

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA KELAS XI SMAN
1 KAUMAN**

SKRIPSI



Oleh
NUR MUHAMMAD ANWARI
(126306212074)

PROGRAM STUDI
BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA KELAS XI SMAN
1 KAUMAN**

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan
menempuh program Sarjana (S1)
Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung



Oleh:

Nur Muhammad Anwari

(1263306212074)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS XI SMAN 1 KAUMAN” Yang ditulis oleh Nur Muhammad

Anwari ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
1. Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd	Mei 2025	

Mengetahui,
Ketua Jurusan / Prodi



Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd
NIDN. 2014068802

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA KELAS XI SMAN 1 KAUMAN” yang ditulis oleh NUR MUHAMMAD ANWARI ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari senin tanggal 30 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Nama: Firstalenda Susgaleni, M. Pd

NIP. 199206252025212001

Penguji Utama:

Nama: Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M. Pd

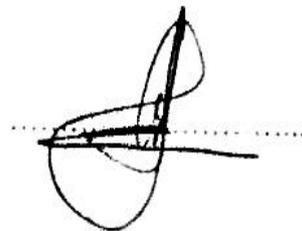
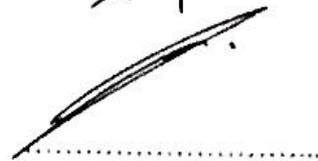
NIP. 198806142023211023

Sekretaris:

Nama: Sri Ajeng Kusumaningrum, M. Pd

NIP. 199212311992122145

Tanda Tangan



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc, M.A

NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Muhammad Anwari
NIM : 126306212074
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushulludin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

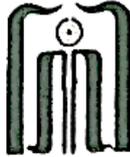
Tulungagung, 16 Juni 2025

Saya yang menyatakan



Nur Muhammad Anwari

126306212074



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 48 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NUR MUHAMMAD ANWAR
NIM : 120306212074
Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
Fakultas : USHULLUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jenis Karya Ilmiah : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (Skripsi...) yang berjudul:

Efektifitas Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan
Self-Efficacy Siswa Kelas XI STAM 1 Kauman

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 16 Agustus 2020

Yang Menandatangani



Nur Muhammad Anwar

Nama terang dan tanda tangan

MOTTO

"Jangan biarkan keadaan mengontrolmu, tetapi kamulah yang harus mengontrol keadaan."

PERSEMBAHAN

Tak ada halaman yang lebih bermakna dalam laporan ini selain halaman persembahan. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya, karya sederhana ini saya persembahkan sebagai wujud cinta dan penghargaan terhadap kepada diri saya sendiri, kedua orang tua tercinta, serta semua sosok baik yang hadir dan memberi warna dalam perjalanan saya.

Untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan, menerima setiap proses, dan terus belajar mencintai diri apa adanya. Tak mudah memang, banyak ujian yang datang silih berganti, namun kamu berhasil melaluinya hingga sampai di titik ini. Perjalanan masih panjang, tetap semangat mencoba dan mengeksplorasi hal-hal baru di luar sana.

Untuk bapak dan ibu, terima kasih atas doa, dukungan, dan cinta yang tak pernah putus. Tanpa kalian, aku bukanlah pribadi yang seperti sekarang ini. Segala pencapaian ini tak lepas dari pengorbanan dan kasih sayang kalian.

Untuk para sosok baik yang hadir dalam hidupku. Karya ini juga saya persembahkan untuk kalian-yang selalu memberi semangat, dukungan hangat, dan menjadi bagian dari proses tumbuh saya.

Dan sebagai penutup, semoga tulisan ini bukan menjadi akhir dari perjalanan akademik saya. Suatu hari nanti, saya berharap dapat menyusun karya ilmiah lainnya pada jenjang yang lebih tinggi dan dengan semangat yang lebih besar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Kelas XI SMAN 1 Kauman.” Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana (S. Sos.). Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya kita harapkan di hari akhir.

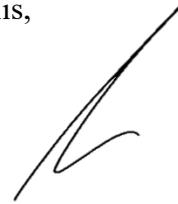
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan berbagai kekurangan serta batasan pengetahuan yang ada. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dan dukungan dari banyak pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M. Pd.I., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M. Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Sri Ajeng Kusumaningrum, M. Pd., sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan dorongan, masukan, dan motivasi kepada penulis.
5. Segenap Bapak/Ibu Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah membimbing penulis sehingga studi ini dapat terselesaikan.
6. Keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam proses menyelesaikan perkuliahan ini.
7. Teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan untuk terus segera menyelesaikan laporan akhir ini dan menyelesaikan gelar sarjana.
8. Serta semua pihak yang telah membantu dan berdoa atas terwujudnya laporan akhir ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat-Nya dan membalas semua kebaikan yang telah kita lakukan. Sebagai penutup, penulis ingin meminta maaf jika ada kesalahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini. Harapannya, karya ini bisa bermanfaat baik bagi para pembaca maupun bagi penulis itu sendiri.

Tulungagung, 9 September 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized representation of the author's name.

Nur Muhammad Anwari

NIM. 126306212074