

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendekatan Psikospiritual Pendidikan Agama Kristen

1. Defenisi pendekatan psikospiritual

Psikospiritual merupakan ilmu yang mengkaji perilaku manusia secara menyeluruh, meliputi aspek fisik (motorik), pemikiran (kognitif), perasaan (emosional), interaksi sosial, serta pengalaman spiritual mendalam dengan Tuhan melalui praktik seperti doa, puasa, beramal, dan aktivitas keagamaan lainnya.²⁰

Pengertian lainnya adalah cara penyembuhan atau pengembangan diri yang menggabungkan keyakinan agama dan nilai-nilai spiritual dengan teknik psikologi, ini membantu orang mengatasi masalah hidup dan tumbuh sebagai pribadi, dengan layanan ini dapat membimbing seseorang untuk lebih mengenal dirinya, sesamanya, dan hubungannya dengan Tuhan.²¹

Dengan demikian, definisi dari pendekatan psikospiritual merupakan metode penyembuhan atau pengembangan diri yang memadukan keyakinan agama dan nilai-nilai spiritual dengan teknik psikologi, bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi masalah hidup, mencapai pertumbuhan

²⁰Albertus Hengka Nove, "Integrasi Layanan Psikospiritual pada Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah," *Abara Jurnal Konseling Pastoral*, Vol. 3, No. 1, (Juni 2025), hlm. 25.

²¹Ibid, 26.

pribadi, serta memperdalam pemahaman tentang diri sendiri, sesama, dan hubungannya dengan Tuhan.

2. Psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen

Dalam Pendidikan Agama Kristen, pendekatan psikospiritual adalah integrasi antara aspek psikologis dan spiritual dalam proses pembelajaran dan pelatihan iman. Psikospiritual menggabungkan dua bidang, yaitu psikologi dan spiritual, untuk menumbuhkan kesehatan mental sekaligus kualitas spiritual sesuai dengan ajaran Kristen. Pendekatan ini menekankan integrasi antara emosi, pengetahuan, sikap, dan perilaku ibadah dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak ada perbedaan antara kehidupan "gerejawi" dan kehidupan sehari-hari.

Pendekatan ini juga mendorong pelayanan seperti konseling pastoral psikospiritual yang menggabungkan doa, pujian, dan kedekatan dengan Tuhan sebagai jalan untuk memulihkan kesejahteraan jiwa dan iman individu, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan psikologis (Pendampingan pastoral psikospiritual Kristen).²²

Dengan demikian, pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen fokus pada pertumbuhan psikologis dan spiritual, memadukan pengalaman iman dengan pemahaman psikologis untuk membentuk karakter Kristen yang utuh dan membantu menyembuhkan serta

²²Kevin Kassner, "Psikospiritual Pendampingan Pastoral Secara Psikospiritual Kristen kepada Konseli Penderita Skizofrenia," *Jurnal Eksplorasi Teologi*, Vol. 8, No. 10, (2024).

memulihkan pribadi. Pendekatan ini dapat diterapkan melalui kegiatan spiritual yang terstruktur, bimbingan mental-jiwa, dan pelayanan pastoral yang konsisten.

3. Implementasi psikospiritual dalam konteks Pendidikan Agama Kristen

Implementasi pendekatan psikospiritual dalam konteks Pendidikan Agama Kristen melibatkan beberapa langkah strategi yang bertujuan meningkatkan pengalaman iman dan kesejahteraan emosional siswa. Praktik utama meliputi integrasi kegiatan spiritual seperti doa, meditasi, refleksi Alkitab, serta pelatihan karakter berbasis nilai-nilai Kristen.²³ Berikut beberapa strategi Implementasi pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen, sebagai berikut:²⁴

a. Pengembangan kurikulum yang relevan dan terintegrasi

Kurikulum harus dirancang dengan memasukkan unsur-unsur spiritual yang sesuai dengan konteks kehidupan siswa, seperti tema pengampunan, kasih, dan pelayanan. Penggunaan metode refleksi spiritual secara rutin meningkatkan kedalaman pengalaman iman dan memperkuat karakter siswa.

²³Sari Mutiara Sinaga, dkk, "Pendidikan Agama Kristen dalam Kaitannya dengan Pelayanan Penyuluhan Agama Kristen," *LETTRA: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri Tarutung*, Vol. 2, No. 2, (September 2024), hlm. 16.

²⁴Ibid, hlm 16-17.

b. Penyediaan fasilitas dan ruang spiritualitas

Disediakan ruang khusus untuk doa dan meditasi serta menjadwalkan waktu tertentu dalam kurikulum untuk praktik spiritual ini. Hal ini membantu siswa merasa nyaman dan lebih terbuka dalam mengalami pengalaman spiritual secara langsung.

c. Pelatihan guru dan pendampingan

Guru dan tenaga pendidik perlu dilatih dalam teknik fasilitasi praktik spiritual seperti meditasi, doa kelompok, dan refleksi Alkitab yang efektif. Pelatihan ini bertujuan membekali mereka agar mampu membimbing siswa dalam pengalaman iman yang bermakna.

d. Keterlibatan orang tua dan komunitas

Menggunakan pendekatan keluarga dan komunitas sebagai bagian dari proses pelatihan spiritual, misalnya dengan kegiatan kebersamaan, doa keluarga, dan acara spiritual yang melibatkan orang tua serta masyarakat sekitar.

4. Dampak signifikan pendekatan psikospiritual dalam proses konseling, antara lain sebagai berikut:²⁵

Membantu individu yang mengalami krisis kehidupan untuk menerima kenyataan, mengungkapkan diri secara penuh dan utuh, serta mengalami perubahan dan pertumbuhan diri secara psikologis dan spiritual.

²⁵Totok S. Wiryasaputra, *"Konseling Psikospiritual Masa Kini,"* (Yogyakarta: Deepublish, 2025).

Pendekatan ini mendukung klien agar dapat berfungsi secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari dan menciptakan komunikasi yang sehat.

- a. Memperkuat peran konselor dalam menciptakan proses konseling yang berkualitas dengan mengembangkan keterampilan mendengarkan secara mendalam, menafsir krisis yang dialami klien agar mereka menemukan makna baru dari pengalaman tersebut, dan mengarahkan klien menuju tujuan perubahan yang jelas dan bermakna.
- b. Mendorong konseli untuk menjadi pribadi yang mandiri dan pengubah dalam diri sendiri serta lingkungan sekitar, bukan hanya menerima keadaan tetapi juga berani melakukan perubahan yang positif. Hal ini menumbuhkan kemandirian spiritual dan meningkatkan kualitas hidup yang menyeluruh, meliputi aspek psikologis, emosional, dan spiritual.
- c. Fungsi konseling psikospiritual meliputi penyembuhan, penopangan, pembimbingan, memperbaiki hubungan interpersonal, serta pemberdayaan konseli agar dapat bertahan dan beradaptasi dalam situasi baru dengan optimal.
- d. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam konseling pastoral memperkuat kesejahteraan psikologis individu dan mengenali hubungan antara aspek emosional dan spiritual untuk hasil konseling yang lebih efektif dan bermakna.

Dengan demikian, pendekatan psikospiritual berdampak pada pemulihan psikologis yang menyertai penguatan spiritual, pertumbuhan pribadi yang menyeluruh, dan pemberdayaan klien untuk menghadapi tantangan hidup secara utuh dan bermakna, khususnya dalam konteks konseling pastoral di era modern.

5. Teknik Konseling Client Centered (Berpusat pada Klien)²⁶

Teknik Konseling Client-Centered (berpusat pada klien) dijelaskan sebagai pendekatan yang menempatkan klien sebagai pusat proses terapi. Pengertian utama dari teknik ini adalah setiap individu memiliki kapasitas untuk mengembangkan potensinya sendiri dan memecahkan masalahnya, asalkan mendapatkan kondisi yang mendukung berupa penerimaan, empati, dan fokus pada pengalaman subjektif klien. Pendekatan ini berdasarkan filosofi bahwa manusia memiliki kemampuan alami untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan suasana aman, hangat, dan bebas penilaian agar klien dapat menjalani eksplorasi diri, menemukan kesanggupan menyelesaikan masalah, serta mengatasi tekanan dan kecemasan secara mandiri.

Prinsip utama yang mendasari konseling berpusat pada klien adalah; memberikan perhatian positif tak bersyarat, yaitu menerima klien apa adanya

²⁶Totok S. Wiryasaputra, "*Konseling Psikospiritual Masa Kini*," (Yogyakarta: Deepublish, 2025).

tanpa evaluasi baik atau buruk, memberikan empati akurat yang mencerminkan pemahaman mendalam atas pengalaman dan perasaan klien, mengedepankan sikap kehangatan, ketulusan, dan kepercayaan dalam hubungan konseling.

Tujuan teknik ini adalah menciptakan iklim kondusif untuk *self-exploration*, mendorong keterbukaan, kepercayaan diri, dan pertumbuhan pribadi klien agar dapat menjadi individu yang mandiri dan bermakna dalam hidupnya. Proses konseling dengan pendekatan *client-centered* menekankan pengalaman individual klien, meminimalkan rasa diri yang terancam, dan mendukung perubahan perilaku melalui pemanfaatan potensi diri klien untuk menilai dan mengolah pengalamannya menuju pertumbuhan.

6. Komponen utama kesejahteraan psikologis menurut Ryff

Enam komponen utama kesejahteraan psikologis menurut Ryff yang dijelaskan secara rinci adalah sebagai berikut:²⁷

a. Penerimaan diri

Kemampuan individu menerima dirinya secara utuh, baik aspek positif maupun negatif, serta memiliki pandangan positif terhadap masa lalu dan keadaan dirinya saat ini. Ini mencakup kesadaran dan penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan diri.

²⁷Ulfah Trijayanti, "Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis," (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), hlm. 27.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Memiliki kemampuan untuk menjalin dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat, dekat, dan saling mendukung. Individu mampu memberikan empati, kasih sayang, dan membangun ikatan yang sehat dengan orang lain.

c. Kemandirian

Kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan sosial atau orang lain. Individu yang mandiri memiliki kepercayaan diri dan mampu mengendalikan diri dalam pengambilan keputusan.

d. Penguasaan lingkungan

Kemampuan individu mengelola dan mengontrol lingkungan di sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya. Ini termasuk kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan serta mengatasi tantangan hidup secara efektif.

e. Tujuan hidup

Memiliki rasa makna, arah, dan tujuan dalam hidup yang jelas. Individu merasa bahwa hidupnya bermakna dan adanya motivasi yang mendorongnya untuk mencapai tujuan atau pencapaian tertentu.

f. Perkembangan pribadi

Komitmen terhadap pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan. Individu terbuka terhadap pengalaman baru, terus belajar, dan berusaha meningkatkan potensi dirinya.

Pendekatan psikospiritual mengintegrasikan keenam dimensi ini dengan nilai-nilai spiritual untuk mencapai kesejahteraan psikologis, di mana spiritualitas memberikan kekuatan dan makna dalam menjalani setiap dimensi tersebut.

B. Resiliensi

1. Defenisi resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), Resiliensi merupakan cara berpikir yang mendorong individu untuk mencari pengalaman baru dan menganggap hidup sebagai proses peningkatan yang berkelanjutan. Juga merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan diri, mengatasi masalah, dan mengelola stress ketika menghadapi dalam tantangan atau trauma.²⁸ Nurinayanti dan Atiudina (2011), mengartikan resiliensi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi situasi yang sulit dan beresiko tinggi.²⁹ Herio Rizki Dewinda dkk (2024), menyimpulkan pengertian dari resiliensi adalah kemampuan

²⁸Herio Rizki Dewinda, Linda Fitria, dan Indra Wijaya, *"Resiliensi Remaja,"* (Surabaya: Penerbit Scopindo Media Pustaka, 2024), hlm. 2.

²⁹Ibid, hlm. 3.

yang ada di dalam diri seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, bertahan dan memulihkan diri dari kondisi yang tidak menyenangkan.”³⁰ Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mempertahankan diri dan mengelola stres saat menghadapi tantangan atau trauma, melihat hidup sebagai proses peningkatan berkelanjutan, dan mencari pengalaman baru.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi³¹

a. Faktor internal (dari dalam diri remaja)

- 1) Regulasi emosi: kemampuan remaja untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat adalah kunci ketahanan. Remaja yang mampu mengendalikan amarah, kecemasan, atau kesedihan cenderung lebih tangguh. Mereka tidak membiarkan emosi negatif menguasai diri mereka, melainkan mencari cara *konstruktif* untuk menghadapinya.
- 2) Keterampilan pemecahan masalah: Remaja yang memiliki kemampuan menganalisis masalah, mencari alternatif solusi, dan mengambil keputusan yang efektif akan lebih mampu mengatasi

³⁰Ibid.

³¹Herio Rizki Dewinda, Linda Fitria, dan Indra Wijaya, “*Resiliensi Remaja*,” (Surabaya: Penerbit Scopindo Media Pustaka, 2024).

rintangan. Ini melibatkan pemikiran kritis dan kemampuan untuk tidak menyerah saat menghadapi kesulitan.

- 3) Efikasi diri (*Self-Efficacy*): Ini adalah keyakinan remaja pada kemampuan diri sendiri untuk berhasil dalam situasi tertentu. Remaja dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka bisa mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, yang mendorong mereka untuk terus berusaha meskipun ada kegagalan.
- 4) Optimisme: Pandangan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi, bahkan di tengah kesulitan. Remaja yang optimis cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai akhir dari segalanya.
- 5) Harga diri (*Self-Esteem*): Perasaan positif terhadap diri sendiri dan pengakuan akan nilai diri. Remaja dengan harga diri yang sehat lebih mampu menghadapi kritik, penolakan, dan kegagalan tanpa merasa hancur.
- 6) Tujuan hidup dan makna: Memiliki tujuan yang jelas dan merasakan bahwa hidup memiliki makna dapat memberikan motivasi dan arah bagi remaja, membantu mereka bertahan di masa sulit. Ini bisa berupa tujuan akademis, karir, atau kontribusi sosial.

b. Faktor eksternal (dari lingkungan sekitar remaja)

- 1) Dukungan keluarga: Hubungan yang hangat, penuh kasih sayang, dan dukungan dari orang tua atau anggota keluarga lainnya sangat krusial. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan rasa aman membantu remaja merasa dicintai dan dihargai, sehingga mereka lebih berani menghadapi masalah.
- 2) Dukungan sosial dari teman sebaya: Memiliki teman-teman yang positif dan suportif dapat menjadi sumber kekuatan bagi remaja. Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan membantu remaja merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.
- 3) Dukungan dari komunitas dan sekolah: Lingkungan sekolah yang positif, guru yang peduli, serta program-program komunitas yang mendukung perkembangan remaja dapat meningkatkan ketahanan. Ini termasuk akses ke sumber daya, kegiatan ekstrakurikuler, dan lingkungan yang aman.
- 4) Akses ke sumber daya: Ketersediaan sumber daya seperti pendidikan yang berkualitas, layanan kesehatan mental, dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dapat sangat mempengaruhi ketahanan. Remaja yang memiliki akses ke sumber daya ini lebih siap menghadapi tantangan.

- 5) Model peran positif: Memiliki figur dewasa atau teman sebaya yang menunjukkan perilaku tangguh dapat menjadi inspirasi bagi remaja. Mereka belajar bagaimana menghadapi kesulitan dengan mengamati dan meniru model peran tersebut.
- 6) Lingkungan yang aman dan stabil: di lingkungan yang aman dari kekerasan, kemiskinan ekstrem, atau ketidakstabilan sosial memungkinkan remaja untuk fokus pada perkembangan diri dan tidak terus-menerus berada dalam mode bertahan hidup.

3. Fungsi-fungsi resiliensi³²

- a. Meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan merupakan salah satu fungsi utama resiliensi adalah membantu remaja mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi stres dan tekanan. Remaja yang tangguh tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah, melainkan mencari cara untuk menyelesaikannya. Mereka mampu mengelola emosi negatif seperti kecewa, cemas, dan marah dengan lebih baik, sehingga tidak larut dalam perasaan tersebut. Misalnya, seorang remaja yang tangguh mungkin akan mencari dukungan dari teman atau keluarga, atau mencoba aktivitas yang menenangkan seperti olahraga atau hobi, ketika merasa tertekan oleh tugas sekolah yang menumpuk.

³²Herio Rizki Dewinda, Linda Fitria, dan Indra Wijaya, *"Resiliensi Remaja,"* (Surabaya: Penerbit Scopindo Media Pustaka, 2024).

- b. Membangun adaptasi positif terhadap perubahan merupakan kehidupan remaja seringkali penuh dengan perubahan, baik itu perubahan fisik, sosial, maupun akademik. Resiliensi memungkinkan remaja untuk beradaptasi secara positif terhadap perubahan-perubahan ini, bahkan ketika perubahan tersebut tidak menyenangkan atau tidak terduga. Mereka melihat perubahan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai ancaman. Contohnya, ketika seorang remaja pindah sekolah, remaja yang tangguh akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mencari teman baru, dan menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda.
- c. Memperkuat kemampuan pemecahan masalah yaitu remaja yang tangguh cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik. Mereka tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga secara aktif mencari solusi yang *konstruktif*. Mereka mampu berpikir secara fleksibel dan kreatif untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah. Ketika menghadapi konflik dengan teman, misalnya, remaja yang tangguh akan mencoba berkomunikasi secara terbuka, mencari titik temu, atau mencari bantuan dari orang dewasa jika diperlukan, daripada menghindari masalah atau bertindak secara *impulsif*.

- d. Mendorong pertumbuhan pribadi dan pembelajaran dari pengalaman negatif, ketahanan memungkinkan remaja untuk belajar dari pengalaman negatif dan berevolusi menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Mereka tidak memandang kegagalan sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari proses belajar. Setelah mengalami kegagalan dalam ujian, misalnya, remaja yang tangguh akan merefleksikan apa yang salah, mencari cara untuk meningkatkan diri, dan berusaha lebih keras di kemudian hari, alih-alih merasa putus asa.
- e. Meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental yaitu remaja yang resilien umumnya memiliki tingkat kesejahteraan emosional dan mental yang lebih tinggi. Mereka cenderung lebih optimis, memiliki harga diri yang baik, dan mampu menjaga pandangan positif terhadap kehidupan, bahkan di tengah kesulitan. Kemampuan ini membantu mereka terhindar dari masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan yang sering muncul pada masa remaja.
- f. Membangun hubungan interpersonal yang sehat, resiliensi juga berperan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Remaja yang resilien lebih mampu berkomunikasi secara efektif, menunjukkan empati, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Mereka cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dari

keluarga, teman, dan komunitas, yang pada gilirannya juga memperkuat ketahanan mereka sendiri.

- g. Menjelaskan rasa percaya diri dan efikasi diri, melalui pengalaman mengatasi tantangan, remaja yang tangguh mengembangkan rasa percaya diri dan efikasi diri yang kuat. Mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk menghadapi dan mengatasi rintangan, yang merupakan fondasi penting untuk mencapai tujuan dan aspirasi mereka. Keberhasilan dalam menghadapi kesulitan kecil secara bertahap membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan.

4. Tingkat resiliensi remaja³³

a. Resiliensi rendah

Remaja dengan tingkat resiliensi rendah cenderung mudah menyerah saat menghadapi masalah atau tekanan. Mereka mungkin merasa putus asa, cemas berlebihan, atau bahkan depresi ketika dihadapkan pada situasi sulit. Mereka kesulitan menemukan solusi, cenderung menyalahkan diri sendiri atau orang lain, dan mungkin menarik diri dari lingkungan sosial. Contohnya, seorang remaja yang mendapat nilai buruk di sekolah mungkin langsung merasa tidak mampu

³³Herio Rizki Dewinda, Linda Fitria, dan Indra Wijaya, *"Resiliensi Remaja,"* (Surabaya: Penerbit Scopindo Media Pustaka, 2024).

dan berhenti berusaha, atau seorang remaja yang mengalami konflik dengan teman akan merasa sangat sedih dan sulit untuk berbaikan.

b. Resiliensi sedang

Remaja pada tingkat resiliensi sedang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, namun mungkin memerlukan waktu lebih lama atau dukungan eksternal yang signifikan. Mereka mungkin merasakan dampak negatif dari kesulitan, namun pada akhirnya akan mencari cara untuk bangkit. Mereka mungkin menunjukkan beberapa strategi penanggulangan yang positif, tetapi tidak sepenuhnya konsisten. Misalnya, seorang remaja yang gagal dalam ujian mungkin merasa kecewa, tetapi setelah beberapa waktu dan dengan dorongan dari orang tua atau guru, mereka akan mulai belajar lebih banyak lagi untuk ujian berikutnya.

c. Resiliensi tinggi

Remaja dengan tingkat resiliensi tinggi adalah mereka yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif, belajar dari pengalaman, dan bangkit kembali dengan lebih kuat. Mereka memiliki strategi penanggulangan yang efektif, seperti kemampuan memecahkan masalah, regulasi emosi yang baik, optimisme, dan kemampuan untuk mencari dukungan sosial. Mereka melihat kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Contohnya, seorang remaja yang mengalami kegagalan dalam suatu kompetisi mungkin akan

menganalisis kesalahannya, berlatih lebih keras, dan mencoba lagi di kesempatan berikutnya dengan semangat yang lebih tinggi. Mereka juga cenderung memiliki pandangan hidup yang positif dan percaya pada kemampuan diri mereka sendiri untuk mengatasi rintangan.

5. Langkah-langkah psikospiritual membangun resiliensi³⁴

a. Identifikasi luka

Proses awal melibatkan pengakuan jujur atas luka emosional akibat pengalaman body shaming. Seseorang dibimbing untuk mengidentifikasi emosional atau kata-kata negatif yang menghambat pertumbuhan diri mereka dan membawanya dalam penyerahan diri kepada Tuhan.

b. Dekonstruksi narasi negatif

Secara psikologis, langkah ini bertujuan memutus pola pikir rendah diri. Secara spiritual, narasi dunia mengenai standar kecantikan fisik didekonstruksi dan digantikan dengan kebenaran teologis tentang *Imago Dei* (Gambar Allah), di mana nilai diri seseorang ditentukan oleh Penciptanya, bukan penilaian manusia.

c. Habitulasi melalui jurnal syukur

Penggunaan jurnal syukur berfungsi sebagai latihan *neuropsikologis* untuk mengalihkan fokus dari kekurangan fisik ke arah

³⁴Julianto Simanjuntak, "*Konseling Psikospiritual Masa Kini: Paradigma Baru dalam Pelayanan Pastoral*," (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm. 85.

anugerah Tuhan. Dalam perspektif psikospiritual, jurnal melatih individu untuk melihat tubuh sebagai “Bait Allah” yang memiliki fungsi mulia, melampaui sekedar estetika luar.

d. Rekonsiliasi dan penerimaan diri

Mencapai tahap di mana individu mampu mengampuni dan menerima kondisi fisik secara utuh. Resiliensi terbentuk ketika seseorang memiliki kepastian iman bahwa dirinya ciptaan ajaib dan dahsyat (Mazmur 139:14).

6. Pandangan Alkitab tentang resiliensi

Dalam pandangan Alkitab, resiliensi dapat dipahami sebagai ketahanan dan ketabahan iman seseorang dalam menghadapi pencobaan dan tantangan hidup. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan konsep resiliensi adalah Yakobus 1:2-4 yang berbunyi, *“Saudara-saudaraku, menganggaplah sebagai suatu kebahagiaan apabila kamu terjatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan.”* Ayat ini mengajarkan bahwa melalui ujian dan kesulitan, iman seseorang akan diperkuat dan membuahkan ketahanan yang kokoh dalam menghadapi masalah

Contoh tokoh Alkitab yang menampilkan resiliensi iman adalah Ayub, yang tetap teguh dan tidak mengutuk Tuhan meskipun mengalami penderitaan yang sangat berat. Kisah Ayub menunjukkan bahwa resiliensi

terbentuk melalui pengakuan bahwa segala sesuatu adalah titipan Tuhan dan melalui sikap bersyukur di tengah penderitaan (Ayub 1:21 dan 1:22). Yesus juga mengajarkan pentingnya resiliensi iman, terutama dalam menghadapi kesulitan dan keselamatan hidup, dan memberi jaminan bahwa penderita tidak kekal dan ada pengharapan di dalam Tuhan (Markus 13:31-32).

Resiliensi dalam Alkitab bukan sekedar bertahan secara fisik atau mental, namun juga keteguhan hati yang dilepaskan pada iman kepada Tuhan, keyakinan bahwa penderita memiliki makna dan tujuan dalam rencana keselamatan. Resiliensi ini memperkuat orang percaya untuk tetap teguh dalam iman dan pengharapan meski dalam kesulitan besar.

Jadi, Alkitab memandang resiliensi sebagai hasil dari ujian iman yang menghasilkan ketekunan, ketabahan, dan sikap syukur yang dilepaskan atas kepercayaan kepada Allah yang selalu mendampingi umat-Nya dalam berbagai kondisi kehidupan.

C. Body Shaming

1. Definisi body shaming

Menurut Barorah dan Simanjuntak (2020) dalam Damayanti dkk, *Body shaming* merupakan komentar kepada seseorang yang erat kaitannya dengan penampilan, seperti memiliki bentuk badan yang tidak ideal dengan

menggunakan tutur kata yang memalukan.³⁵ Pengertian lain mengungkapkan bahwa *body shaming* ialah perbuatan yang mengkritik tubuh seseorang baik secara tutur kata maupun tulisan.³⁶ Jadi, ketika seseorang mengejek atau mengomentari penampilan fisik seseorang itu sudah termasuk dalam tindakan *body shaming*.

2. Ciri-ciri body shaming

Ciri-ciri body shaming adalah sebagai berikut (Lisya Chairani, 2018):³⁷

- a. Gaya penampilan yang dikomentari diri sendiri melalui perbandingan dan penilaian dari pihak lain, (seperti “dia lebih cantik dibandingkan aku”).
- b. Mengomentari penampilan fisik seseorang secara langsung, (seperti “kamu akan sulit mendapatkan kekasih dengan bentuk paha yang seperti itu”).
- c. Membicarakan penampilan seseorang tanpa sepengetahuannya, (seperti “lihatlah apa yang dia pakai, sungguh tidak cocok. Untungnya kamu, tidak punya selera berpakaian seperti dia”).

³⁵Damayanti Damayanti, Desy Safitri, dan Abdul Haris Fatgehipon, “Analisis Dampak Body Shaming pada Remaja Perempuan Awal di SMP Negeri 213 Jakarta,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, Vol. 3, No. 3, (September 2025), hlm. 216.

³⁶Ibid.

³⁷Lisya Chairani, “Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis,” *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 26, No. 1, (2018), hlm. 16.

3. Dampak body shaming

Menurut Destia Ramahardhila dan Supriyono (2022) dalam penelitiannya, bahwa efek dari *body shaming* yakni korban mengalami rendah diri atau *minder*, adanya ketidakpuasan pada diri sendiri atau merasa dirinya tidak berharga, merasa malu, stress secara emosional, dan merasa terintimidasi.³⁸ Sependapat dengan Yunita Kurniawati dan Sumi Lestari (2022), berdampak pada kesehatan tubuh yaitu melakukan diet ketat yang merusak sistem metabolisme tubuh dan kurangnya asupan nutrisi hanya karena ingin tampil ideal, timbul kurangnya kepercayaan diri, rendahnya harga diri, kerentanan pada gangguan makan, dan depresi, serta timbulnya perasaan malu, ketidakberdayaan yang secara signifikan mengurangi aktivitas sosial.³⁹ Dengan demikian, *body shaming* dapat berdampak negatif baik pada mental maupun fisik korban yang mengalaminya.

4. Pandangan Alkitab tentang body shaming

Pandangan Alkitab tentang *body shaming* menyatakan bahwa tindakan mengejek seseorang berdasarkan penampilan bertentangan dengan prinsip kasih dan penghormatan yang diajarkan dalam Alkitab. Dalam 1 Samuel 16:7 dijelaskan, *"Tetapi TUHAN berfirman kepada Samuel: Janganlah memandang parasnya dan tinggi badannya, sebab Aku telah menolak dia. Sebab orang*

³⁸Destia Ramahardhila dan Supriyono, "Dampak Body Shaming pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan," *Jurnal IDEAS*, Vol. 8, No. 3, (2022), hlm. 966.

³⁹Yunita Kurniawati dan Sumi Lestari, "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming pada Remaja," *Jurnal Pelayanan kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 1, (Juni 2021), hlm. 76.

memandang apa yang ada di depan mata, tetapi TUHAN memandang hati." Ayat ini menekankan bahwa Tuhan menilai seseorang dari hati, bukan penampilan fisik, sehingga *body shaming* yang menilai orang dari fisiknya adalah salah.

Lebih lanjutnya, 1 Korintus 6:19-20 mengajarkan bahwa tubuh adalah urapan Roh Kudus yang harus dimuliakan dan dihormati, sehingga menjelekkan tubuh orang lain berarti tidak menghormati ciptaan Tuhan. *Body shaming* dianggap sebagai bentuk tindakan yang melanggar kasih, rasa hormat, dan kerendahan hati yang diajarkan dalam Kekristenan. Sikap ini dapat menyebabkan stres, depresi, dan menurunkan harga diri korban, berbeda dengan panggilan Kristiani untuk mencintai dan menghormati sesama tanpa memandang fisik mereka.

Dengan demikian, *body shaming* berbeda dengan prinsip kasih, penghormatan, dan kerendahan hati dalam Alkitab, dan umat Kristiani diajak untuk menghormati martabat setiap individu sebagai ciptaan Allah yang berharga dan unik.