

**EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN CITRA TUBUH SISWI SMK PGRI 1
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

DITTA ADELINA (126306201041)

DOSEN PEMBIMBING

FEBRANTI PUTRI NAVION, M.Pd

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI

RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

2024

**EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN CITRA TUBUH SISWI SMK PGRI 1
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata
Satu dalam keilmuan Bimbingan Konseling Islam



DISUSUN OLEH :

DITTA ADELINA (126306201041)

DOSEN PEMBIMBING

FEBRANTI PUTRI NAVION, M.Pd

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI

RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

2024

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 TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN CITRA
TUBUH SISWI SMK PGRI 1 TULUNGAGUNG**

Yang disusun oleh

Nama Mahasiswa : Ditta Adelina

Nim : 126306201041

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/sidang skripsi:

Tulungagung, Maret 2024

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Wikan Galuh Widvarto, M.Pd.
NIP. 19910321 201903 1 020

Koordinator Proram Studi

Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.
NIDN. 2014068802

LEMBAR PENGESAHAN

“EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN CITRA TUBUH SISWI SMK PGRI 1 TULUNGAGUNG”

SKRIPSI

Yang disusun oleh
DITTA ADELINA
NIM: 126306201041

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan para penguji pada tanggal 23 April 2024 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Strata dalam Keilmuan Bimbingan Konseling Islam

Dewan Penguji

Tanda Tangan

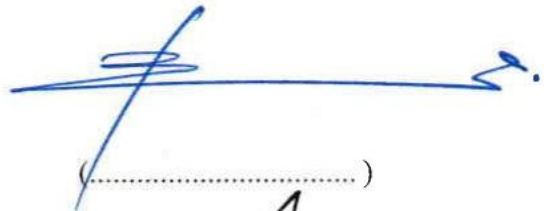
Penguji Utama,

Dr. Rizqa Ahmadi, LC., MA.
NIP. 19870611 201503 1 004



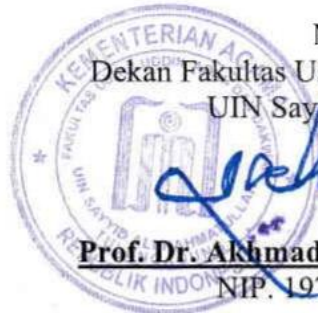
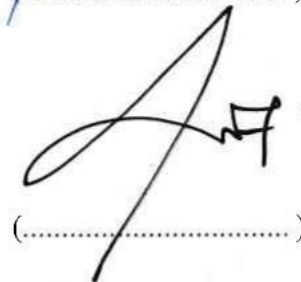
Ketua Penguji,

Dzinnun Hadi. S.Sos., L., M. Pd
NIP. 19920107 202321 1 017



Sekretaris Penguji,

Febranti Putri Navion M.Pd
NIP. 19900921 201903 2 026



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
UIN Sayyid Ali Rahmatullah

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ditta Adelina
NIM : 126306201041
Semester : 8
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Febranti Putri Navion, M.Pd
Judul Skripsi : “Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Siswi SMK PGRI 1 Tulungagung”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

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

Tulungagung, 23 April 2024



Ditta Adelina
NIM. 126306201041

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 : DITTA ADELINA
NIM : 126306201041
Jurusan : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Darwah (FUAD)
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 TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN CITRA TUBUH SISWI SMK PERI 1
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, 12 Februari 2026

Yang Menyatakan,



DITTA ADELINA