

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK) terbukti sangat efektif dalam membangun resiliensi atau daya tahan mental siswa korban *body shaming* di SMA Kristen Rantepao. Keberhasilan ini dicapai melalui perpaduan harmonis antara ajaran iman dan teknik psikologis yang diterapkan secara konsisten. Implementasi ini berpusat pada dua pilar: pertama, Peran Guru PAK yang memanfaatkan kurikulum untuk menanamkan fondasi teologis. Guru PAK mengubah materi pelajaran menjadi alat pemulihan dengan menerapkan kegiatan spiritual terstruktur seperti Refleksi Alkitab (khususnya Mazmur 139:14) dan jurnal syukur, yang berfungsi sebagai terapi afirmasi spiritual.

B. Saran

1. Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) untuk terus memperkuat peran mereka sebagai agen pemulihan holistik. Diharapkan Guru PAK dapat mengintegrasikan konsep teologi penciptaan dan nilai diri di mata Tuhan (1 Samuel 16:7) secara lebih mendalam dan konsisten, menjadikan praktik doa pribadi dan jurnal syukur bukan hanya sebagai kegiatan sesekali, tetapi sebagai kurikulum tersembunyi yang rutin untuk melatih kesehatan mental dan spiritual siswa.

2. Guru Bimbingan Konseling (BK) disarankan untuk mempertahankan dan memperkuat model Kolaborasi Psikospiritual yang telah terbukti berhasil. Penting bagi Guru BK untuk secara aktif menyisipkan afirmasi spiritual yang berbasis iman ketika menerapkan *Teknik Konseling Client-Centered*, guna memastikan bahwa pemulihan psikologis klien memiliki fondasi spiritual yang kuat. Guru BK juga dapat merancang program pencegahan spesifik yang fokus pada pelatihan regulasi emosi dan keterampilan mengatasi kritik yang didasarkan pada nilai-nilai Kristen.
3. Sementara itu, bagi siswa sebagai subjek utama, disarankan agar mereka secara aktif memanfaatkan kelas PAK dan layanan BK sebagai zona aman untuk mengungkapkan tekanan dan perasaan negatif yang dialami. Siswa didorong untuk terus mempraktikkan kegiatan spiritual yang diajarkan, seperti doa pribadi dan jurnal syukur, karena praktik ini merupakan sumber energi dan benteng pertahanan diri yang paling efektif untuk menjaga harga diri dan mencegah dampak buruk dari *body shaming* di masa depan.