pada akhirnya, perpaduan meditasi hening dan refleksi tertulis tidak hanya meningkatkan kesadaran spiritual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan identitas diri, regulasi emosi, serta keterampilan sosial yang sangat penting dalam masa perkembangan remaja.

Program PKM ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kesadaran spiritual remaja asrama putra Monte Carmelo.
2. Memperkuat karakter, disiplin, dan empati peserta melalui kegiatan meditasi hening dan refleksi tertulis.
3. Menyediakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman batin dan membangun keterampilan sosial-spiritual.

Manfaat yang diharapkan meliputi peningkatan kemampuan refleksi diri, pemahaman nilai-nilai spiritual, pembangunan komunikasi asertif, dan penguatan keterampilan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis serta kualitas hubungan antarpribadi di lingkungan asrama maupun keluarga.

METODE

Untuk mengatasi permasalahan remaja asrama putra dalam mengenali diri, mengelola emosi, dan membangun kesadaran spiritual, program ini menawarkan kegiatan rutin meditasi hening dan refleksi tertulis. Solusi ini bertujuan menciptakan ruang aman bagi remaja untuk melakukan introspeksi, mengekspresikan pengalaman batin, serta mengembangkan disiplin, empati, dan keterampilan sosial-spiritual. Melalui pendekatan ini, remaja diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri, memahami nilai-nilai spiritual, serta memperkuat karakter secara berkelanjutan.

Program PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kontemplatif, di mana peserta terlibat aktif dalam setiap sesi kegiatan. Pendekatan partisipatif memungkinkan remaja berbagi pengalaman dan pemikiran mereka secara terbuka, sedangkan pendekatan kontemplatif, berupa meditasi hening dan refleksi tertulis, mendorong pengembangan kesadaran spiritual, regulasi emosi, dan introspeksi diri. Kombinasi pendekatan ini dirancang untuk menyesuaikan dengan kebutuhan psikososial remaja asrama, sehingga tercipta lingkungan yang aman dan mendukung pertumbuhan spiritual serta karakter.

Program dilaksanakan melalui enam pertemuan dengan prosedur sebagai berikut:

1. **Persiapan Kegiatan:** Menyusun jadwal kegiatan, materi meditasi, panduan refleksi tertulis, dan sarana pendukung (ruang hening, alat tulis, buku catatan refleksi).
2. **Sesi Meditasi Hening:** Setiap pertemuan diawali dengan meditasi hening selama 30 menit untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus internal peserta.
3. **Refleksi Tertulis:** Peserta menuliskan pengalaman, perasaan, dan pemahaman spiritual yang muncul selama meditasi dalam buku catatan refleksi. Kegiatan refleksi tertulis ini berlangsung selama 30 menit.

4. *Sharing Session / Diskusi Kelompok*: Peserta berbagi pengalaman refleksi secara sukarela dalam kelompok kecil, dibimbing oleh fasilitator untuk membangun empati, komunikasi asertif, dan pemahaman spiritual. Kegiatan ini dilakukan selama 30 menit yang terdiri dari 5 kelompok sharing dimana setiap kelompok terdapat 5-6 remaja peserta.
5. *Evaluasi dan Observasi*: Fasilitator melakukan observasi perilaku peserta, mencatat tingkat partisipasi, keterbukaan, serta kemampuan mengekspresikan pengalaman batin. Wawancara singkat dilakukan untuk memperoleh insight tambahan. Selain itu membaca hasil refleksi (meditasi) tertulis para remaja peserta.
6. *Tindak Lanjut*: Memberikan rekomendasi praktik spiritual dan refleksi harian agar peserta dapat meneruskan latihan secara mandiri

Program dilaksanakan di Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere, selama 13 pertemuan yang berlangsung pada bulan September 2025. Setiap minggu, kegiatan diadakan sebanyak tiga kali, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sesi meditasi hening dan refleksi tertulis dilaksanakan pada pagi hari, dimulai pukul 05.00 hingga 06.00, sedangkan sharing kelompok dilakukan pada sore hari pukul 20.30 hingga 21.00. Program ini diikuti oleh seluruh 2 remaja asrama putra, dengan pendekatan partisipatif dan kontemplatif, sehingga setiap peserta memiliki kesempatan untuk melakukan introspeksi, menulis refleksi, dan berbagi pengalaman batin secara terbuka.

Berikut rincian remaja peserta (anak asrama).

Tabel 1. Daftar Remaja Peserta

No	Nama remaja peserta	Kelas	Keterangan
1	Alfredo	XII	Memenuhi
2	Simon	XII	Memenuhi
3	Nelson	XII	Memenuhi
4	Epan	XII	Memenuhi
5	Aldo	XII	Memenuhi
6	Tino	XI	Memenuhi
7	Randy	XI	Memenuhi
8	Rendy	XI	Memenuhi
9	Istianus	XI	Memenuhi
10	Sirilus	XI	Memenuhi
11	Dicky	XI	Memenuhi
12	Jessen	XI	Memenuhi
13	Tian	XI	Memenuhi
14	Leon	XI	Memenuhi
15	Riko	XI	Memenuhi
16	Lionel	X	Memenuhi
17	Wanpis	X	Memenuhi
18	Jefry	X	Memenuhi
19	Andre	X	Memenuhi
20	Louis`	X	Memenuhi
21	Aril	X	Memenuhi
22	Rahul	X	Memenuhi
23	Dedy	X	Memenuhi

24	Govril	X	Memenuhi
25	Zilvan	X	Memenuhi
26	Rinto	X	Memenuhi
27	Daniel	X	Memenuhi
28	Bertus	X	Memenuhi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM ini dilaksanakan selama enam pertemuan di Asrama Putra Monte Carmelo, Maumere. Setiap pertemuan terdiri dari sesi meditasi hening, refleksi tertulis, dan sharing session. Partisipasi remaja asrama cukup tinggi; sebagian besar peserta aktif mengikuti meditasi, menulis refleksi, dan berbagi pengalaman secara sukarela.

Berdasarkan analisis refleksi tertulis dan observasi fasilitator, terdapat beberapa temuan utama:

1. Kesadaran Spiritual: Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan kesadaran akan nilai-nilai spiritual, kemampuan introspeksi, dan pemahaman diri.
2. Regulasi Emosi dan Karakter: Peserta lebih mampu mengenali dan menyalurkan emosi secara sehat, menunjukkan kedisiplinan, dan mengekspresikan empati terhadap teman sebaya.
3. Kemampuan Refleksi Diri: Peserta terbiasa menuliskan pengalaman batin secara lebih terstruktur dan mampu menghubungkan pengalaman tersebut dengan nilai-nilai spiritual.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Observasi dan Refleksi Peserta PKM

Aspek yang diamati	Indikator	Hasil observasi/Refleksi peserta
Kesadaran Spiritual	Pemahaman nilai spiritual, introspeksi diri	85% peserta menunjukkan peningkatan signifikan
Regulasi Emosi dan Karakter	Ekspresi emosi sehat, disiplin, empati	78% peserta mampu mengekspresikan emosi dengan tepat
Kemampuan Refleksi Diri	Struktur tulisan refleksi, pemahaman diri	80% peserta menulis refleksi dengan baik dan konsisten
Partisipasi	Kehadiran, keterlibatan aktif dalam kegiatan	90% peserta hadir dan terlibat aktif

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa meditasi hening dan refleksi tertulis efektif dalam membangun kesadaran spiritual dan penguatan karakter remaja asrama putra. Partisipasi aktif peserta dalam setiap sesi menunjukkan bahwa metode ini mampu menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, di mana remaja merasa dihargai dan dapat berbagi pengalaman batin secara terbuka.

Hasil refleksi tertulis menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengidentifikasi emosi, memahami nilai-nilai spiritual, dan mengaitkannya dengan perilaku sehari-hari. Analisis terhadap catatan refleksi peserta mengungkapkan pemahaman yang mendalam mengenai kehidupan pribadi, hubungan dengan sesama, serta relasi spiritual mereka.

Peserta 1 menyoroti pentingnya mengelola perasaan cemburu dan iri dalam konteks hubungan sosial: *“Injil mengajarkan kita sebagai remaja. Kita pasti ingin memiliki pacar. Oleh karena itu kita tidak boleh mengambil pacar teman atau pacar orang lain sebab itu akan menimbulkan kecemburuan, irih hati, dendam, dan masalah lainnya.”* Refleksi ini

menunjukkan kesadaran akan pengaruh emosi terhadap hubungan interpersonal dan komitmen terhadap nilai moral.

Peserta 2 menekankan keberanian dalam menghadapi tantangan hidup dan kepercayaan pada bimbingan Tuhan: *“Seingkali kita dihadapkan pada situasi yang berada di luar kemampuan kita. Kita diingatkan kembali untuk tidak takut melangkah dalam misi hidup kita. Tuhan akan selalu menyertai kita. Semoga kita berani memercayakan langkah hidup kita pada Tuhan sambil terus berbuat baik bagi sesama yang kita jumpai.”* Catatan ini mencerminkan kesadaran spiritual yang mulai tertanam dan dorongan untuk mengambil keputusan yang bijaksana.

Peserta 3 menyoroti pentingnya disiplin spiritual dan pertobatan: *“Dalam hidup terkadang kita malas untuk berdoa, untuk berelasi dengan-Nya. Padahal semua itu dapat memungkinkan kita untuk menuju ke jalan yang benar. Kita juga harus memiliki kesadaran untuk bertobat dan mengubah tingkah laku yang tidak baik menjadi baik.”* Refleksi ini menekankan kemampuan introspeksi dan regulasi diri dalam membentuk karakter positif.

Peserta 4 memaparkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai ketaatan dan kasih: *“Ketaatan sejati tidak hanya tentang mengikuti hukum (aturan). Melainkan dapat memahami kehendak Tuhan yang mengutamakan kasih, belas kasihan, dan pemulihan hubungan dengan sesama serta senantiasa melakukan segala sesuatu yang dikehendaki Tuhan.”* Pernyataan ini menunjukkan integrasi antara kesadaran spiritual dan tindakan nyata dalam kehidupan sosial.

Peserta 5 kemudian menegaskan dimensi praksis dari spiritualitas dengan menuliskan: *“Kita dipanggil menjadi terang. Agar bisa menjadi terang hal yang harus kita lakukan adalah dengan belajar, hidup jujur, dan berjuang untuk menjadi orang sukses. Selain itu menjadi terang butuh kerendahan hati, tidak sombong, egois, apatis. Jika kita menjadi pembawa terang bagi orang lain kita bisa mengarahkan mereka pada jalan yang benar.”*

Secara keseluruhan, hasil refleksi peserta menegaskan bahwa kegiatan meditasi hening dan refleksi tertulis efektif mendorong pengembangan kesadaran spiritual, regulasi emosi, dan pembentukan karakter yang matang, sekaligus memberikan dasar bagi pembelajaran sosial-spiritual yang berkelanjutan di lingkungan asrama.

Hal ini sejalan dengan teori psikologi spiritual yang menyatakan bahwa praktik kontemplatif meningkatkan kesadaran diri, kedisiplinan, dan empati (Loncar & Fiskum, 2025; Hoyne & Lin, 2025; Skalski-Bednarz et al., 2025; Rich et al., 2022). Selain itu, kegiatan ini mendorong pembentukan karakter melalui pengalaman nyata, di mana remaja belajar mengekspresikan diri, mengelola konflik emosional, dan membangun relasi sosial yang positif.

Kegiatan ini menghasilkan buku catatan refleksi tertulis yang memuat pengalaman batin dan pemahaman spiritual masing-masing peserta. Selain itu, program ini juga menghasilkan panduan praktik meditasi hening yang dapat digunakan sebagai kegiatan rutin penguatan spiritual di asrama.

Program ini memiliki implikasi untuk pengembangan kegiatan rutin di asrama, seperti:

1. Penerapan meditasi hening dan refleksi tertulis mingguan sebagai sarana penguatan spiritual dan karakter.
2. Pengembangan pelatihan fasilitator internal agar kegiatan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh asrama.
3. Peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, termasuk kemampuan regulasi emosi, empati, dan komunikasi asertif.
4. Memberikan dasar bagi penelitian atau program lanjutan terkait pengembangan spiritual dan karakter remaja di lingkungan asrama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program PKM, dapat disimpulkan bahwa kegiatan meditasi hening dan refleksi tertulis merupakan strategi yang efektif untuk membangun

kesadaran spiritual sekaligus memperkuat karakter remaja asrama putra. Melalui praktik ini, peserta terdorong untuk lebih mendalami pengalaman batin mereka, memahami nilai-nilai spiritual yang dihidupi, serta membangun keterhubungan yang lebih otentik dengan diri sendiri dan sesama.

Program ini juga terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan pembentukan karakter remaja. Disiplin, empati, dan keterampilan dalam mengelola konflik emosional mulai berkembang sebagai hasil dari keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan rutin yang dilakukan secara terstruktur. Selain itu, remaja menjadi lebih terampil dalam melakukan refleksi diri, baik melalui tulisan maupun melalui keterbukaan dalam berbagi pengalaman dengan teman sebaya.

Kombinasi pendekatan partisipatif dan kontemplatif yang digunakan menciptakan ruang yang aman secara emosional, sehingga para peserta merasa didengar, dihargai, dan tidak dihakimi. Lingkungan yang demikian memfasilitasi tumbuhnya keterampilan sosial-spiritual yang penting bagi perkembangan mereka, serta mendorong terciptanya iklim komunitas asrama yang lebih suportif.

Dengan demikian, program ini dapat dipandang sebagai sebuah model praktik baik dalam upaya penguatan spiritual dan karakter remaja di lingkungan asrama. Implementasi yang konsisten di masa mendatang diharapkan semakin memperkuat dampak positifnya, baik bagi peserta secara individu maupun bagi kehidupan komunitas secara keseluruhan.

Sebagai pelengkap, dokumentasi kegiatan yang disajikan pada bagian akhir artikel ini turut menggambarkan dinamika proses yang berlangsung. Foto-foto kegiatan tersebut menjadi bukti nyata partisipasi aktif para remaja dalam meditasi hening, refleksi tertulis, dan sesi berbagi pengalaman, sekaligus menguatkan pemahaman atas hasil yang telah dipaparkan dalam tulisan ini. Dengan visualisasi tersebut, pembaca diharapkan dapat memperoleh gambaran lebih utuh mengenai implementasi program di Asrama Putra Monte Carmelo Maumere.



Gambar 1. Aktivitas meditasi hening dan membuat refleksi tertulis

DAFTAR PUSTAKA

- Bak, T. (2025). *Exploring the contemplative A meditative self-inquiry of Individual Consultations practice*. 19(1), *Journal of Academic Language & Learning-aal*. <https://journal.aall.org.au/index.php/jall/article/view/989>
- Brown, L. A. H. (2025). Narrative Inquiry as Contemplative Methodology. *Journal of Contemplative & Holistic Education*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.25035/jche.03.01.06>
- Chang, F., Huo, Y., Zhang, S., Zeng, H., & Tang, B. (2023). The impact of boarding schools

- on the development of cognitive and non-cognitive abilities in adolescents. *BMC Public Health*, 23(1852), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16748-8>
- Chies, M., Penazzi, G., Pavesi, M. C., Gadotti, E., & Pisapia, N. De. (2025). Contemplative Practices in a Teamwork Setting: A Preliminary Study on Mindfulness Meditations and Interpersonal Skills. *Mindfulness*, 16, 944–965. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02535-6>
- Christopoulou, E., & Pavlopoulos, V. (2025). A Review on Meditation: History, Transcendental Dimensions and Application in Psychology and Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 55, 239–247. <https://doi.org/10.1007/s10879-025-09663-z>
- Good, M., & Willoughby, T. (2008). Adolescence as a Sensitive Period for Spiritual Development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32–37. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00038.x>
- Horváth, L., Vietmeier, N., Ziegler, M., Schmitz, J., Tuschen-Caffier, B., & Asbrand, J. (2025). Capturing the dynamics of adolescent emotion regulation in anxiety-inducing situations through development and evaluation of a state emotion regulation questionnaire for adolescents. *Scientific Reports*, 15(32231), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17051-9>
- Hoyne, C. C., & Lin, J. (2025). Contemplative Practices Facilitating A Facilitating Awareness, Compassion, and Healing in Study Abroad: A Reflective and Explorative Study. *Journal of Contemplative & Holistic Education*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.25035/jche.03.01.04>
- Khawar, R., Attia, S., Zulfqa, A., & Hussain, S. (2023). Self-Regulation and Cognitive Emotion Regulation among Adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 2047–2055. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>
- Koenig, J., Farhat, L. C., & Bloch, M. H. (2025). Editorial: From adolescence into young adulthood –the importance of a longitudinal perspective across development in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(1), 1–3. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14094>
- Kumoro, R., Herawat, T., Sumarwan, U., & Muflikhati, I. (2025). The influence of family support, school environment, and coping strategies on the self-identity development of adolescents in government-affiliate school. *JKP-Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 531–540. <https://doi.org/10.29210/1164700>
- Leteng, H. (2012). *Pertumbuhan Spiritual Jalan Pencerahan*. Jakarta: Obor.
- Liu, P., Li, B. Y., Liu, J., Yang, X., Li, Y., Li, Y., & Lu, J. (2025). Implementing twelve-weeks of loving-kindness meditation and mindfulness of breathing for adolescents with nonsuicidal self-injury and their parents: a mixed method pilot study. *BMC Psychology*, 13(822), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03151-8>
- Loncar, L., & Fiskum, C. (2025). Detached self-observation as a developmental catalyst: theoretical insights from dynamical systems thinking, cultural mediation, and contemplative practice. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1659774>

- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children-MDPI*, *11*(8), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Ndolu, S. M. (2009). *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ndolu, S. M. (2016). *Dalam Keheningan Menelusuri Gurun Kehidupan*. Malang: Dioma.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia (ke-12)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rengma, S. S., Saikia, J., Gogoi, S., & Neog, B. (2023). A study on spiritual education and moral values of youth. *The Pharma Innovation Journal*, *12*(12), 1003–1006. <file:///C:/Users/gupta/AppData/Roaming/Microsoft/Word/www.thepharmajournal.com>
- Rich, T., Chrisinger, B. W., Kaima, R., Winter, S. J., Hedlin, H., Min, Y., & Zhao, X. (2022). Contemplative Practices Behavior Is Positively Associated with Well-Being in Three Global Multi-Regional Stanford WELL for Life Cohorts. *International Journal of Environmental Research and Public Health-MDPI*, *19*(20), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013485>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak 2 (ke-12)*. Jakarta Erlangga.
- Shavkatovna, R. G. (2025). The importance of developing the spiritual and moral competence of young people. *International Journal of Pedagogics*, *5*(3), 21–23. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume05Issue03-06>
- Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Uram, P., Kocur, D., & Krok, D. (2025). Self-compassion mediates the influence of mindfulness on subsequent self-forgiveness in a Polish sample. *Scientific Reports*, *15*, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-21198-w>
- Skirbekk, V., Tamnes, C. K., Júlíusson, P. B., Jugessur, A., & Soest, T. von. (2025). Diverging trends in the age of social and biological transitions to adulthood. *Advances in Life Course Research*, *66*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2025.100690>
- Sparby, T., & Sacchet, M. D. (2025). The Third Wave of Meditation and Mindfulness Research and Implications for Challenging Experiences: Negative Effects, Transformative Psychological Growth, and Forms of Happiness. *Mindfulness*, *16*, 2156–2170. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02607-7>
- Spiegler, O., Jonsson, J. O., & Bracegirdle, C. (2025). Religious development from adolescence to early adulthood among Muslim and Christian youth in Germany: A person-oriented approach. *Child Development*, *96*(1), 141–160. <https://doi.org/10.1111/cdev.14151>
- Suyatno, S., Pambudi, D. I., Wantini, Wantini, Haryadi, D., Hendra, H., Rohmatus, & Naini. (2025). How do Gen Z Teachers Develop Their Intrapersonal Skills? Evidence from Indonesia. *Ed Process Int J*, *14*, 1–16. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.14.16>
- Wang, C. (2025). Beyond mindfulness: how Buddhist meditation transforms consciousness through distinct psychological pathways. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649564>

- 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>
- Xue, L. (2025). The impact of secondary school students' perceptions of parental academic involvement and academic stress on internalizing problem behaviors: the mediating roles of psychological resilience and materialism. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582493>
- Zhou, S., Kwan, C. K., Ai, Y., & Ma, Y. (2025). Parent-adolescent intergenerational transmission of distress: the roles of family climate, adolescents' self-compassion and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582493>