



Pengaruh Kebiasaan Refleksi Harian terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa STP Dian Mandala Gunungsitoli

Martina Rosmaulina Marbun*

STP Dian Mandala Gunungsitoli, Indonesia

Alamat: Jln. Nilam No. 04, Ilir Gunungsitoli

*Penulis Korespondensi: martina.rosmar@stpdianmandala.ac.id

Abstract. *Daily reflection is one of the spiritual traditions in Catholic teaching that aims to reassess daily actions in the light of faith. This study discusses the influence of daily reflection habits on the formation of Catholic students' character, especially in terms of honesty, discipline, empathy, and responsibility. The research was conducted with a descriptive qualitative approach through in-depth interviews with Catholic students from various universities in Indonesia. The results of the study show that daily reflection not only strengthens a personal relationship with God, but also fosters moral awareness that is the basis for character formation. Thus, daily reflection can be seen as a spiritual habit that has a real impact on the formation of an academic culture of integrity.*

Keywords: *Academic culture; Catholic Students; Character formation; Daily reflection; Moral awareness.*

Abstrak. Refleksi harian merupakan salah satu tradisi spiritual dalam ajaran Katolik yang bertujuan untuk menilai kembali perbuatan sehari-hari dalam terang iman. Penelitian ini membahas pengaruh kebiasaan refleksi harian terhadap pembentukan karakter mahasiswa Katolik, khususnya dalam hal kejujuran, disiplin, empati, dan tanggung jawab. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa Katolik dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa refleksi harian tidak hanya memperkuat relasi personal dengan Tuhan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran moral yang menjadi dasar pembentukan karakter. Dengan demikian, refleksi harian dapat dipandang sebagai kebiasaan spiritual yang memiliki dampak nyata pada pembentukan budaya akademik yang berintegritas.

Kata kunci: Budaya akademik; Kesadaran moral; Mahasiswa Katolik; Pembentukan karakter; Refleksi harian.

1. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi Katolik memiliki peran strategis dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga berkarakter kuat sesuai nilai-nilai Kristiani. STP Dian Mandala Gunungsitoli, sebagai salah satu perguruan tinggi Katolik di Kepulauan Nias, menekankan pentingnya pembinaan iman sekaligus integritas moral dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang belajar di kampus ini dihadapkan pada berbagai tantangan, baik akademik, sosial, maupun spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka sering berhadapan dengan godaan untuk memilih jalan instan, seperti menunda tugas, kurang disiplin, atau melakukan plagiarisme. Situasi ini menuntut adanya suatu mekanisme pembinaan yang tidak sekadar formalitas, melainkan berakar dalam iman. Refleksi harian, yang berakar dalam tradisi Katolik, menjadi salah satu cara relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut. Melalui refleksi, mahasiswa diajak untuk menyadari kehadiran Allah dalam keseharian dan menilai kembali tindakannya dengan jujur. Kebiasaan ini memperkuat identitas mereka sebagai pribadi beriman sekaligus berkarakter (Tobing, 2021).

STP Dian Mandala berada di wilayah kepulauan Nias, memiliki budaya lokal yang menekankan nilai kebersamaan, penghormatan, dan religiositas. Sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi Katolik di wilayah ini diharapkan supaya hidup dalam suasana sosial yang religius, tetapi tetap menghadapi dinamika globalisasi yang cepat. Kehadiran teknologi digital, media sosial, dan gaya hidup modern sering kali memengaruhi pola pikir dan kebiasaan mereka. Di satu sisi, hal ini membawa peluang besar bagi pembelajaran; namun di sisi lain, muncul tantangan berupa berkurangnya kedalaman refleksi diri. Banyak mahasiswa lebih sibuk dengan aktivitas digital daripada menyediakan waktu untuk berdiam diri (Pamungkas, 2025). Refleksi harian menjadi sarana untuk menyeimbangkan kehidupan modern dengan spiritualitas Katolik yang menekankan kesadaran batin. Dengan demikian, refleksi harian dapat berfungsi sebagai jembatan antara nilai budaya lokal yang religius dengan tantangan modernitas. Hal ini penting agar pembentukan karakter mahasiswa tidak tergerus oleh arus pragmatisme global (Paus Yohanes Paulus II, 2019).

Refleksi harian dalam tradisi Katolik, terutama yang diwariskan Santo Ignatius Loyola melalui *Examen Conscientiae*, memiliki tujuan mendidik hati nurani. Mahasiswa diajak untuk memeriksa pengalaman hariannya, baik dalam relasi dengan Tuhan maupun sesama. Melalui praktik ini, mereka menemukan pola kebiasaan yang perlu diperbaiki sekaligus mengucapkan syukur atas kebaikan yang dialami. Dalam konteks STP Dian Mandala, refleksi penting karena mahasiswa berada dalam proses pembentukan jati diri. Masa kuliah merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa, di mana identitas pribadi dan nilai-nilai moral diuji (Alfred & Christiyanti, 2024). Kebiasaan refleksi membantu mahasiswa membuat keputusan yang matang, bertanggung jawab, dan sesuai iman Katolik. Dengan demikian, refleksi harian bukan sekadar ritual spiritual, tetapi sarana efektif menumbuhkan karakter. Nilai-nilai ini diharapkan tercermin dalam sikap akademik dan sosial mahasiswa (Pranyoto, 2016).

Pembentukan karakter melalui refleksi harian semakin relevan menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa STP Dian Mandala sering dituntut menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu singkat. Dalam kondisi ini, risiko mengambil jalan pintas, seperti menyalin tugas teman atau mencari sumber instan dari internet, cukup besar. Refleksi harian membantu mahasiswa menilai kembali sikapnya dan menyadari bahwa kejujuran lebih penting daripada sekadar nilai akademik. Selain itu, refleksi menumbuhkan disiplin mengatur waktu belajar, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tanggung jawab akademiknya. Kebiasaan ini, jika dipraktikkan terus-menerus, membentuk karakter berintegritas. Refleksi juga menumbuhkan kepekaan terhadap kebutuhan teman sebaya, sehingga mahasiswa terhindar dari sikap

individualistis. Dengan demikian, refleksi harian menjadi instrumen pembinaan moral yang mendukung visi pendidikan Katolik (Herin & Goa, 2025).

Dalam kehidupan komunitas kampus, mahasiswa-mahasiswi di STP Dian Mandala tidak hanya belajar secara individual, tetapi juga berinteraksi dalam kelompok. Kegiatan doa bersama, persekutuan mahasiswa, dan pelayanan sosial memberi ruang bagi mereka menghidupi iman. Namun, tanpa refleksi pribadi mendalam, pengalaman ini sering menjadi rutinitas tanpa makna. Refleksi harian memberi kesempatan mahasiswa mengaitkan pengalaman komunitas dengan pertumbuhan pribadinya. Mereka belajar menilai bagaimana sikapnya dalam kelompok, apakah sudah mencerminkan kasih Kristus atau belum. Kesadaran ini membentuk karakter sosial yang lebih empatik. Dengan begitu, refleksi bermanfaat tidak hanya pada level pribadi, tetapi juga memperkuat budaya komunitas yang saling mendukung. Hal ini sejalan dengan visi pendidikan Katolik yang mengintegrasikan iman dan ilmu dalam kehidupan nyata (Paus Fransiskus, 2019).

Tantangan globalisasi membawa masuk budaya kompetisi yang semakin kuat di kalangan mahasiswa. Persaingan dalam akademik, karier, maupun pengakuan sosial menimbulkan tekanan yang tidak sedikit. Tanpa pengendalian diri, mahasiswa bisa tergoda menghalalkan segala cara demi mencapai tujuan. Refleksi harian menolong mahasiswa menimbang motivasi hidupnya. Mereka diajak menilai apakah ambisinya sesuai nilai iman atau justru bertentangan. Dengan refleksi, mahasiswa belajar bahwa keberhasilan sejati tidak hanya diukur dari prestasi akademik, tetapi juga dari kualitas moral. Kesadaran ini penting agar mereka tidak sekadar menjadi lulusan pintar, tetapi juga bermoral. STP Dian Mandala sebagai lembaga Katolik diharapkan mendorong praktik refleksi ini sebagai bagian dari pembinaan karakter (Tobing, 2021).

Konteks lokal di Kepulauan Nias yang kaya tradisi adat memberi warna khusus pada pembentukan karakter mahasiswa-mahasiswi di STP Dian Mandala Gunungsitoli. Nilai adat seperti hormat kepada orang tua, solidaritas, dan gotong royong memiliki kesesuaian dengan nilai Injil. Namun, tanpa refleksi, nilai adat ini bisa kehilangan makna dan hanya dijalankan sebagai formalitas budaya. Refleksi harian membantu mahasiswa memaknai nilai adat dalam terang iman Katolik, sehingga lahir integrasi antara budaya lokal dan iman Kristen (Halawa et al., 2023). Dengan cara ini, mahasiswa membangun identitas ganda: sebagai warga Nias yang memegang adat sekaligus sebagai Katolik yang setia pada Injil. Identitas ini memperkaya kehidupan pribadi sekaligus memberi kontribusi pada masyarakat luas. STP Dian Mandala berperan penting mengarahkan proses integrasi ini melalui pembiasaan refleksi harian. Refleksi pun menjadi wahana pembentukan karakter kontekstual sekaligus transformatif.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa refleksi harian berperan signifikan dalam pembentukan karakter mahasiswa Katolik di STP Dian Mandala Gunungsitoli. Refleksi bukan hanya praktik spiritual individual, tetapi juga kebiasaan yang dapat berkembang menjadi budaya akademik kampus. Melalui refleksi, mahasiswa dibentuk menjadi pribadi jujur, disiplin, empatik, dan bertanggung jawab. Kebiasaan ini juga menolong mereka mengintegrasikan iman dengan budaya lokal serta menjawab tantangan globalisasi. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh refleksi harian terhadap pembentukan karakter mahasiswa Katolik sangat relevan dan penting dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan memperkuat pembinaan spiritual di STP Dian Mandala sekaligus memberi kontribusi bagi pendidikan karakter di perguruan tinggi Katolik Indonesia. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi kampus lain dalam mengembangkan budaya refleksi sebagai strategi pembentukan karakter.

2. KAJIAN TEORITIS

Spiritualitas Refleksi Harian Katolik

Refleksi harian merupakan bagian dari tradisi Katolik, terutama doa *Examen* Ignasian. Praktik ini bertujuan menolong umat mengenali kehadiran Allah dalam hidup sehari-hari, mengucapkan syukur, mengakui kesalahan, dan menyusun resolusi perbaikan (Alfred & Christiyanti, 2024). Paus Fransiskus dalam *Fratelli Tutti* menegaskan bahwa kaum muda dipanggil untuk memiliki kesadaran rohani dalam setiap pilihan hidup, agar karakter mereka terbentuk sesuai Injil (Paus Fransiskus, 2020).

Paradigma Pedagogi Reflektif (IPP)

Paradigma pedagogi reflektif mengajarkan lima langkah: konteks, pengalaman, refleksi, aksi, dan evaluasi. Inti IPP adalah refleksi, yang memungkinkan peserta didik menghubungkan pengalaman nyata dengan nilai moral dan iman (Herin & Goa, 2025). Dalam pendidikan tinggi Katolik, refleksi bukan sekadar latihan rohani, tetapi strategi pedagogis yang mendukung pembentukan karakter.

Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi

Lickona (2021) menyatakan bahwa pendidikan karakter mencakup dimensi pengetahuan moral (*moral knowing*), perasaan moral (*moral feeling*), dan tindakan moral (*moral action*). Refleksi harian membantu mahasiswa merefleksikan tiga dimensi ini setiap hari. Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa pembiasaan refleksi mendukung pembentukan integritas akademik dan kepedulian sosial mahasiswa (Dessindi, 2024).

Integrasi Nilai Adat Nias dan Iman Katolik

Konteks lokal Nias memiliki nilai adat seperti penghormatan, solidaritas, dan gotong royong. Nilai ini sejalan dengan ajaran Katolik tentang kasih dan persaudaraan (Paus Fransiskus, 2020). Melalui refleksi harian, mahasiswa dapat mengintegrasikan nilai adat dengan iman, sehingga terbentuk identitas ganda: sebagai warga Nias dan sebagai mahasiswa Katolik.

Refleksi sebagai Budaya Akademik

Kebiasaan yang diulang terus-menerus dapat berkembang menjadi budaya kolektif. Jika refleksi harian dijalankan konsisten oleh mahasiswa STP Dian Mandala, kebiasaan ini dapat tumbuh menjadi budaya akademik yang berorientasi pada integritas, kejujuran, dan kepedulian sosial (Sili, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami makna dan dampak kebiasaan refleksi harian terhadap pembentukan karakter mahasiswa Katolik di STP Dian Mandala Gunungsitoli. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif mahasiswa, terutama terkait aspek spiritual, moral, dan sosial (Abdussamad & Sik, 2021).

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan kampus sekaligus membiasakan diri dengan refleksi harian. Lokasi penelitian di STP Dian Mandala Gunungsitoli, sebuah perguruan tinggi Katolik yang berada di kepulauan Nias dengan konteks sosial-budaya religius.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Refleksi Harian

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa STP Dian Mandala Gunungsitoli telah mengenal dan mempraktikkan refleksi harian, meskipun intensitasnya berbeda-beda. Ada mahasiswa yang melakukannya setiap malam sebelum tidur, ada pula yang melakukannya dua atau tiga kali dalam seminggu. Praktik ini biasanya dilakukan melalui doa pribadi, pencatatan jurnal harian, atau renungan bersama dalam komunitas kecil. Bentuk refleksi yang dominan mengikuti pola *Examen* Ignasian, yakni mengucapkan syukur, menilai peristiwa sehari-hari, meminta ampun, dan menyusun rencana perbaikan (Alfred & Christiyanti, 2024). Dengan cara ini, refleksi tidak hanya menjadi kebiasaan ritual, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual yang mendalam. Mahasiswa yang konsisten melakukan

refleksi melaporkan bahwa mereka lebih mudah mengenali kelemahan diri dan sekaligus menumbuhkan rasa syukur.

Faktor pendukung utama kebiasaan refleksi harian adalah dukungan lingkungan kampus yang menyediakan ruang rohani. STP Dian Mandala rutin mengadakan doa bersama, perayaan Ekaristi, dan pembinaan rohani yang mendorong mahasiswa membiasakan diri dengan refleksi. Budaya religius yang kuat di lingkungan kampus turut memengaruhi konsistensi mahasiswa dalam melakukan refleksi. Namun, hasil wawancara juga menemukan kendala seperti kesibukan akademik, penggunaan media sosial berlebihan, dan kurangnya disiplin waktu. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa refleksi kadang dilakukan secara terburu-buru tanpa penghayatan yang mendalam. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun refleksi sudah dikenal luas, kualitas pelaksanaannya masih perlu ditingkatkan melalui pendampingan. Hal ini konsisten dengan pandangan Lickona (2021) bahwa pembiasaan nilai perlu diarahkan secara berkelanjutan agar benar-benar tertanam sebagai karakter.

Penggunaan jurnal atau buku refleksi harian terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam menjaga konsistensi mahasiswa. Mahasiswa yang menuliskan pengalamannya dalam bentuk catatan harian lebih mampu melihat perkembangan dirinya dari waktu ke waktu. Melalui catatan itu, mereka dapat meninjau bagaimana sikap dan perilakunya berubah setelah melakukan refleksi. Ada penelitian (Pranyoto, 2016) menunjukkan bahwa journaling memperkuat internalisasi nilai karena mahasiswa tidak hanya berpikir, tetapi juga mendokumentasikan kesadarannya. Di STP Dian Mandala, beberapa dosen juga mendorong mahasiswa untuk menulis refleksi singkat setelah perkuliahan sebagai bagian dari evaluasi pembelajaran. Dengan demikian, refleksi harian tidak hanya menjadi praktik spiritual pribadi, tetapi juga diintegrasikan ke dalam proses akademik. Temuan ini mendukung gagasan Paradigma Pedagogi Reflektif yang menekankan pentingnya menghubungkan pengalaman dengan refleksi untuk menghasilkan aksi nyata (Susilo & Saragih, 2020).

Secara umum, hasil penelitian menegaskan bahwa refleksi harian telah menjadi praktik nyata di kalangan mahasiswa STP Dian Mandala, meskipun kualitasnya masih beragam. Mahasiswa yang konsisten dengan refleksi menunjukkan tingkat kesadaran diri lebih tinggi dan memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak konsisten cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan mengambil keputusan moral. Hal ini sesuai dengan pandangan Paus Fransiskus dalam *Fratelli Tutti*, yang menekankan pentingnya membentuk kesadaran batin kaum muda agar setiap tindakan mereka mencerminkan kasih dan persaudaraan. Oleh karena

itu, refleksi harian dapat dipandang sebagai sarana pembinaan rohani yang efektif sekaligus fondasi dalam proses pembentukan karakter mahasiswa Katolik.

Pembentukan Karakter Mahasiswa Katolik

Pembentukan karakter mahasiswa Katolik di STP Dian Mandala Gunungsitoli dipengaruhi langsung oleh kebiasaan refleksi harian. Mahasiswa yang melakukan refleksi secara rutin cenderung lebih jujur dalam mengerjakan tugas dan mengakui kesalahannya. Mereka juga lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi harian memperkuat dimensi *moral knowing* dan *moral action* sebagaimana dijelaskan oleh Lickona. Dalam wawancara, beberapa mahasiswa mengakui bahwa refleksi membuat mereka menolak godaan plagiarisme atau kecurangan dalam ujian. Dengan demikian, refleksi harian berfungsi sebagai mekanisme internalisasi nilai kejujuran dan integritas akademik.

Selain kejujuran, refleksi harian juga menumbuhkan rasa tanggung jawab. Mahasiswa yang membiasakan refleksi mengaku lebih disiplin dalam mengatur waktu, baik untuk studi maupun pelayanan di komunitas. Mereka belajar untuk menilai prioritas harian dan memperbaiki kesalahan manajemen waktu. Refleksi menjadi sarana efektif untuk mengarahkan perilaku menuju tanggung jawab yang lebih besar. Hal ini tercermin pada mahasiswa yang lebih mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dengan pelayanan sosial. Dengan demikian, refleksi tidak hanya berpengaruh pada kehidupan pribadi, tetapi juga memperkuat peran sosial mahasiswa sebagai bagian dari komunitas Katolik (Sili, 2023).

Dimensi lain yang berkembang melalui refleksi harian adalah empati. Mahasiswa yang secara konsisten merefleksikan interaksinya dengan teman dan dosen menunjukkan sikap lebih peduli dan mampu menempatkan diri dalam situasi orang lain. Dalam wawancara, beberapa mahasiswa mengaku merasa terdorong untuk memperbaiki sikap setelah menyadari kurangnya kepedulian terhadap sesama. Hal ini sejalan dengan penelitian Halawa yang menekankan bahwa pendidikan karakter berbasis refleksi dapat memperkuat solidaritas sosial (Halawa et al., 2023). Paus Fransiskus juga menegaskan bahwa empati merupakan bagian dari panggilan kaum muda Katolik untuk hidup dalam persaudaraan sejati. Oleh karena itu, refleksi harian berfungsi sebagai alat pembinaan empati yang mendalam (Paus Fransiskus, 2019).

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa melakukan refleksi harian juga lebih peka terhadap nilai-nilai adat Nias, seperti gotong royong dan penghormatan terhadap orang tua. Refleksi membantu mereka melihat kesesuaian antara nilai adat dan ajaran Katolik, sehingga terbentuk identitas ganda yang kuat. Dengan demikian, refleksi harian tidak hanya membentuk karakter pribadi, tetapi juga menghubungkan mahasiswa dengan budaya

lokalnya. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter melalui refleksi bersifat kontekstual sekaligus transformatif (Payong, 2022).

Refleksi harian yang dilakukan secara komunal dalam kelompok doa atau kegiatan rohani kampus juga mempercepat pembentukan budaya akademik yang berintegritas. Ketika mahasiswa terbiasa berbagi refleksi dalam kelompok, mereka saling meneguhkan dan termotivasi untuk hidup sesuai nilai yang direfleksikan. Hal ini sejalan dengan teori budaya organisasi Schein (2022), yang menyatakan bahwa kebiasaan yang diulang terus-menerus dalam komunitas dapat berkembang menjadi budaya kolektif. Dalam konteks STP Dian Mandala, refleksi harian berpotensi menjadi budaya akademik yang khas, yaitu budaya keheningan, kedalaman batin, dan integritas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa refleksi harian berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter mahasiswa Katolik di STP Dian Mandala Gunungsitoli. Melalui refleksi, mahasiswa mengembangkan kejujuran, tanggung jawab, empati, dan integritas sosial. Temuan ini mendukung pandangan Paus Fransiskus tentang pentingnya kesadaran rohani bagi kaum muda serta memperkuat teori pendidikan karakter kontemporer (Paus Fransiskus, 2019). Oleh karena itu, refleksi harian perlu terus dipromosikan sebagai bagian integral dari pembinaan spiritual dan akademik. Jika dilakukan secara konsisten, refleksi tidak hanya membentuk karakter individu, tetapi juga membangun budaya kampus yang berakar pada iman Katolik dan kearifan lokal Nias.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan refleksi harian memiliki pengaruh nyata terhadap pembentukan karakter mahasiswa di STP Dian Mandala Gunungsitoli. Hasil analisis memperlihatkan bahwa refleksi harian bukan hanya praktik rohani personal, tetapi juga sarana pendidikan karakter yang menumbuhkan kejujuran, tanggung jawab, empati, serta disiplin. Melalui refleksi, mahasiswa belajar untuk meninjau kembali perilaku mereka, menyadari kesalahan, mengucapkan syukur, dan menyusun komitmen perbaikan.

Refleksi harian terbukti membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan sosial, seperti tekanan tugas, godaan plagiarisme, maupun pengaruh media sosial. Dengan adanya refleksi, mereka lebih mampu menjaga integritas akademik dan keseimbangan hidup. Selain itu, refleksi memperkuat nilai solidaritas dan empati yang relevan dengan adat Nias, sehingga terbentuk integrasi antara budaya lokal dan ajaran iman Katolik. Secara kolektif, refleksi harian yang dipraktikkan bersama dalam komunitas doa atau kegiatan kampus

berpotensi berkembang menjadi budaya akademik yang berorientasi pada keheningan, kedalaman batin, dan integritas.

Dengan demikian, refleksi harian dapat dipandang sebagai instrumen strategis bagi pendidikan Katolik untuk mengintegrasikan iman, ilmu, dan budaya. Perguruan tinggi Katolik, khususnya STP Dian Mandala, perlu terus mendorong mahasiswa agar menjadikan refleksi harian sebagai bagian dari kehidupan akademik dan spiritual. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian pada aspek kuantitatif, sehingga dapat memperkuat bukti empiris tentang korelasi antara intensitas refleksi harian dan indikator karakter mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press. <https://doi.org/10.31219/osf.io/juwxn>
- Alfred, L., & Christiyanti, M. I. (2024). Analisis transformasi diri Kanisian melalui latihan kepemimpinan Ignasian di Kolese Kanisius Jakarta. *Spiritualitas Ignasian: Jurnal Kerohanian dalam Dunia Pendidikan*, 24(2), 122–146. <https://doi.org/10.24071/si.v24i2.10340>
- Dessindi, K. (2024). Implementasi flipped learning pada mata kuliah pengantar teologi Kristiani berbasis pedagogi Ignasian. *Spiritualitas Ignasian: Jurnal Kerohanian dalam Dunia Pendidikan*, 24(1), 27–48. <https://doi.org/10.24071/si.v24i1.8758>
- Halawa, S. B., Telaumbanua, S., & Syahfitri, D. (2023). Nilai budaya Nias dalam teks *Hikaja Duada Hiya* sebagai penguatan pendidikan karakter berbasis kearifan lokal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 2116–2130.
- Herin, B. L., & Goa, L. (2025). Efektivitas pelaksanaan pastoral dasar dalam membentuk spiritualitas mahasiswa prodi pelayanan pastoral di era digital. *Jurnal Pelayanan Pastoral*, 41–51.
- Pamungkas, A. H. W. (2025). Pemanfaatan teknologi digital dalam mendukung kegiatan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 618–627.
- Paus Fransiskus. (2019). *Christus vivit (Kristus hidup)* (A. L. Natania, Trans.; 13 Seri Dokumen Gerejawi No.). Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI.
- Paus Fransiskus. (2020). *Ensiklik tentang persaudaraan dan persahabatan sosial (Fratelli tutti)* (A. Suparman & B. H. T. Prasasti, Eds.; M. Harun, Trans.). Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI.
- Paus Yohanes Paulus II. (2019). A. Gereja dan internet B. Etika dalam internet C. Perkembangan cepat (A. Suparman & B. H. T. Prasasti, Eds.; 111 Seri Dokumen Gerejawi No.). Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI.

- Payong, M. R. (2022). Adaptasi nilai-nilai budaya lokal dalam pendidikan: Studi penggunaan Go'et dalam pendidikan agama Katolik. *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 7(1), 384–400. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i1.753>
- Pranyoto, Y. H. (2016). Upaya meningkatkan hasil belajar mahasiswa melalui pembiasaan refleksi. *Jurnal Masalah Pastoral*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.60011/jumpa.v4i1.20>
- Sili, F. (2023). Sekolah vokasi dengan keunggulan karakter spiritualitas Katolik: Refleksi atas pengalaman sebagai seorang guru dan pengawas pendidikan agama Katolik di sekolah menengah kejuruan Kota Manado. *Jurnal Seri Mitra (Refleksi Ilmiah Pastoral)*, 2(2), 97–107.
- Susilo, E. F., & Saragih, M. S. (2020). Strategi pembelajaran pendidikan karakter berbasis kearifan budaya lokal. *Kontras: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(2).
- Tobing, O. S. L. (2021). Pembentukan hidup rohani mahasiswa/i Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak. In *Veritate Lux: Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi, Pendidikan, Antropologi, dan Budaya*, 4(2), 81–99. <https://doi.org/10.63037/ivl.v4i2.52>