

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REBT TEKNIK  
*SELF-TALK* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN KARIR  
PADA MAHASISWA  
SKRIPSI**



Oleh:

**Diva Ayu Lestari**

**NIM. 126306213114**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI  
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
2025**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REBT TEKNIK  
*SELF-TALK* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN KARIR  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Sos



Oleh:

**Diva Ayu Lestari**

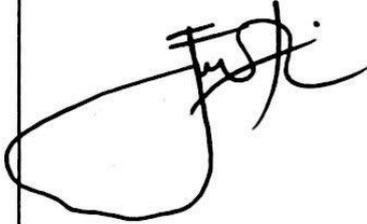
**NIM. 126306213114**

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

**2025**

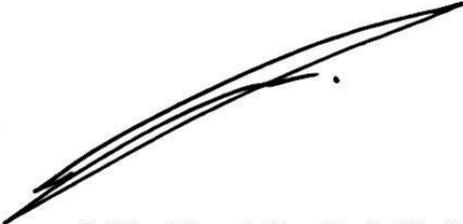
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok REBT Teknik *Self Talk* Untuk Menurunkan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa” Yang ditulis oleh Diva Ayu Lestari, NIM. 126306213114 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

| Promotor/Pembimbing  | Tanggal        | Tanda Tangan   |
|--|----------------|--|
| <b><u>Febri Tri Cahyono, M.Pd.</u></b><br><b>NIP. 199102222025211011</b> | 20 - 06 - 2025 |  |

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam

  
**Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.**

**NIP. 198806142023211023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok REBT Teknik *Self-Talk* Untuk Menurunkan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa” yang ditulis oleh Diva Ayu Lestari ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa tanggal 01 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial.

**DEWAN PENGUJI**

**Dewan Penguji**

Ketua Penguji:

Dr. Dzinnun Hadi, S.Sos.I., M.Pd.  
NIP. 199201072023211017

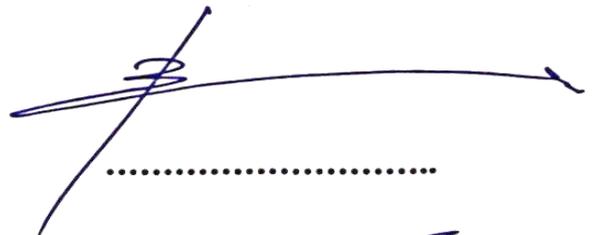
Penguji Utama:

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

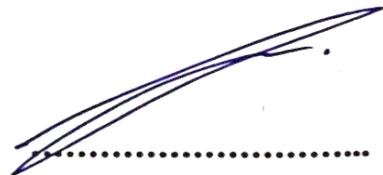
Sekretaris:

Febri Tri Cahyono, M.Pd.  
NIP. 199102222025211011

**Tanda Tangan**



.....



.....



.....

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



Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A.  
NIP. 197408292008011006

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva Ayu Lestari

NIM : 126306213114

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, 20 Juni .....2025

Saya yang menyatakan



Divu Ayu Lestari  
NIM 126306213114

## PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI



**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 : DIVA AYU LESTARI  
NIM : 126306213114  
Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
Fakultas : USHULUDDIN, 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:

EPEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REBT TEKNIK  
SELF-TALK UNTUK MEMURUNKAN KECEMASAN  
KARIR PADA MAHASISWA

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, 22 Agustus 2025  
Yang Menyatakan,



DIVA AYU LESTARI