

**TEKNIK RELAKSASI AFIRMATIF DENGAN
TERAPI CBT DALAM MENURUNKAN *ACADEMIC
BURNOUT* MAHASANTRI**

(Penelitian di Pondok Pesantren Al Musyahadah Rumah Cerdas Indonesia, Jalan
Manisi No 38A RT 01 RW 09 Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota
Bandung)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)



Disusun Oleh:

YASMIN TSUROYA

1214010182

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

2025 M / 1447H