

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Cinthyia Betariq

126306212083

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG**

2025

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Keilmuan Bimbingan
Konseling Islam



Disusun Oleh:

Cinthya Betariq

126306212083

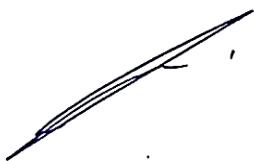
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG
2025**

LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul ‘Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Cinthya Betariq ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam



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

dengan CamScanner

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Cinthya Betariq 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:

Firstalenda Susgaleni, M.Pd

NIP. 19920625202512001

Penguji Utama:

Febranti Putri Navion, M.Pd

NIP. 199009212019032026

Sekertaris:

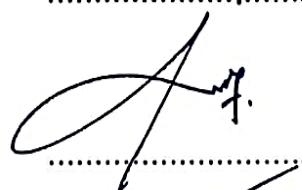
Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd

NIP. 198806142023211023

Tanda Tangan



.....



.....



.....

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

UNIVERSITAS Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Akhmad Rizqon Khamami, Lc, M.A.

NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cinthya Betariq
NIM : 126306212083
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, 18 Juli 2025

Saya yang menyatakan



LEMBAR 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 : Cinthya Betariq
NIM : 126 306 212 083
Jurusan : Bimbingan 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:

Pengaruh Apresiasi positif Terhadap penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa 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, 18 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Cinthya Betariq
(126306212083)