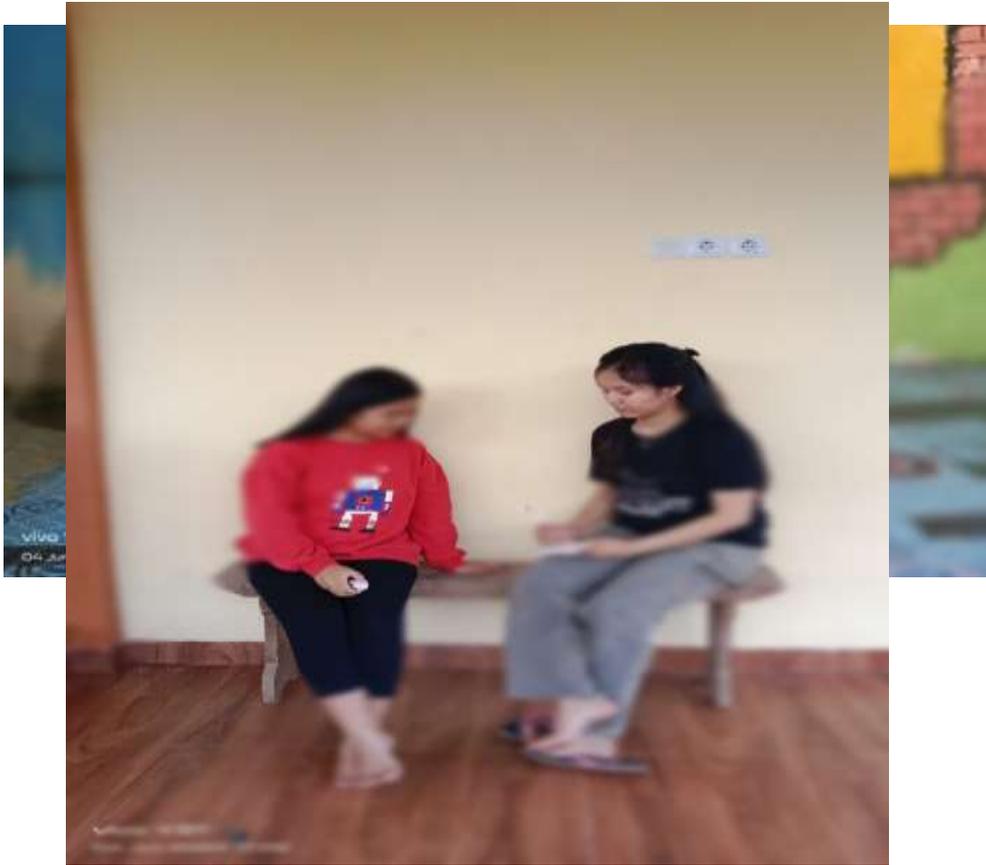


DOKUMENTASI



Verbatim

1. Apa yang anda pahami tentang *self love*?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
---------	---------	---------	---------	---------

yang saya ketahui tentang <i>self love</i> itu fokus sama dirinya sendiri mengutamakan dirinya daripada orang lain.	Yang saya ketahui tentang <i>self love</i> adalah Mengasihi diri kita sendiri dan orang lain juga.	Mengasihi diri dengan memperlakukan dengan baik.	Menurut saya <i>self love</i> itu adalah ketika saya bisa menerima diriku baik kelebihan dan kekuranganku, segala sesuatu yang bisa saya ubah saya usahakan, seperti saya rajin olahraga angkat beban dan makan makanan sehat supaya badanku sehat.	Mencintai diri dengan cara rajin menggunakan skincare.
---	--	--	---	--

2. Bagaimana anda melihat diri sendiri/apa yang anda pahami tentang tubuh

anda menurut Alkitab

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
---------	---------	---------	---------	---------

<p>Saya melihat diri saya sebagai ciptaan Tuhan yang diciptakan dengan baik.</p>	<p>Yang saya pahami, manusia diciptakan serupa dan segambar dengan Allah.</p>	<p>Yang saya pahami, Manusia diciptakan dengan baik termasuk segala kelebihan dan kekurangan masing-masing.</p>	<p>Yang saya pahami manusia diciptakan berbeda-beda dalam artian ada yang diciptakan dengan fisik sempurna dan ada yang tidak.</p>	<p>Saya memandang diriku itu berharga dan harus di hormati org lain terlebih diri sendiri harus kag hargai diriku sebagai makhluk ciptanya tuhan, baik buruknya diriku harus dihargai sebagai ciptaan Tuhan.</p>
--	---	---	--	--

3. Apa yang anda pahami mengenai kasih menurut Alkitab?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
---------	---------	---------	---------	---------

yang saya pahami selama ini mengenai kasih yaitu kita, memperlakukan orang lain sebagai mana kita ingin di perlakukan.	yang saya pahami selama ini kasih adalah hukum yang wajib dilakukan dan tidak hanya mengasihi orang tetapi diri kita juga harus dikasihi menurut kasih Tuhan.	yang saya pahami kasih itu adalah ajaran kekristenan untuk mencerminkan bahwa kita benar-benar pengikut Yesus Kristus.	yang saya pahami kasih itu adalah memperlakukan orang dengan baik.	Menurut saya contoh kasih itu kalau kita menghargai dan merawat diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan kita dan kasih juga kalau kita bisa saling menghargai org lain sebagai sesama ciptaan Tuhan.
--	---	--	--	--

4. Bagaimana Anda menjaga kepercayaan diri ketika menghadapi perilaku *body shaming*?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
---------	---------	---------	---------	---------

dalam upaya mendorong kepercayaan diri saya biasa berbicara di depan cermin perihal kata-kata untuk memotivasi diri. Selain itu, saya juga menulis kata-kata motivasi di kertas lalu menempelnya di dinding kamar.	saya terus memotivasi diri dengan pikiran yang sehat, hal itu saya lakukan untuk menunjukkan rasa hormat dan penghargaan terhadap diri sendir, sehingga saya bisa lebih percaya diri.	saya menghindari hal-hal negatif dengan bersosialisasi dengan orang-orang yang positif, yang dapat membantu saya menjadi diri saya sendiri.	saya memotivasi diri saya dengan cara membaca informasi-informasi yang membangun dari media sosial. Dalam hal ini, saya biasanya mencari kata-kata bijak yang bisa membangun kepercayaan diri dengan adanya kepercayaan diri saya bisa leluasa melakukan tindakan <i>body shaming</i> kepada orang lain.	saya tetap menanamkan dalam diri saya bahwa saya harus mencintai diri saya sendiri bagaimanapun keadaan saya.
--	---	---	--	---

5. Bagaimana cara anda mengenali diri sendiri dalam upaya menghadapi tantangan *body shaming*?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
<p>saya biasa melakukan kontrol diri dan emosi agar tidak mudah terpancing. Sebab jika saya emosi maka hal tersebut akan membawah saya pada perilaku yang merugikan diri saya sendiri. Jadi saya harus mengontrol kelemahan saya untuk tidak emosi.</p>	<p>dalam upaya mengenali diri, saya cenderung belajar menerima Dengan mengakui semua kekurangan saya, saya akan membangun perspektif positif tentang diri saya.</p>	<p>saya biasanya menjauhi orang-orang yang suka melakukan <i>body shaming</i>, karena saya tahu bahwa saya orangnya mudah terbawa perasaan jadi untuk itu saya harus berhati-hati dalam bergaul.</p>	<p>saya mengenali diri saya dengan cara memahami setiap kekurangan yang saya miliki serta potensi yang ada pada diri saya, seperti bentuk fisik dan emosional saya, untuk itu saya bisa melakukan tindakan <i>body shaming</i>, karena tidak mungkin saya melakukan tindakan tersebut jika hal itu ada pada diri saya juga.</p>	<p>saya mengenali diri saya sendiri dengan cara membatasi aktivitas yang bisa merugikan saya, semisal pergaulan dengan orang-orang disekitar, karena saya adalah orang yang mudah emosi jadi Saya tidak ingin bergaul dengan orang-orang yang suka membuat orang lain terlihat buruk.</p>

6. Apa yang anda lakukan agar tidak khawatir mendengar perkataan yang merujuk pada *body shaming* dari orang lain?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
<p>saya biasa menghindari untuk tidak bertemu dekat dengan orang-orang yang melakukan body shaming keada saya, dengan begitu saya tidak akan lagi memikirkan apa yang orang katakan tentang saya.</p>	<p>saya berusaha menanamkan rasa percaya diri terhadap diri saya dengan pergi menjauh dari pelaku, dengan begitu saya bisa baik-baik saja saat ada orang yang melakukan <i>body shaming</i> kepada saya.</p>	<p>saya biasanya langsung mengabaikan dan menjauhi orang yang suka melakukan <i>body shaming</i>.</p>	<p>saya melakukan tindakan <i>body shaming</i> karena saya tidak pernah memikirkan perkataan orang lain, saya melakukan tindakan <i>body shaming</i> secara sadar, karena hal tersebut membuat saya merasa senang.</p>	<p>saya mengenali diri saya tidak mendengar orang-orang yang suka menghina kekurangan fisik saya, biasanya saya juga melawannya dengan cara mengucapkan terima kasih.</p>

7. Apakah anda sudah menjaga *circle* pertemanan dengan hidup bersama orang-orang yang memiliki gaya hidup positif?

PPGTM 1	PPGTM 2	PPGTM 3	PPGTM 4	PPGTM 5
<p>iya, untuk sekarang ini saya sudah membatasi pertemanan dengan orang-orang yang suka melakukan <i>body shaming</i> kepada teman-temannya.</p>	<p>iya, saya sudah menjauhi mereka yang suka mengejek fisik saya.</p>	<p>saya sudah tidak berinteraksi lagi dengan orang yang melakukan <i>body shaming</i> kepada saya dan saya mencari teman yang lebih baik lagi.</p>	<p>iya, sekarang saya sudah memilih berteman dengan orang yang tidak melakukan <i>body shaming</i>, melakukan tindakan <i>body shaming</i>, hal ini saya lakukan agar saya bisa berubah.</p>	<p>iya, sekarang saya banyak bergabung dengan orang-orang yang hidup positif yang membenci perilaku <i>body shaming</i>.</p>