

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT DENGAN TEKNIK *SELF*
INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI STRESS AKADEMIK
SISWA DI SMAN 1 BOYOLANGU
SKRIPSI**



DISUSUN OLEH:

AFIFAH NURBAITI

NIM. 126306213111

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

2025

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT DENGAN TEKNIK *SELF*
INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI STRESS AKADEMIK
SISWA DI SMAN 1 BOYOLANGU**

SKRIPSI

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



DISUSUN OLEH:

AFIFAH NURBAITI

NIM. 126306213111

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jalan Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513 Fax. (0355) 321656
Website: fuad.uinsatu.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**“EFEKTIVITAS KONSELING CBT DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION*
UNTUK MENGURANGI STRESS AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 BOYOLANGU”**

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Afifah Nurbaiti
NIM : 126306213111
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Disetujui untuk dilanjutkan dalam ujian/sidang skripsi.

Tulungagung, 2025

Mengetahui

Koordinator Prodi

Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 3505011406880002

Dosen Pembimbing

Febri Tri Cahyono, M.Pd.
NIP. 199102222025211011

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Efektivitas Konseling CBT Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Di SMAN 1 Boyolangu*" yang ditulis oleh Afifah Nurbaiti, NIM. 126306213111 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Senin tanggal 28 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Firstalenda Susgaleni, M.Pd.
NIP. 199206251992062157

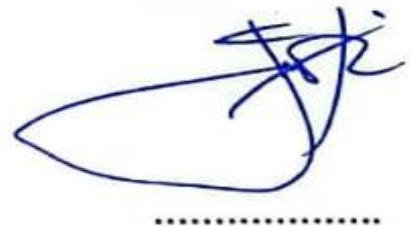
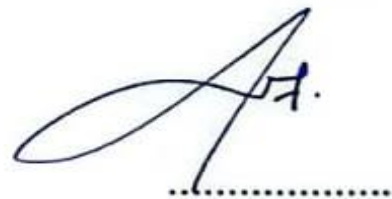
Penguji Utama

Febranti Putri Navion, M.Pd.
NIP. 199009212019032026

Sekretaris Penguji

Febri Tri Cahyono, M.Pd.
NIP. 199102222025211011

Tanda Tangan



Mengesahkan
Dewan Pengajaran, Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Afifah Nurbaiti
NIM : 126306213111
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Febri Tri Cahyono, M.Pd.
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling CBT Dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Di SMAN 1 Boyolangu”

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian 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.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Tulungagung, 18 Juli 2025

Saya yang menyatakan,

Materai 10.000



Afifah Nurbaiti

NIM. 126306213111

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Mayor Sujedi 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 : AFIFAH NURBAITI
NIM : 126306213111
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:

Efektivitas Konseling CBT Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Di SMAN 1 Boyolangu

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, Juli 2025
Yang Menyatakan,



Afifah Nurbaity