

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

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**Cinthy 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 Untul Memenuhi Salah  
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Keilmuan Bimbingan  
Konseling Islam



**Disusun Oleh:**

**Cinthy Betariq**


**126306212083**

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

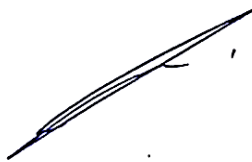
**2025**

## 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
<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

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. 199206252025212001

Penguji Utama:

Febranti Putri Navion, M.Pd

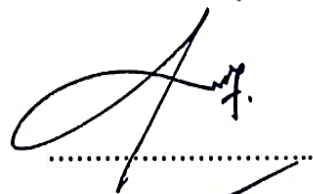

NIP. 199009212019032026

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



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.

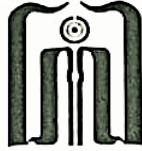
Tulungagung, 18 Juli 2025

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and 'TEL. 10000'. Below the stamp, the name 'Cinthya Betariq' is printed in a stylized font.

NIM. 126306212083

## 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 Apirmasi 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)