

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE - BEHAVIORAL*  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK AKIBAT  
KETERGANTUNGAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)  
PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI  
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Cindy Laili Kismani Putri**

**NIM 126306212055**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG**

**2025**

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE - BEHAVIORAL*  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK AKIBAT  
KETERGANTUNGAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)  
PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI  
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Cindy Laili Kismani Putri**

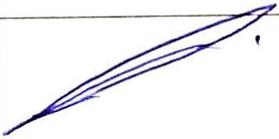
**Nim 126306212055**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG**

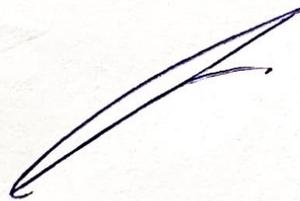
**2025**

## LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Cognitive-Behavioral* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Akibat Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Cindy Laili Kismani Putri ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M. Pd</b> <b>NIP. 198806142023211023</b>	11 Juli 2025	

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, M.Pd.  
NIP. 198806142023211023

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Cognitive-Behavioral* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Akibat Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Cindy Laili Kismani Putri ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa tanggal 22 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial

## DEWAN PENGUJI

**Dewan Penguji**

**Ketua Penguji:**

**Febranti Putri Navion, M.Pd**

NIP. 199009212019032026

**Penguji Utama:**

**Khilman Rofi' Azmi, M.Pd., CIOaR**

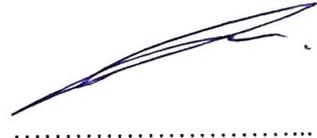
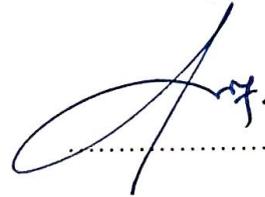
NIP. 199304242018011001

**Sekretaris:**

**Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd**

NIP. 198806142023211023

**Tanda Tangan**



Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



**Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc, M.A.**

NIP. 197408292008011006

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cindy Laili Kismani Putri

NIM : 126306212055

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

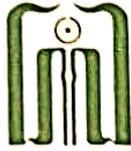
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi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

Tulungagung, 31 Juli ..... 2025

Saya yang menyatakan



Cindy Laili Kismani Putri  
NIM. 126306212055



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

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 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 : CINDY LAILI KURNIA PUTRI  
NIM : 126306211055  
Jurusan : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
Fakultas : UHULUDDIN 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:

EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE-BEHAVIORAL DALAM MENGURANGI  
KECEMAHAN AKADEMIK AKIBAT KETERGANTUNGAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE(AI)  
PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

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, 31 Juli 2025  
Yang Menyatakan,



CINDY LAILI KURNIA PUTRI

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

**“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya  
beserta kesulitan ada kemudahan”**

*“Don’t be so hard on yourself, it’s your first time living”*

**(Cheers to youth by Seventeen)**

*“Catch you breath for a moment and once this tiresome journey is over, we’ll  
be something the world has never seen”*

**(Seventeen: Hit The Road)**

*“You don’t need a to rush you’re doing fine. Just stay as you are”*

**(My My by Seventeen)**

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kenikmatan, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan, skripsi ini saya sembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang teramat saya hormati dan cintai, Ayah Kadar Kismani dan Ibu Ririk Pujiastuti, dengan doa dan dukungannya yang tak pernah terhenti. Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan nasihat yang selalu menguatkan untuk tidak pernah menyerah. Kalian adalah alasan utama dibalik setiap usaha dan keberhasilan yang saya capai. Semoga kalian bangga memiliki anak yang terus belajar untuk menjadi lebih baik, demi membalas cinta yang begitu besar dan tulus.
2. Untuk kakak, dan kedua adik saya, terimakasih banyak atas segala dukungan, doa, dan semangat dalam suka maupun duka yang selalu diberikan untuk penulis.
3. Teman-teman seperjuangan kamar 3B di Kos Semoga Jaya yang telah menjadi keluarga, dalam suka duka, yang mau direpotkan dalam segala hal. Terima kasih atas kebersamaan, saling menguatkan satu sama lain, sehingga kita bisa bersama-sama menyelesaikan skripsi kita ini dengan tepat waktu.
4. Teman-teman BKI B Angkatan 2021 terima kasih atas doa, dukungan dan semangat yang selalu menguatkan. Semoga kita semua diberikan kemudahan dan kesuksesan di masa depan.
5. Kepada kpop grup **“SEVENTEEN”** (Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hoong Jisoo, Wen Junhui, Kwon Soonyoung, Jeon Wonwoo, Lee Jihoon, Lee Seokmin, Kim Mingyu, Xu Minghao, Boo Seungkwan, Choi Hansol, dan Lee Chan) terima kasih atas inspirasinya yang tak terhingga, melalui

musik dan kontennya semangat kalian yang selalu menemani penulis setiap mengerjakan skripsi ini. Kalian adalah bagian dari perjalanan ini.

6. Dan yang terakhir, untuk Cindy Laili Kismani Putri, terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini, terima kasih untuk tetap berusaha dan kuat sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang belum berhasil, namun terima kasih karena sudah mau mencoba dan tak kenal lelah. Terima kasih karena telah memilih untuk tidak menyerah sesulit apapun untuk menyelesaikannya dengan semaksimal mungkin. Di mana pun kamu berada, terus berbahagialah cindy! apapun kekurangan dan kelebihanmu mari berjuang bersama-sama untuk kedepannya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat hidayah dan rahmat-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa Allah SWT limpahkan kepada junjungan kita baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari jaman jahilliyah menuju zaman kebenaran. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitive-Behavioral* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Akibat Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini dengan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga saran ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih 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. M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
3. Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S. Sos. I., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing, memberikan masukan dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh bapak/ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama menempuh pendidikan di program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Tulungagung, 12 Juli 2025

Penulis

Cindy Laili Kismani P.