ABSTRAK

VINA PADANG. Pengaruh Layanan Konseling Individual Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa yang Memiliki *Body Image* Negatif di SMA Negeri 1 Salak. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik reframing terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang memiliki body image negatif di SMA Negeri 1 Salak. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dan body image negatif. Data dikumpulkan menggunakan angket kepercayaan diri dan dianalisis dengan *paired samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik reframing berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa ($p < 0,001$). Rata-rata skor post-test meningkat dengan persentase sebesar 58,95%. Setelah mengikuti layanan, siswa menjadi lebih percaya diri, lebih aktif berinteraksi, berani mengemukakan pendapat, dan lebih mampu menerima kondisi dirinya secara positif. Dengan demikian, layanan konseling individual dengan teknik reframing efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki body image negatif.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik Reframing, Kepercayaan Diri, Citra Tubuh Negatif.

UNIMED

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

VINA PADANG. The Effect of Individual Counseling Services Using Reframing Techniques on Improving the Self-Confidence of Students with Negative Body Image at SMA Negeri 1 Salak. Skripsi. Medan: Faculty of Education. State University of Medan. 2026.

This study aimed to determine the effect of individual counseling using the reframing technique on improving the self-confidence of students with negative body image at SMA Negeri 1 Salak. This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The participants consisted of six students who had low self-confidence and negative body image. Data were collected using a self-confidence questionnaire and analyzed using the paired samples *t*-test. The results showed that individual counseling using the reframing technique had a significant effect on improving students' self-confidence ($p < 0.001$). The post-test mean score increased by 58.95% compared to the pre-test mean score. After receiving the counseling sessions, the students became more confident, more active in social interactions, more willing to express their opinions, and more accepting of themselves in a positive way. Therefore, it can be concluded that individual counseling using the reframing technique is effective in improving the self-confidence of students with negative body image.

Keywords: Individual Counseling, Reframing Technique, Self-Confidence, Negative Body Image.

UNIMED

THE Character Building UNIVERSITY