

**KONSELING ISLAM BERBASIS TEKNIK REFRAMING
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
KORBAN BODY SHAMING
(STUDI KASUS DI MAN 1 LAMONGAN)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Lisa Maharani
NIM. 04040322132**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Maharani

NIM : 04040322132

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam Berbasis Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming (Studi Kasus MAN 1 Lamongan)* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Lisa Maharani

NIM 04040322132

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Lisa Maharani
Nim : 04040322132
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Berbasis Teknik Reframing Untuk
Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban
Body Shaming (Studi Kasus di MAN 1
Lamongan)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 8 Desember 2025

Menyetujui,

Pembimbing I,



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 198904112020122019

Pembimbing II,



Dr. Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Berbasis Teknik Reframing Untuk Meningkatkan
Keperayaan Diri Pada Korban Body Shaming
(Studi Kasus MAN 1 Lamongan)

SKRIPSI

Disusun Oleh

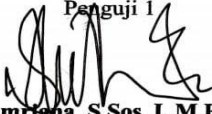
Lisa Maharani

NIM 04040322132

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 5 Januari 2026

Tim Penguji

Penguji I



Amriana, S.Sos. I., M.Pd

NIP. 198904112020122019

Penguji II



Dr. Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji III



Drs. H. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Surabaya, 5 Januari 2026



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP. 1960071998031001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lisa Maharani
NIM : 04040322132
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunitas / Bimbingan & Konseling Islam
E-mail address : Salisorani90@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam Berbasis Teknik Kepramling Untuk
meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban
Body Shaming (Studi Kasus di MAN 1 Lamongan)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6 Januari 2026

Penulis

(Lisa Maharani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Lisa Maharani, 04040322132, 2025. *Konseling Islam Berbasis Teknik Reframing Untuk Mengatasi Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming (Studi Kasus di MAN 1 Lamongan)*

Fokus utama dari penelitian ini yaitu (1) Bagaimanakah Proses Pelaksanaan Konseling Islam berbasis Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Body Shaming (Studi Kasus di MAN 1 Lamongan) (2) Bagaimanakah Hasil Pelaksanaan Konseling Islam berbasis Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Body Shaming (Studi kasus di MAN 1 Lamongan)

Metode penelitian yang di gunakan Adalah pendekatan kualitatif studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini Adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif dan metode komparatif untuk memaparkan serta membandingkan temuan di lapangan dengan teori yang telah disusun berdasarkan rumusan masalah. Melalui analisis ini, peneliti bertujuan memperoleh gambaran mengenai proses dan hasil konseling yang telah dilaksanakan.

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi. Proses konseling Islam berbasis teknik reframing menggunakan enam tahapan yaitu : rasional strategi reframing, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam menghadapi situasi masalah, mengurangi peran dari filter-filter persepsi terpilih, identitas persepsi alternative, modifikasi persepsi dalam situasi masalah, pekerjaan rumah dan penyelesaian. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada konseli, yang semula memiliki kepercayaan diri rendah, kini mengalami peningkatan dan mampu menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik.

Kata Kunci : *Konseling Islam, Teknik reframing, kepercayaan diri, body shaming.*

ABSTRACT

Lisa Maharani, 04040322132, 2025. Islam-Based Counseling Using Reframing Techniques to Overcome Self-Confidence Issues in Body Shaming Victims (Case Study at MAN 1 Lamongan)

The main focus of this study is (1) How is the Implementation Process of Islamic Counseling based on the Reframing Technique to Improve Self-Confidence in Victims of Body Shaming (Case Study at MAN 1 Lamongan) (2) What are the Results of the Implementation of Islamic Counseling based on the Reframing Technique to Improve Self-Confidence in Victims of Body Shaming (Case Study at MAN 1 Lamongan)

The research method used is a qualitative case study approach. Data collection techniques in this study include interviews, observations, and documentation. Data analysis is conducted using a descriptive approach and a comparative method to present and compare field findings with the theories that have been formulated based on the research problems. Through this analysis, the researcher aims to obtain an overview of the counseling process and the results that have been carried out.

This research was conducted using the procedures of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. The Islamic counseling process based on reframing techniques uses six stages: the rationale of the reframing strategy, identification of the counselee's perceptions and feelings in facing problem situations, reducing the role of selected perceptual filters, alternative perception identity, modifying perceptions in problem situations, homework, and resolution. The results of this study indicate a change in the counselee, who initially had low self-confidence, now experiencing improvement and able to demonstrate better self-confidence.

Keywords: *Islamic Counseling, reframing techniques, self-confidence, body shaming*

الملخص

ليزا مهراني، 04040322132، 2025. الإرشاد الإسلامي القائم على تقنيات إعادة MAN 1 دراسة حالة في) الصياغة للتغلب على الثقة بالنفس لدى ضحايا العار الجسدي

Lamongan)

التركيز الرئيسي في البحث ده هو (1) إزاي يتم تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام دراسة حالة في) تقنية إعادة الإطار لزيادة الثقة بالنفس عند ضحايا السخرية من الجسم

و(2) إيه هن النتائج بعد تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام (MAN 1 Lamongan)

دراسة حالة في) تقنية إعادة الإطار لزيادة الثقة بالنفس عند ضحايا السخرية من الجسم

MAN 1 Lamongan).

طريقة البحث اللي استخدمها هي النهج النوعي ودراسة الحالة. طرق جمع البيانات في البحث ده هي المقابلات والملاحظة والتوثيق. تحليل البيانات حصل باستخدام النهج الوصفي وطريقة المقارنة عشان يعرض ويقارن النتائج في الميدان مع النظرية اللي اتعملت حسب صياغة المشكلة. من خلال التحليل ده، الباحث بيهدف للحصول على صورة. عن عملية ونتائج الاستشارة اللي اتنفذت

تم إجراء هذا البحث وفقًا لإجراءات تحديد المشكلة، التشخيص، التنبؤ، العلاج والتقييم. تتم عملية الإرشاد الإسلامي القائمة على تقنية إعادة الإطار من خلال ست

مراحل وهي: المبرر الاستراتيجي لإعادة الإطار، تحديد إدراك ومشاعر المسترشد عند مواجهة مشكلة، تقليل دور السمات المختارة للإدراك، تحديد الإدراك البديل، تعديل الإدراك في الموقف المشكل، الواجب المنزلي والحل. أظهرت نتائج هذا البحث وجود تغيير لدى المسترشد، الذي كان يتمتع بثقة منخفضة بالنفس، حيث حدثت الآن زيادة في ثقته بالنفس وأصبح قادرًا على إظهار ثقة أكبر بالنفس

الكلمات المفتاحية: الاستشارة الإسلامية، تقنيات إعادة الإطار، الثقة بالنفس، التمرن الجسدي
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvii
BAB 1 <u>P</u>ENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II <u>K</u>AJIAN TEORITIK.....	16
A. Perspektif Teori.....	16
1. Konseling Islam.....	16
2. Teknik Reframing	24
3. Kepercayaan Diri.....	30
4. Body Shaming.....	35

B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	38
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	48
C. Jenis dan Sumber Data.....	48
D. Tahapan Penelitian	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Validitas Data	52
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian.....	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	54
2. Deskripsi Konselor.....	55
3. Deskripsi Konseli.....	56
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	57
B. Penyajian Data	63
1. Proses Konseling Islam berbasis Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Body Shaming (Studi Kasus MAN 1 Lamongan).....	63
2. Hasil Konseling Islam Berbasis Teknik reframing untuk Meningkatkan Kepercayaan diri pada Korban Body Shaming (Studi Kasus MAN 1 Lamongan).....	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	81
1. Perspektif Teori.....	81
2. Perspektif Dakwah Islam	87
BAB V PENUTUP.....	90

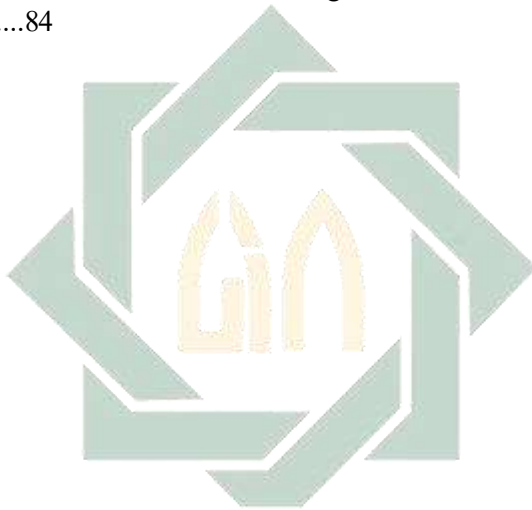
A. Kesimpulan	90
B. Saran dan Rekomendasi	91
C. Keterbatasan Penelitian	91
DAFTAR PUSTAKA	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil catatan perilaku konseli Sebelum di konseling	61
Tabel 4. 2 Hasil catatan perilaku konseli sesudah konseling.....	75
Tabel 4. 3 Hasil Perubahan Konseli	80
Tabel 4. 4 Perbandingan Data Teori dengan Data di Lapangan	81
Tabel 4. 5 Sebelum di lakukan konseling dan Sesudah dilakukan konseling.....	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. Luthfi (Kepala Penjaminan Mutu MAN 1 Lamongan). *MAN 1 Lamongan Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan*, n.d.
- Abd. Basyid, Faizah Noer Laela, Amriana, Charishatul Aviah, Nur Cindy Juliestiany. "Optimalisasi Bimbingan Konseling Islam Melalui Pengembangan Media Poster Sebagai Layanan Informasi Yang Efektif." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 14, no. 1 (2024): 34.
- Abdullah Bin Muhammad, Bin Abdurahman Bin Ishaq Al- Sheikh. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid V*, 2003.
- Afina Afiyati Khairun, Muhammad Ali Equatora. "Penyuluhan Body Shaming Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar." *Indonesian Journal of Community Services* 2, no. 1 (2023): 5–8.
- Alpian, Yayan, Sri Wulan Anggraeni, Mahpudin Mahpudin, and Siti Priatin. "Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Elementaria Edukasia* 3, no. 2 (2020): 370–383.
- Anggun, Sandhika, and Anis Kholifatul. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh Sandhika." *Indonesian Journal of Teacher Education* 2, no. 1 (2021): 246–252.
- Annida Siregar, Edi Hermanto, Zaskia Meila Amanda, Suci Maharani. "Iman Kepada Qadar Allah Takdirmu, Cintai Hidupmu, Telah Krisis Dalam Surah Al- Baqarah: 216, 286 Dan Ali Imran- 139." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 17, no. 4 (2025): 8–9.
- Annisa Bela Vianty, Azizah Al Faizah, Cindy Deffianisa Azhari, Ragwan Albaar. "Bimbingan Islam Melalui Kegiatan Tayamum Pada Lansia Muslim Di Pantai Tresna Werdha Hargo Dedali." *Al- Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah* 11, no. 2 (2023): 124.
- Asmi Yasyla Rusyda, Rahmi Imelisa, Ibrahim Noch Bolla. "Pengalaman Siswi Di SMK Kesehatan Mengalami Body Shaming." *Of Community Health Issues* 2, no. No. 1 (2025): 1.
- Audhy Rachman Hakim. "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo" (2021): 13–14. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB>

2.pdf.

- Aziz Alimul Hidayat. *Studi Kasus Keperawatan Pendekatan Kualitatif*, 2021.
- . *Studi Kasus Keperawatan Pendekatan Kualitatif*, 2021.
- Baidi Bukhori. “Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam.” *Jurnal Konseling Religi* 5, no. 1 (2014): 12.
- . “Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam.” *Jurnal Konseling Religi* 5 KONSELING, no. 1 (2014): 12. [https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1057#:~:text=Dakwah melalui bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa karakteristik%2C yakni,dan adanya target yang ditetapkan](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1057#:~:text=Dakwah%20melalui%20bimbingan%20dan%20konseling%20Islam%20memiliki%20beberapa%20karakteristik%20yakni,dan%20adanya%20target%20yang%20ditetapkan.).
- Bastomi, Hasan. “Menuju Bimbingan Konseling Islami.” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 1, no. 1 (2017).
- Bradley T. Eford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2016.
- Chairani, Lisyia -. “Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analysis.” *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 12–27.
- Cholil. “Pengenmbangan Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Efektif Di SMAN 4 Bandung.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 2 (2019): 206.
- Diannur R. “Fenomena Body Shaming Di Kalangan Mahasiswa.” *Journal Sosiatri Sosiologi* 7, no. 5 (2019): 37–49.
- Dina Yonada. “Allah Tidak Akan Mengambil Sesuatu Darimu Kecuali Allah Akan Menggantinya Dengan Yang Lebih Baik.” Last modified 2025. <https://www.belajarhijrah.com/allah-tidak-akan-mengambil-sesuatu-darimu-kecuali-allah-akan-menggantinya-dengan-yang-lebih-baik/>.
- Dr. Sumanto, M.A. “Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian.” In *Jakarta: CAPS*, 179, 2014.
- Ekajaya, Darma Syahrullah, and Jufriadi. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang.” *Psyche 165 Journal* 12, no. 1 (2019): 93–102.
- Evi Aeni Rufaedah. “Kajian Nilai-Nilai Bimbingan Dan Konseling Islami.” *Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 1, no. 1

(2015): 124–132.

- Fadhila, Nia, Wahidah Fitriani, and Putri Yeni. “Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri.” *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan* 18, no. 1 (2023): 34–37.
- Fajriani, Adilla, SYamsul Bachri Thalib, and Nur Fadhila Umar. “Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu.” *Pinisi Jurnal Of Education* 1, no. 1 (2021): 1–18.
- Faradillah, Siska Septia, and Amriana. “Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94.
<https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/6957>.
- Fauziah Rahmi, Fakhri Usmita. “Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perlakuan Body Shaming.” *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 3 (2025): 359.
- Hadi. “Pemeriksaan Keabsahan.” *Jurnal Ilmu Pendidikan* (2016): 74–79.
- Hasibuan, Panarengan, Rezki Azmi, Dimas Bagus Arjuna, and Sri Ulfa Rahayu. “Analisis Pengukuran Temperatur Udara Dengan Metode Observasi Analysis of Air Temperature Measurements Using the Observational Method.” *ABDIMAS: Jurnal Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 8–15.
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.
- Husnan Sulaiman, Firdan Mutaqin. “Nilai-Nilai Pendidikan Multikultural Menurut Al-Qur’an Surah Al Hujurat Ayat 11 Dan 12 Kajian Ilmu Pendidikan.” *MASAGI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2024): 5.
- Ida Agustina, Retno Lukitaningsih. “Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.” *Jurnal BK UNESA* 4, no. 3 (2014): 712.
- Ilham Junaid. “Jurnal Kepariwisata.” *Journal Pariwisata* 10, no. No.1 (2016): 65.
- Intan Vandini. “Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar

- Matematika Siswa.” *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 5, no. 3 (2016): 217.
- Iva Novia, Mohamad Thohir. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Silaturahmi Pada Seorang Remaja Yang Mengalami Depresi.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 03, no. No.01 (2013): 79.
- Jelita, Sindy Kinanty. “Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *SEMNASFIP* (2024): 800–809.
- Khairun, Afina Afiyati. “Penyuluhan Body Shaming Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.” *Indonesian Journal of Community Services* 2, no. 1 (2023): 5–8.
- Kondo, Makarius, Muhammad Anas, and Saniasa Saniasa. “Tehnik Reframing Dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Emosi Marah Pada Siswa Di SMP Katolik Sang Timur Jakarta.” *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development* 2, no. 2 (2023): 106.
- Kurniawati. “Pengaruh Teknik Gestalt Reframing Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Pada Remaja Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya” (2023): 71.
- Lesmana, Gusman, Ali Amran, and Deliaty Deliaty. “Latihan Reframing Diri Dengan Bantuan AI: Tranformasi Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Larisma* 2, no. 1 (2025): 8–12.
- Linda, Linda, and Sri Ngayomi Yudha Wastuti. “Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self-Confidence Korban Bullying Siswa MTs.S Muhammadiyah 26 Galang.” *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 1779–1784.
- Lubis, Selfi Purnama, Ali Daud Hasibuan, Abdul Aziz Rusman, Islam Negeri, and Sumatera Utara. “Efektivitas Teknik Reframing Untuk Mengentaskan Learned Helplessness Pada Siswa.” *AMI: JURNAL PENDIDIKAN DAN RISET* 3, no. 2 (2025): 21–31.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2002.
- M. Virgiawan Bayu S, Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd. “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya” (n.d.): 4.
- MAHFUDA, D Z. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan

Teknik Reframing Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii F Smp Negeri 2” *Repository.Uinsaizu.Ac.Id* (2024).
https://repository.uinsaizu.ac.id/23963/1/Dina_Mahfuda_1917101150.pdf. Zulfa

- Maidatus Sholihah, Muhammad Anas Ma’arif, Moh.Syahru Romadhan. “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin.” *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 4, no. 2 (2021): 304.
- Mima Defliyanti Saragih, Joy Novi Yanti Lumbantobing, San Mikael Sinambela, Johan Pardamean Simanjuntak, Manotar Leryaldo Sinaga, and Abdinur Batubara. “Perilaku Antar Sesama Siswa Dan Upaya Guru Dalam Menyikapinya.” *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia* 2, no. 3 (2024): 01–14.
- Moh Ananda Gemilang. “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Identitas Diri Siswa.” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 1 (2022): 1–17.
- . “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Identitas Diri Siswa.” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 1 (2022): 3.
- Mohammad Sa’id. “Analisis Ayat-Ayat Body Shaming Dalam Al-Qur ’ an Perspektif Teori Double Movement Fazlur Rahman.” *Mashahif: Journal of Qur’an and Hadits Studies* 4, no. 1 (2024).
- Muftahatus Sa’adah, Gismina Tri Rahmayanti, Yoga Catur Prasetyo. “Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Al ’Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1, no. 2 (2022): 62.
- Muhbib Abdul Wahab. *Selalu Ada Jawaban Selama Mengikuti Akhlak Rasulullah*, 2013.
- Muhsin kalida. *Langkah-Langkah BIMBINGAN KONSELING ISLAM Bagi Anak & Remaja*, 2022.
- Musda Mulia. “Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu” 4, no. 1 (2019): 75–84.
- Mustofa, Ahmad, and Yusuf Arisandi. “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur’an.” *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 01, no. 01 (2021): 22–43.
- Naser, Muhammad Nikman, and Kurnia Sari. “Implementasi

- Bimbingan Kelompok Terhadap Self Confidence Korban Body Shaming.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* 6, no. 1 (2024): 1–7.
- Nurul Anisah Fadhilah Ramli, Abdullah Pandang, Aswar. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku Bullying Siswa Di MTSN 1 Kota Makasar.” *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. 7, no. 1 (2024): 9–10.
- Nurul Hidayati. “Metode Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 207–222.
- Panjaitan, Rahmadani, and Yulia Sari. “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja.” *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. June (2022): 57–68.
- Rachmah, Eva Nur. “Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Komunitas K-POPERS Di Surabaya” (n.d.): 1–15.
- Rini Kurniati. “Body Shaming Dalam Perspektif Hadis: Studi Hadis Tematik.” *Body Shaming dalam Perspektif Hadis: Studi Hadis Tematik* (2023): 26.
- Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling*, 2017.
- Saharia Samsu. “Analisis Pengakuan Pengukuran Pendapatan Berdasarkan PSAK No.23 Pada PT. Misa Utara Manado.” *jurnal EMBA* 1, no. No.3 (2013): 571.
- Sestiani, Rida Ayu, and Abdul Muhid. “Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying : Literature Review.” *Jurnal Tematik* 3, no. 2 (2021): 245–251.
- Shandy Natalia. “Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Seseorang.” *NINE VIBE*. Last modified 2022. <https://www.ninevibe.com/statement/567/pengaruh-body-shaming-terhadap-kepercayaan-diri-seseorang>.
- Sindy Kartika Sari. “Bullying Dan Solusinya Dalam Al-Qur’an.” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 1, no. 1 (2020): 66.
- Spradley, Perspektif, and Miles Huberman. “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif.” *Journal of Management, Accounting and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84.

- Suci Permata Hati, Yenti Arsini, and Lisna Marselina Nasution. "Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja." *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 164–177.
- Sukandar, Warlan. "Bimbingan Dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (2022): 89.
- Teddy Prananda, Elisabeth Christiana. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Reframing." *Jurnal BK Unesa* 13, no. 1 (2023): 11–21.
- Togiaratua Nainggolan. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial* (2011): 167.
- V.Wiratna, Sujarweni. "Metode Penelitian." *Yogyakarta : Pustaka Baru Perss* (2014): 74.
- Warlan Sukandar, Yessi Rifmasari. "Bimbingan Dan Konseling Islam: Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 5, no. No.1 (2022): 89.
- Widodo, Arif, and Nurul Hakiki. "Body Shaming Pada Remaja Putri : Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam." *Assertive: Islamic Counseling Journal* 01, no. 2 (2022): 27.
- Zulfriadi Tanjung, Sinta Amelia. "Membentuk Kepercayaan Diri Siswa." *JRTI (Jurnal Tindakan Indonesia)* No. 2, no. 2 (2017): 2.