

LAMPIRAN

Data Informan

NO	NAMA	INISIAL	KETERANGAN
1.	Rien	R	Siswa
2.	Putra	P	Siswa
3.	Anggi	A	Siswa
4.	Fridi	F	Guru PAK
5.	Chatryne	C	Guru BK
6.	Mega	M	Guru PAK

Hasil Wawancara

1. Wawancara dengan Siswa

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Bisa ceritakan pengalaman Anda terkait tindakan body shaming yang pernah dialami?	R: Aku sering banget kena <i>body shaming</i> karena badan kurus kering, kayak '<i>Pohon Pinang ndak berbuah</i>'. Paling sering ndak enak didengar pas ada acara keluarga atau kumpul di tongkonan. Mereka bilang, '<i>Coba makan de</i>', biar ndak terbang kalau kena angin! Kurang gizi kah?' Padahal aku sudah makan banyak, tapi memang begini bawaan dari Tuhan. P: Aku kena <i>body shaming</i> karena berat badan naik mendadak. Teman-teman suka iseng bilang, '<i>Putra ini sudah kayak tedong (kerbau) yang kenyang</i>,' atau '<i>Badannya sudah mau menyaingi Gunung Sesean mi itu</i>.' Biarpun mereka bilang bercanda, tapi di hati sakit sekali, apalagi kalau dikomentari di kantin saat aku lagi makan." A: Aku kena <i>body shaming</i> karena kulitku gelap (<i>malotong</i>) dan rambutku keriting (<i>karibo</i>). Mereka bilang ndak cocok dengan standar

		cewek Toraja yang katanya harus putih dan rambut lurus. <i>'Coba deh pake lulur terus, biar putih. Rambutmu itu susah mo diatur, rambut mie goreng,</i> begitu kata mereka. Itu bikin aku minder mo ke gereja atau sekolah."
2	Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi perasaan dan kepercayaan diri Anda?	R: "Aku jadi gampang marah dan sensitif kalau ada yang lihat-lihat. Aku jadi malu mo pakai baju adat (baju Toraja) karena takut kelihatan ndak berisi. Akhirnya aku jadi suka menyendiri dan ndak mau lagi foto-foto di spot bagus." P: "Aku jadi tertekan dan enggan ikut kegiatan di luar. Ndak percaya diri sekali. Setiap lihat cermin, rasanya benci sama diri sendiri. Mau ke pasar atau ikut Rambu Solo', selalu mikir, <i>'Nanti banyak mi yang komentari aku.'</i> Enggak pd na lagi, kepercayaan diriku turun drastis, rasanya aku ini cacat." A: "Aku jadi suka nangis diam-diam. Kepercayaan diriku hilang total. Aku selalu berusaha cari cara untuk meluruskan rambut dan memutihkan kulit. Padahal, kita orang

		Toraja kan harus bangga dengan warna kulit asli, tapi gara-gara <i>body shaming</i> itu, aku lupa mi sama kebanggaanku
3	Pernahkah Anda mengikuti kegiatan doa, meditasi, atau refleksi dalam pelajaran Pendidikan Agama Kristen di sekolah?	R: "Iya, sering. Selain doa biasa, kami sering ada sesi pendalaman Alkitab (PA) yang fokus ke karya penciptaan Tuhan. Terus ada juga sesi refleksi pakai lagu-lagu pujian dari Pdt. Gilbert atau singer Kristen lokal yang liriknya tentang nilai diri yang temanya tentang bersyukur dan <i>self-worth</i>." P: "Pernah! Guru Agama, kami sering ajak meditasi dengan merenungkan Mazmur 139:14 yang bilang <i>Aku Diciptakan Secara Ajaib dan Dahsyat</i>. Setelah itu, kami disuruh nulis jurnal syukur (kesyukuran) tentang 5 hal yang kami suka dari diri sendiri. A: "Pasti ada. Kami sering menyanyi lagu-lagu rohani dengan penuh penghayatan, terus guru juga ndak jarang ajak kami doa bersama untuk minta pemulihan hati. Yang paling seru, kami pernah diskusi tentang <i>body image</i> dalam

		perspektif Toraja dan Alkitab."
4	Bagaimana kegiatan spiritual tersebut membantu Anda menghadapi perasaan negatif akibat body shaming?	R: "Pas doa itu, aku sadar Tuhan ndak pernah salah cipta. Tubuhku yang kurus ini ya memang rancangan-Nya. Aku jadi damai dan ndak lagi mo dengar omongan orang. Aku sadar, penilaian Tuhan jauh lebih penting daripada penilaian tante-tante di tongkonan." P: "Memaknai ayat itu, mengubah sudut pandangku. Aku ndak lagi lihat badan sebagai musuh, tapi sebagai '<i>Rumah Roh Kudus</i>'. Aku jadi lebih fokus ke kesehatan dan ndak terlalu takut sama timbangan. Perasaan tertekan karena harus kurus itu hilang mi." A: Sesi refleksi itu bikin aku balik bangga sama warna kulitku dan rambutku. Aku sadar, inilah ciri khas orang Toraja yang Tuhan kasih. Itu bikin hatiku kuat dan ndak lagi mo pakai filter yang bikin putih di foto-foto."
5	Bagaimana guru Pendidikan Agama Kristen membimbing Anda untuk mengatasi	R: Guru ngajarin konsep "sikap penerimaan diri" berdasarkan kasih Tuhan. Beliau bilang, <i>Terima dirimu, seperti Tuhan sudah terima kamu.</i>"

	masalah emosional melalui aspek spiritual?	Beliau juga sering kasih contoh-contoh orang hebat di Alkitab yang fisiknya biasa saja, tapi dipakai Tuhan luar biasa." P: Guru kami selalu menekankan pentingnya mengampuni orang yang menyakiti. Kami diajarin mendoakan <i>body shaming</i> kami, supaya ndak ada kepahitan di hati. Beliau juga bilang, "<i>Nilaimu ndak ditentukan oleh ukuran bajumu.</i>" A: Guru sangat peduli. Beliau pakai pendekatan yang dekat dengan kami, ndak cuma teori. Beliau ajak kami berani berdiri dan menyatakan bahwa kami bangga dengan diri kami, di depan teman-teman lain. Itu powerful sekali."
6	Apa saja kegiatan spiritual yang paling efektif dan bermanfaat bagi Anda?	R: Jurnal Syukur (Kesyukuran). Setiap hari aku tulis, '<i>Aku bersyukur aku sehat dan lincah.</i>' Fokus ke kelebihan tubuhku, bukan kekurangannya. Itu mengubah pikiran negatifku jadi positif." P: Doa Pribadi yang jujur. Aku bisa ngomong semua marah dan sakit hatiku ke Tuhan. Setelah itu, hati jadi plong (lega) dan aku bisa ambil napas lagi. Rasanya kayak beban berat

		sudah diangkat dari punggungku. A: Sesi Sharing kelompok kecil di kelas Agama. Ternyata ndak cuma aku yang bermasalah. Kami saling menguatkan dan mendoakan. Kami jadi tahu kalau kami ini satu komunitas yang saling mendukung."
7	Setelah mengikuti pembelajaran dan aktivitas psikospiritual, apakah Anda merasa lebih kuat emosional dan lebih percaya diri? Bisakah memberi contoh?	R: Jauh lebih tegar! Kalau ada yang komentar, aku senyum saja dan ndak ambil pusing. Aku juga berani mi ikut dance di acara sekolah tanpa takut lengan dan kakiku kelihatan kurus. Aku bilang, Aku memang begini, ndak masalah. P: Percaya diri naik banyak! Dulu ndak mau lagi pakai baju putih sekolah karena takut kelihatan besar. Sekarang sudah ndak peduli mi. Aku fokus ke prestasiku di akademik, bukan ke ukuran badan. Aku tahu aku cerdas dan itu lebih penting." A: Banget! Sekarang aku cinta mati sama rambut keritingku. Berani mo ikut pemotretan pakai baju adat dan ndak lagi mo ikat

		rambutku. Kalau dikritik, aku jawab, Rambutku ini mahkota pemberian Tuhan. Jadi ndak usah pusing ko."
8	Bagaimana Anda mengatasi tekanan atau kritik dari teman seusia setelah pendekatan ini diterapkan?	R: Tegas, tapi ndak marah. Aku langsung bilang, Stop mi ya, itu ndak etis. Terus aku cari kesibukan dan ndak bergaul lagi sama orang yang <i>toxic</i>. Aku cuma fokus ke teman-teman yang <i>supportive</i>." P: Mendoakan mereka dalam hati. Itu diajarkan guru Agama. Jadi ndak ada dendam. Aku batasi pergaulan dan fokus ke teman-teman yang ndak pernah bahas fisik. Aku anggap komentar mereka itu debu yang ndak perlu dibersihkan." A: Balas dengan prestasi. Aku ndak balas omongan mereka. Aku tunjukkan kalau aku bisa berprestasi meskipun kulitku gelap dan rambutku keriting. Kepercayaan diriku yang kuat itu jadi benteng yang bikin omongan mereka ndak mempan."
9	Sejauh mana dukungan dari guru, teman, dan keluarga	R: Guru jadi tempatku curhat. Keluarga yang mulai memuji, 'Wah, kamu cantik mi Rien,'

	membantu Anda dalam proses pemulihan kepercayaan diri?	bikin aku nyaman di rumah. Teman-teman yang ndak pernah judge bikin aku merasa diterima apa adanya di sekolah. P: Dukungan 100%! Guru yang selalu mengingatkan nilai-nilai Kristen itu bagus sekali. Teman-teman yang positive bikin aku senang ke sekolah. Keluarga yang bilang, 'Kamu sudah sehat, itu yang penting,' membuat aku ndak lagi diet ekstrem dan stres." A: Dukungan dari sekolah (guru dan teman) bikin aku ndak merasa sendirian. Keluarga yang akhirnya bilang, 'Warna kulit itu bagus, Anggi. Itulah ciri khas kita,' itu yangmempercepat pemulihan kepercayaan diriku. Aku ndak perlu lagi pura-pura jadi orang lain."
10	Apakah Anda merasa lingkungan sekolah mendukung pengembangan kepercayaan diri melalui pendekatan ini?	R: Mendukung sekali! Kegiatan Rohani di sekolah, retreat, dan kelas Agama yang interaktif membentuk mental kami jadi kuat. Ndak cuma pintar, tapi juga punya iman yang teguh.

		P: "Iya, sangat membantu. Pelajaran Agama Kristen ndak cuma teori, tapi langsung praktik untuk menghadapi masalah hidup. Ruang BK (Bimbingan Konseling) juga open banget. Seandainya di semua tempat, ndak cuma sekolah, ada lingkungan yang begini, pasti bagus." A: Merasa aman dan nyaman. Lingkungan sekolah kami, khususnya di kelas, sudah kayak keluarga kedua. Kami saling menjaga dan menegur kalau ada yang ndak baik (ndak sopan) dalam perkataan. Jadi rasa saling menghargai itu kuat sekali."
--	--	---

2. Wawancara dengan Guru Pendidikan Agama Kristen

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Bagaimana Anda memahami pendekatan psikospiritual dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama	N: Menurut saya, ini adalah menghubungkan hati dan pikiran siswa dengan iman. Jadi, belajar Agama itu enggak cuma tahu ayat, tapi juga tahu bagaimana iman bisa menyembuhkan luka batin dan menguatkan mental mereka menghadapi masalah

	Kristen?	sehari-hari. L: Saya melihatnya sebagai pendekatan utuh. Kami enggak cuma urus otak siswa, tapi juga jiwa dan roh mereka. Kami pakai prinsip Alkitab untuk membangun karakter dan kesehatan mental siswa
2	Apa tujuan utama dari pendekatan ini untuk siswa, khususnya yang mengalami masalah emosional seperti body shaming?	N: Tujuan utamanya adalah mengembalikan harga diri mereka. Kami ingin mereka sadar bahwa nilai mereka enggak ditentukan oleh penampilan atau omongan orang, tapi oleh kasih dan pandangan Tuhan. Supaya mereka berani mencintai diri sendiri. L: Membangun fondasi diri yang kuat (<i>self-worth</i>) di dalam Kristus. Kalau fondasi imannya kuat, kritik dari luar (<i>body shaming</i>) itu hanya seperti angin lewat, enggak bisa merobohkan. Tujuannya adalah ketahanan mental.
3	Bagaimana Anda mengintegrasikan praktik spiritual (doa, refleksi, refleksi Alkitab) dalam pembelajaran sehari-hari?	N: Kami selalu mulai kelas dengan Doa Syukur Singkat dan merenungkan satu ayat yang relevan dengan topik hari itu, misalnya tentang identitas diri. Di akhir pelajaran, ada sesi menulis jurnal refleksi tentang apa yang mereka rasakan. L: Saya biasanya sisipkan Waktu Hening selama 5-10

		menit. Kami putar musik rohani yang tenang, lalu siswa diminta memikirkan ulang apakah mereka sudah menghargai tubuh pemberian Tuhan. Praktik Doa Pribadi juga wajib, bukan hanya doa bersama
4	Apakah ada materi khusus atau metode pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi siswa?	N: Ada. Kami sering menggunakan materi tentang 'Tantangan Menjadi Remaja Kristen' yang di dalamnya ada sub-bab tentang Mengelola Emosi. Metode yang dipakai adalah Bermain Peran (<i>Role-Playing</i>) dan Diskusi Kasus tentang <i>body shaming</i> untuk mencari solusi Alkitabiah L: Kami sering bahas tokoh-tokoh Alkitab yang diremehkan fisiknya (misalnya Daud yang kecil) tapi punya iman besar. Itu meningkatkan resiliensi (daya tahan mental). Metode '<i>Affirmasi Positif</i>' juga kami ajarkan, di mana mereka mengucapkan hal baik tentang diri mereka setiap pagi.
5	Bagaimana Anda memfasilitasi pengalaman spiritual yang mendukung kesehatan mental siswa?	N: Kami membuat Zona Aman di kelas. Siswa bebas sharing masalah tanpa takut dihakimi. Kami adakan Retret yang fokusnya bukan hanya senang-senang, tapi pemulihan batin melalui pujian dan penyembahan yang mendalam.

		L: Saya sering membuat kelompok dukungan kecil di kelas. Di sana, mereka saling mendoakan dan menguatkan secara pribadi. Ini menciptakan rasa kebersamaan dan menunjukkan bahwa enggak ada yang sendirian dalam masalahnya.
6	Bagaimana Anda membantu siswa korban body shaming untuk mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri?	N: Saya fokus pada konsep 'Diciptakan Sempurna'. Saya minta mereka mendaftar bakat atau hal baik yang mereka miliki (misalnya pintar matematika, jago main musik), lalu saya tegaskan bahwa nilai mereka diukur dari karakter dan potensi, bukan dari penampilan luar. L: Kami mengajarkan strategi Alkitabiah untuk mengampuni orang yang menyakiti. Ketika mereka mengampuni, beban sakit hati lepas, dan energi mereka bisa dipakai untuk membangun diri dan meningkatkan prestasi. Ini langsung meningkatkan <i>self-esteem</i>.
7	Bagaimana keterlibatan orang tua, guru konseling konseling, dan komunitas dalam	N: Kami bekerja sama dengan Guru BK untuk penanganan kasus. Kami juga sering mengadakan seminar untuk orang tua agar mereka berhati-hati dalam berbicara (tidak ikut <i>body shaming</i> anak) dan

	mendukung pendekatan psikospiritual?	menjadi pendengar yang baik. L: Orang tua harus terlibat dalam doa bersama di rumah. Kami juga berkoordinasi dengan Pendeta Jemaat setempat agar nilai-nilai yang kami ajarkan di sekolah juga diperkuat di gereja dan di lingkungan tongkonan (komunitas adat).
8	Berdasarkan pengamatan Anda, bagaimana perubahan sikap dan resiliensi siswa korban body shaming setelah pendekatan psikospiritual diterapkan?	N: Perubahannya nyata. Siswa yang tadinya diam dan menunduk, sekarang berani kontak mata, bicara lantang, dan aktif berpartisipasi. Mereka jadi lebih tegar menanggapi kritik. Mereka mengalihkan fokus dari penampilan fisik ke bakat dan prestasi. L: Resiliensi mereka meningkat tajam. Mereka tidak lagi menyendiri. Yang paling terlihat, mereka menjadi lebih suportif terhadap teman lain. Mereka menggunakan iman sebagai benteng pelindung dari omongan buruk.
9	Apa tantangan yang Anda hadapi dalam penerapan pendekatan ini di sekolah?	N: Tantangan terbesarnya adalah waktu yang terbatas dan lingkungan di luar sekolah. Kami sudah menguatkan di kelas, tapi begitu siswa keluar, mereka kembali terpapar standar kecantikan yang salah dari media sosial dan komentar negatif dari

		masyarakat. L: Keterbukaan siswa itu sendiri. Awalnya mereka malu dan canggung untuk sharing masalah pribadi. Kami butuh waktu lama untuk membangun kepercayaan agar mereka mau jujur dan terbuka mengenai luka batin mereka.
10	Apa rekomendasi Anda untuk pengembangan pendekatan psikospiritual agar lebih efektif dalam mendukung siswa yang mengalami body shaming?	N: Integrasi lintas mata pelajaran. Enggak cuma di PAK, tapi guru olahraga, bahasa, dan seni juga perlu menekankan nilai diri dan penerimaan diri. Perlu pelatihan rutin untuk guru BK dan guru PAK tentang mental health remaja. L: Perlu program berkelanjutan yang melibatkan alumni sukses yang bisa sharing (berbagi cerita) tentang perjalanan mereka dalam mencintai diri sendiri. Dan yang terpenting, komitmen sekolah untuk menjadikan lingkungan sekolah benar-benar bebas dari bullying dan body shaming.

3. Wawancara dengan Guru BK

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Bagaimana Anda	C: sangat sentral, dek. Kami adalah jembatan yang

	memandang peran bimbingan konseling dalam mendukung penerapan pendekatan psikospiritual di sekolah?	menghubungkan teori keagamaan dengan praktik kesehatan mental. Guru Agama memberikan fondasi iman, kami yang membantu siswa menerapkan iman itu untuk menyelesaikan masalah pribadi mereka, terutama masalah emosi dan <i>self-esteem</i> . Kami memastikan konsep spiritual (seperti penerimaan diri atau kasih) benar-benar terinternalisasi ke dalam hati dan perilaku siswa. Dan Peran BK itu adalah memfasilitasi pertumbuhan dan pemulihan dari dalam diri siswa. Kami percaya bahwa siswa, meskipun korban <i>body shaming</i> , punya potensi alami untuk sembuh. Kami hadir untuk mendukung proses itu dengan cara menerima mereka sepenuhnya (<i>unconditional positive regard</i>), tanpa menghakimi penampilan atau perasaannya.
2	Apakah Anda menggunakan teknik konseling yang mencakup aspek psikologis dan spiritual?	C: Tentu, yaitu <i>client centered</i> . Inti dari <i>client-centered</i> adalah empati yang tulus. Saat siswa merasa terluka (psikologis), saya hadir sepenuhnya (kongruensi), berusaha memahami dunia batin mereka. Aspek spiritual masuk karena kami merefleksikan nilai penerimaan diri tanpa syarat yang diajarkan dalam

		iman Kristen: Tuhan saja menerima mereka, mengapa mereka tidak menerima diri sendiri?
3	Bagaimana proses konseling yang Anda lakukan terhadap siswa korban body shaming?	C: Prosesnya sangat fokus pada perasaan klien. Kami tidak langsung memberi solusi atau nasihat. Saya banyak menggunakan teknik mendengarkan aktif dan merefleksikan kembali perasaan mereka, contohnya: "Saya dengar kamu merasa sangat malu sampai ingin menyembunyikan diri." Ini membantu mereka memvalidasi dan mengenali rasa sakitnya sendiri. Setelah rasa sakit diakui, baru kami dorong mereka untuk melihat potensi positif mereka sendiri
4	Apa metode psikospiritual yang Anda gunakan untuk membantu siswa mengelola emosi dan meningkatkan resiliensi?	C: Metode utamanya adalah memberi ruang bagi siswa untuk menemukan jawabannya sendiri. Kami menggunakan doa dan refleksi sebagai alat pengenalan diri. Misalnya, kami ajak mereka hening, lalu bertanya: Apa yang akan Tuhan katakan tentang tubuhmu saat ini?" Jawaban yang muncul dari hati merekalah (bukan dari saya) yang paling kuat membangun resiliensi.
5	Bagaimana menurut Anda faktor internal dan	C: Faktor internal yaitu (pandangan diri mereka), adalah yang paling bisa kita sentuh. Jika siswa

	eksternal mempengaruhi resiliensi siswa korban body shaming?	sudah bisa mencapai penerimaan diri seutuhnya (<i>self-acceptance</i>), kritik dari faktor eksternal (teman, medsos) hanya akan mental (<i>bounce back</i>). Tugas kami adalah membantu mereka meningkatkan <i>locus of control internal</i> , keyakinan bahwa saya yang mengontrol perasaan dan nilai diri saya, bukan omongan orang lain.
6	Bagaimana Anda melibatkan siswa untuk membangun regulasi emosi, efikasi diri, dan optimisme melalui konseling?	C: Saya membiarkan mereka menyusun strategi coping-nya sendiri. Untuk regulasi emosi, saya tanya, "Apa yang paling bisa menenangkanmu saat ini?" Jika jawabannya "berdoa," saya dukung. Untuk efikasi diri, saya ajak mereka mengenali prestasi dan kemampuan unik mereka (bukan fisik) dan merefleksikan bagaimana Tuhan memakai kemampuan itu. Ini mendorong optimisme bahwa mereka berharga dan punya masa depan cemerlang
7	Bagaimana kolaborasi Anda dengan guru Pendidikan Agama Kristen dan orang tua dalam mendukung	C: Kolaborasi kami adalah dukungan yang seragam. Guru PAK memberikan konteks spiritual yang kuat (prinsip penerimaan kasih Tuhan). Saya sebagai BK memperkuat implementasi konsep itu secara personal. Kami juga meminta orang tua untuk

	pemulihan resiliensi siswa?	menjadi cermin positif bagi anak, dengan cara tidak berkomentar negatif dan menerima anak mereka seutuhnya di rumah (prinsip <i>unconditional positive regard</i> dari orang terdekat).
8	Apakah Anda melibatkan kegiatan spiritual bersama dalam program konseling?	C: Iya, kami libatkan doa kelompok reflektif saat ada isu yang sama. Tujuannya adalah menciptakan atmosfer kebersamaan dan penerimaan bersama. Di kelompok itu, siswa merasa aman untuk berbagi kerapuhan mereka, dan dukungan dari teman sebaya yang dibangun atas dasar kasih spiritual ini sangat menguatkan proses pemulihan.
9	Dari pengalaman Anda, bagaimana perubahan mental dan spiritual siswa pasca konseling psikospiritual?	C: Perubahan yang paling menonjol adalah ketenangan batin. Mereka tidak lagi terlihat gelisah atau cemas. Secara mental, mereka mengalihkan energi dari kekhawatiran fisik ke pengembangan diri. Secara spiritual, mereka mengalami <i>self-acceptance</i> yang mendalam; mereka benar-benar yakin dan merasakan bahwa mereka diterima dan dikasihi apa adanya oleh Tuhan. Ini adalah pondasi resiliensi yang paling kuat.
10	Apa kendala yang	C: kendalanya adalah mempertahankan konsistensi

	dihadapi dalam penerapan konseling psikospiritual di sekolah.	di lingkungan luar. Kami sudah membantu siswa mencapai ketulusan batin di ruang konseling, tapi tantangan muncul ketika mereka berhadapan lagi dengan lingkungan yang menghakimi (komentar teman, media sosial). Kadang, sulit untuk membangun congruence (ketulusan/keterbukaan) dengan siswa yang sangat tertutup.
11	Apa yang perlu dikembangkan untuk memperkuat pendekatan psikospiritual dalam mendukung resiliensi siswa?	C: Perlu program pencegahan yang lebih kuat. Kita harus edukasi semua siswa untuk menjadi agen penerimaan (<i>positive regard</i>). Selain itu, perlu ada pelatihan berkala untuk semua guru agar mereka bisa mendengarkan dengan empati dan tidak menghakimi siswa, sehingga lingkungan sekolah secara keseluruhan benar-benar mendukung pertumbuhan otentik siswa.

Hasil Observasi

1. Siswa

NO	ASPEK OBSERVASI	HASIL OBSERVASI
1	Apakah siswa menunjukkan tanda-tanda ketidakpercayaan diri, seperti menghindari kontak mata atau berbicara pelan?	R: menghindari kontak mata, terutama saat membahas fisik. Bicara pelan dan cenderung terburu-buru agar pembicaraan cepat selesai. P: Bicara sering terbata-bata atau menghela napas (tanda kecemasan). Kontak mata buruk, lebih sering menatap ke bawah atau ke samping (menunjukkan rasa malu/minder). A: Menutup diri (sering pakai hoodie atau topi), suara bicara sangat pelan dan ragu-ragu. Ekspresi wajah sering muram dan tidak berani menatap wajah lawan bicara.
2	Adakah perilaku yang menarik diri dari interaksi sosial, seperti menghindari keramaian atau diam sendiri? Tanda-tanda stres emosional, misalnya	R: Cenderung menyendiri saat jam istirahat atau di kantin. Di media sosial juga mengurangi postingan foto diri. Terlihat sensitif dan mudah marah jika disentuh atau dicandai fisiknya. P: Menghindari keramaian, sering cari alasan untuk tidak ikut kumpul bersama teman atau kegiatan sekolah yang melibatkan banyak orang. Terlihat

	cemas, murung, atau gelisah saat di lingkungan sekolah.	cemas (gelisah) saat diajak makan bersama di kantin. A: Sangat menarik diri. Sering duduk diam sendiri di pojokan kelas. Sering terlihat murung dan cepat sedih jika melihat teman lain dipuji penampilannya. Ada tanda cemas berlebihan saat ada sesi foto.
3	Apakah siswa aktif berpartisipasi dalam doa, meditasi, dan refleksi Alkitab?	R: Awalnya, sedikit pasif, hanya mengikuti. setelah, mulai aktif dalam sesi sharing (berbagi cerita) dan mendalam dalam sesi refleksi. aktif dalam kegiatan menulis jurnal syukur. P: Awalnya, pasif dan cenderung canggung. setelah, mulai aktif berpartisipasi dalam doa pribadi dan meditasi dengan merenungkan ayat. menunjukkan ekspresi fokus dan lebih tenang. A: Awalnya, hanya mengikuti dengan ekspresi tertutup. setelah, sangat aktif dalam menyanyi lagu pujian yang menguatkan dan menjadi terbuka saat sesi sharing kelompok kecil (mengakui masalah dan saling mendoakan).
4	Bagaimana sikap siswa saat mengikuti kegiatan spiritual, apakah tampak	R: awal cenderung canggung dan sedikit enggan membuka diri. setelah, tampak nyaman dan tenang. ekspresi wajah lebih damai saat sesi doa dan refleksi,

	nyaman dan santai atau canggung dan enggan?	menunjukkan bahwa dia menemukan <i>safe space</i> (tempat aman) di sana. P: awal terlihat gelisah dan tidak santai di awal sesi. setelah, sikap berubah menjadi fokus dan penuh penghayatan. terlihat santai setelah sesi, menunjukkan stress emosionalnya mulai terkelola. A: awal: enggan dan sering terlihat dingin. setelah, sikap menjadi sangat antusias dan terbuka. berani mengangkat suara saat menyanyi dan menunjukkan senyum tulus saat sesi refleksi dan mendoakan teman.
5	Adakah peningkatan kepercayaan diri dan keterlibatan sosial selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan bimbingan?	R: ada peningkatan jelas, mulai percaya diri, berani menggunakan pakaian yang menunjukkan bentuk tubuhnya (baju adat). lebih tegas menanggapi kritik teman. sudah kembali berinteraksi di kantin dan tidak lagi menyendiri. P: ada peningkatan signifikan, mengalihkan fokus dari penampilan ke prestasi akademik. dapat makan tanpa rasa bersalah. mulai aktif dalam kegiatan sekolah di luar kelas dan memilih lingkungan pertemanan yang positif dan suportif.

		A: ada peningkatan drastis, berani memperlihatkan rambut keritingnya dan bangga dengan warna kulitnya (<i>self-acceptance</i>). berani menyatakan pendapat dan menjadi role model bagi teman lain. keterlibatan sosialnya sangat tinggi, bahkan menjadi suportif bagi yang lain.
--	--	--

2. Guru PAK

NO	ASPEK OBSERVASI	HASIL OBSERVASI
1	Apakah guru rutin memimpin kegiatan spiritual seperti doa bersama, meditasi, dan refleksi Alkitab dalam pembelajaran?	Temuan: Guru rutin memimpin kegiatan spiritual. Ibu F dan M mengonfirmasi bahwa setiap pertemuan diawali dengan doa syukur singkat dan merenungkan satu ayat Alkitab yang relevan (misalnya tentang identitas diri atau karya penciptaan). M juga rutin menyisipkan waktu hening,(meditasi/refleksi singkat). kesesuaian dengan siswa: sesuai. siswa (R, P, A) mengakui kegiatan doa pribadi dan refleksi Alkitab (Mazmur 139:14) adalah kegiatan paling efektif yang membantu menenangkan hati mereka.
2	Metode apa yang	Temuan: Guru menggunakan metode yang

	digunakan guru untuk menggabungkan aspek psikologis dan spiritual siswa?	menghubungkan iman dengan kesehatan mental. Ibu F menerapkan jurnal refleksi di akhir kelas untuk melihat dampak ajaran pada emosi siswa. M menggunakan <i>metode afirmasi positif</i> dan kelompok dukungan kecil (sebagai <i>safe space</i>). kesesuaian dengan siswa: sangat sesuai. siswa melaporkan bahwa jurnal syukur (R) dan sesi sharing kelompok kecil (A) adalah praktik spiritual yang paling bermanfaat untuk pemulihan mental mereka. Ini menunjukkan metode guru efektif menjembatani psikologi dan iman.
3	Apakah guru memberikan perhatian dan dukungan khusus kepada siswa yang mengalami body shaming?	Temuan: Guru memberikan dukungan khusus dengan menciptakan zona aman di kelas. F menggunakan diskusi kasus untuk penanganan masalah emosional, sementara M memfasilitasi doa pengampunan untuk membebaskan siswa dari kepahitan. Mereka juga berkoordinasi dengan Guru BK. kesesuaian dengan siswa: terlihat jelas. Siswa (R A, P) merasakan guru sangat peduli dan mendukung dengan bimbingan personal. Sikap tegas guru dalam

		mendorong mereka untuk mencintai diri apa adanya (terutama kasus A) sangat membantu peningkatan kepercayaan diri mereka.
4	Bagaimana guru membimbing siswa dalam membangun resiliensi dan harga diri secara spiritual?	Temuan: Guru fokus pada membangun pondasi diri di dalam Kristus. F menekankan konsep diciptakan sempurna dan meminta siswa mengenali bakat/potensi mereka, bukan fokus pada fisik. M menggunakan kisah tokoh Alkitab yang punya keterbatasan fisik tapi dipakai Tuhan, untuk menguatkan daya tahan mental siswa. Kesesuaian dengan Siswa: Efeknya terlihat pada perubahan fokus siswa. R dan P mulai mengalihkan energi dari kekhawatiran fisik ke prestasi dan kesehatan. A merasa bangga karena keunikan fisiknya dianggap sebagai pemberian Tuhan, yang secara spiritual menguatkan harga dirinya.
5	Apakah guru melibatkan orang tua dan komunitas dalam mendukung pendidikan keagamaan dan psikospiritual	Temuan: Guru memiliki kesadaran akan pentingnya kolaborasi. F menyebut adanya seminar untuk orang tua agar mereka mendukung dan tidak melakukan <i>body shaming</i>. M menyebut adanya koordinasi dengan Guru BK dan Pendeta Jemaat untuk

		memperkuat nilai-nilai <i>self-acceptance</i>. Kesesuaian dengan Siswa: Siswa (R, P, A) mengakui bahwa dukungan keluarga dan teman menjadi faktor kunci pemulihan. Ini menunjukkan bahwa upaya guru untuk melibatkan pihak luar, khususnya keluarga dan komunitas, membuahkan hasil positif dalam lingkungan sosial siswa.
--	--	--

3. Guru BK

NO.	ASPEK OBSERVASI	HASIL OBSERVASI
1.	Bagaimana Guru BK mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam sesi konseling siswa korban body shaming?	Telihat jelas bahwa Ibu C tidak memisahkan keduanya mengenai integrasi psikologis dan spiritual, beliau menggunakan <i>Teknik Client Centered</i> untuk menangani luka batin siswa. Secara bersamaan, Ibu C memperkenalkan ulang konsep spiritual seperti, penerimaan kasih Tuhan tanpa syarat sebagai dasar utama pemulihan mental siswa. Proses ini bertujuan agar siswa menemukan jawaban dan motivasi dari dalam diri sendiri. Konseling berfokus pada merefleksikan perasaan

		siswa dan mengganti identitas negatif (<i>aku jelek</i>) menjadi identitas positif berdasarkan iman (<i>aku ciptaan sempurna</i>). Ini sesuai dengan tujuan client centered yaitu membantu klien mencapai penerimaan diri seutuhnya.
2.	Teknik konseling apa yang digunakan untuk membantu siswa mengelola emosi dan membangun ketahanan?	Ibu C menggunakan <i>teknik client centered</i>, siswa dibiarkan mengungkapkan semua rasa sakit tanpa takut dihakimi. Ibu C banyak merefleksikan kembali pernyataan siswa. Siswa menjadi berani terbuka dan merasa aman, ini mempercepat proses validasi emosi (mereka mengakui rasa sakitnya sendiri). Melalui jurnal syukur, ini mengubah fokus siswa dari kekurangan fisik ke hal-hal positif (bakat, prestasi, kesehatan). Ini sangat efektif untuk R dan P, mereka mulai mencatat keberhasilan kecil dan kekuatan tubuh mereka, bukan lagi mencatat kalori atau kekurangan. Siswa didorong mengucapkan kalimat positif yang berbasis iman, misalnya "<i>Saya berharga karena Tuhan mengasihi saya</i>" terutama A berhasil membangun ketahanan mental yang kuat, omongan negative dari luar

		tidak lagi merusak karena mereka punya pengangan kuat dari dalam diri. Siswa diajarkan untuk berdiam diri dan mengingat Tuhan saat emosi memuncak sebagai cara untuk menenangkan diri sebelum bereaksi. Melalui ini, siswa (R dan P) menjadi tidak cepat marah atau panic saat ada kritik, melainkan merespon dengan tenang dan mengabaikan.
3.	Bagaimana respon emosional dan sikap siswa selama sesi konseling psikospiritual dan adakah tanda-tanda peningkatan harga diri, regulasi emosi, dan motivasi siswa?	Di awal, siswa P dan A menunjukkan kecemasan dan kesedihan (menangis dan murung). Setelah beberapa sesi, respon berubah menjadi ketenangan batin dan keberanian untuk berbicara lantang tentang perasaannya. Penurunan kecemasan dan kemurungan, siswa R dan P lebih santai di lingkungan sekolah dan tidak lagi paranoid dengan pandangan orang. Ibu C membantu siswa mengenali potensi unik mereka, siswa didorong untuk mencatat keberhasilan. Peningkatan yang nyata ketika siswa mengalihkan fokus ke prestasi (P) atau bakat seni (A) dan mereka berhenti menyembunyikan fisik mereka dan berani tampil

		apa adanya. Siswa belajar mengidentifikasi pemicu emosi, misalnya kata-kata <i>body shaming</i> dan menyusun rencana respon yang sehat dan berbasis spiritual. Siswa menjadi lebih tegar dan matang dalam merespon, mereka bisa menanggapi kritik dengan tegas namun dewasa, tanpa harus marah atau menyendiri. Siswa menunjukkan motivasi tinggi untuk berubah karena mereka merasa diterima sepenuhnya di ruang konseling, yang sesuai dengan prinsip <i>client centered</i>. Siswa kembali aktif di kegiatan sosial, mereka bersemangat dalam pengembangan bakat, didorong oleh optimis bahwa nilai diri mereka jauh lebih besar dari penampilan fisik.
4.	Sejauh mana guru BK berkolaborasi dengan Guru PAK dan orang tua siswa dalam pendampingan?	Guru BK dan PAK memiliki kolaborasi yang kuat, Ibu C dan Guru PAK berbagi informasi kasus dan menyeragamkan pesan. Guru PAK menyediakan pondasi spiritual di kelas, sementara Ibu C menyediakan penerapan pribadi di ruang BK, pesan tentang penerimaan diri konsisten dari guru

		yang berbeda, sehingga memperkuat pemahaman dan keyakinan siswa. Untuk oranh tua, Ibu C melakukan edukasi kepada orang tua agar mengubah pola komunikasi di rumah (<i>tidak menghakimi dan menerima anak apa adanya</i>). Dari hal ini, siswa R dan A melaporkan bahwa dukungan keluarga yang meningkat dan perubahan sikap orang tua yang sangat krusial dalam pemulihan resiliensi siswa di lingkungan rumah.
--	--	---