



**PENGEMBANGAN BUKU BIBLIOTERAPI ISLAMIS UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh
Khoirotun Nisa'
NIM. 04020321060

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoirotun Nisa'

NIM : 04020321060

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Pengembangan Buku Biblioterapi Islami Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Khoirotun Nisa'

NIM. 04020321060

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Khoirotun Nisa'
NIM : 04020321060
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Pengembangan Buku Biblioterapi Islami Untuk
Skripsi : Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa
UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

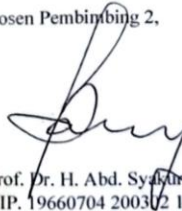
Surabaya, 21 Mei 2025
Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I.
NIP.19790517 200901 1 007

Dosen Pembimbing 2,



Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag.
NIP. 19660704 200302 1 001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGEMBANGAN BUKU BIBLIOTERAPI ISLAMI UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA

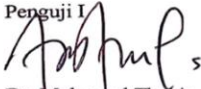
SKRIPSI

Disusun Oleh
Khoirotun Nisa'
NIM. 04020321060

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 12 Juni 2025

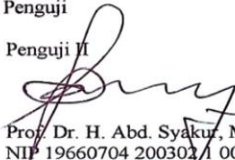
Tim Penguji

Penguji I



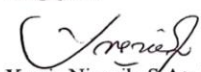
Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I.
NIP 19790517 200901 1 007

Penguji II



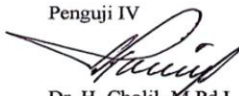
Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP 19660704 200302 1 001

Penguji III

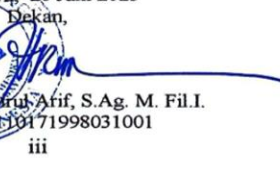


Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.
NIP 19760518 200701 2 022

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP 19650615 199303 1 005

Surabaya, 20 Juni 2025
Dekan,

Dr. Muchlis Cholilul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP 197310171998031001
iii





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KHOIROTUN NISA'
NIM : 04020321060
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : 04020321060@student.uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGEMBANGAN BUKU BIBLIOTERAPI ISLAMI UNTUK MENGURANGI STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/format kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Agustus 2025

Penulis

(KHOIROTUN NISA')

nama lengkap dan tanda tangan

ABSTRAK

Khoirotnun Nisa', NIM 04020321060, 2025. Pengembangan Buku Biblioterapi Islami untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pengembangan media biblioterapi islami berupa novel Sepi Ramai, apakah memenuhi kriteria keberterimaan (kegunaan, kelayakan, dan kepatutan) untuk membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Untuk menjawab permasalahan tersebut, metode penelitian yang dipakai adalah *Research and Development* dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang menghasilkan sebuah produk novel sebagai media biblioterapi islami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan novel Sepi Ramai untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa semester akhir dapat disimpulkan cukup efektif serta memenuhi standar kelayakan media bimbingan dan konseling. Hal ini diperkuat melalui data penilaian tim uji ahli yang memperoleh hasil rata-rata kelayakan di atas 92%. Proses penggunaan buku dilakukan dalam empat tahapan membaca yang disertai refleksi dan diskusi. Melalui tahapan tersebut, subjek penelitian menunjukkan adanya perubahan sikap dan kondisi emosional yang lebih stabil, serta berkurangnya gejala stres akademik secara bertahap. Penurunan stres akademik ini terlihat melalui peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu, berpikir lebih tenang, dan adanya dorongan spiritual setelah membaca isi novel.

Kata Kunci: Buku Biblioterapi Islami, Stres Akademik, dan Mahasiswa Semester Akhir

ABSTRACT

Khoirotun Nisa', NIM 04020321060, 2025. Development of Islamic Bibliotherapy Books to Reduce Academic Stress in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya.

This study aims to determine the process of developing Islamic bibliotherapy media in the form of the Sepi Ramai novel, whether it meets the criteria for acceptance (usefulness, feasibility, and appropriateness) to help reduce academic stress in final semester students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program of UIN Sunan Ampel Surabaya. To answer this problem, the research method used is Research and Development with a qualitative and quantitative approach that produces a novel product as an Islamic bibliotherapy media.

The results of this study indicate that the development of the Sepi Ramai novel to reduce academic stress in final semester students can be concluded as quite effective and meets the standards for the feasibility of guidance and counseling media. This is reinforced by the assessment data of the expert test team which obtained an average feasibility result above 92%. The process of using the book is carried out in four stages of reading accompanied by reflection and discussion. Through these stages, the research subjects showed a change in attitude and a more stable emotional condition, as well as a gradual reduction in symptoms of academic stress. This decrease in academic stress can be seen through an increase in the ability to manage time, think more calmly, and have spiritual encouragement after reading the contents of the novel.

Keywords: Islamic Bibliotherapy Books, Academic Stress, and Final Semester Students

خلاصة

خيروتون نساء، 04020321060، 2025. تطوير كتب العلاج بالقراءة الإسلامية لتقليل الضغط الأكاديمي لدى طلاب جامعة إنديانا سونان أميل سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية تطوير وسائل العلاج بالكتب الإسلامية في شكل رواية سيبي راماي، وما إذا كانت تلبي معايير القبول (الفائدة والجدوى والملاءمة (للمساعدة في تقليل الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير في برنامج دراسة الإرشاد والتوجيه الإسلامي في جامعة سونان أميل سورابايا. وللإجابة على هذه الإشكاليات، تم استخدام أسلوب البحث والتطوير بمنهج نوعي وكمي لإنتاج منتج جديد كوسيلة للعلاج بالكتب الإسلامية

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن تطوير رواية سيبي راماي لتقليل الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير يمكن اعتباره فعالاً للغاية ويلبي معايير الأهلية لوسائل الإرشاد والتوجيه. ويعزز ذلك من خلال بيانات التقييم التي حصل عليها فريق الاختبار الخبير والذي حصل على نتيجة جدوى متوسطة تزيد عن 92%. تتم عملية استخدام الكتاب عبر أربع مراحل قراءة مصحوبة بالتأمل والمناقشة. وخلال هذه المراحل، أظهر المشاركون في الدراسة تغيرات في المواقف وظروف عاطفية أكثر استقراراً، فضلاً عن انخفاض تدريجي في أعراض التوتر الأكاديمي. ويمكن رؤية هذا الانخفاض في الضغوط الأكاديمية من خلال زيادة القدرة على إدارة الوقت، والتفكير بشكل أكثر هدوءاً، والحصول على التشجيع الروحي بعد قراءة محتويات الرواية.

الكلمات المفتاحية: كتب العلاج بالكتب الإسلامية، الضغوط الأكاديمية، وطلاب الفصل الدراسي النهائي

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR TRANSLITERASI	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoretis	12
2. Manfaat Praktis	12
E. Definisi Konsep.....	13
1. Biblioterapi Islami.....	13
2. Stres Akademik Mahasiswa	15
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	18

A. Biblioterapi Islami.....	18
1. Sejarah dan Pengertian Biblioterapi.....	18
2. Tujuan Biblioterapi	24
3. Tipe Biblioterapi	26
4. Prinsip Penggunaan Biblioterapi.....	28
5. Tahapan Biblioterapi.....	30
B. Stres Akademik Mahasiswa	31
1. Pengertian Stres Akademik.....	31
2. Aspek Stres Akademik.....	33
3. Ciri Stres Akademik.....	35
4. Penyebab Stres Akademik	36
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	46
C. Jenis dan Sumber Data	46
1. Jenis Data	46
2. Sumber Data.....	47
D. Tahap-Tahap Penelitian	47
1. Potensi Masalah	48
2. Pengumpulan Data	49
3. Desain Produk Awal	49
4. Validasi Desain Produk.....	49
5. Revisi Desain Produk.....	50
6. Uji Coba Produk.....	50
7. Revisi Produk Uji Coba	50
8. Uji Coba Lapangan	50
9. Revisi Produk.....	51
10. Produksi Masal.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	52
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	52
1. Profil Program Studi BKI UINSA	52
2. Visi dan Misi Program Studi BKI UINSA.....	54
3. Subjek Penelitian.....	54
4. Profil Peneliti	58
B. Penyajian Data	59
1. Potensi dan Masalah.....	60
2. Pengumpulan Data	60
3. Desain Produk Awal	61
4. Validasi Desain Produk.....	71
5. Revisi Desain Produk.....	83
6. Uji Coba Produk.....	85
7. Revisi Produk Uji Coba	93
8. Uji Coba Lapangan	94
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	106
1. Perspektif Teori.....	106
2. Perspektif Keislaman	109
BAB V PENUTUP.....	114
A. Simpulan	114
B. Keterbatasan Penelitian.....	115
C. Saran dan Rekomendasi	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117

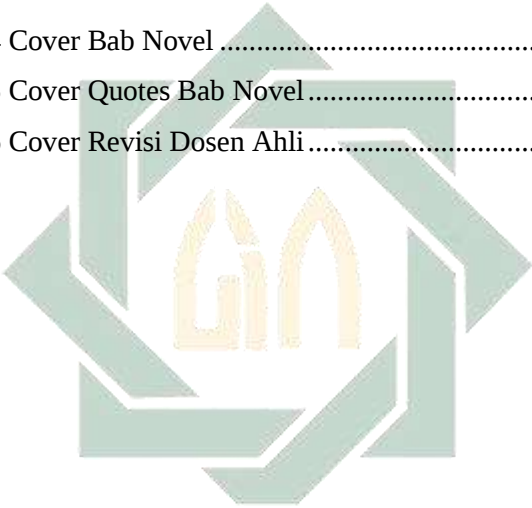
DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Uji Ahli Media Pertama	74
Tabel 4. 2 Hasil Uji Ahli Media Kedua.....	77
Tabel 4. 3 Hasil Uji Ahli Media Ketiga.....	81
Tabel 4. 4 Kriteria Penilaian Uji Ahli Media	82
Tabel 4. 5 Hasil Penilaian Tim Uji Ahli.....	83
Tabel 4. 6 Skor Nilai Skala Likert.....	85
Tabel 4. 7 Perhitungan Skor	86
Tabel 4. 8 Kriteria Penilaian Angket.....	86
Tabel 4. 9 Hasil Pre-Test Konseli 1.....	90
Tabel 4. 10 Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	93
Tabel 4. 11 Hasil Uji Lapangan.....	103
Tabel 4. 12 Indikator Keberhasilan Treatment Konseli.....	106

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Cover Depan Novel	64
Gambar 4. 2 Cover Belakang Novel.....	65
Gambar 4. 3 Daftar Isi Novel	68
Gambar 4. 4 Cover Bab Novel	70
Gambar 4. 5 Cover Quotes Bab Novel.....	70
Gambar 4. 6 Cover Revisi Dosen Ahli.....	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. Afiquel. "Aktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam pada Surat Al-Alaq Ayat 1-5 dalam Pembelajaran Agama Islam." *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 11, no. 1 (2022): 1–18.
- Afifatu, Nur Arifa. "Konsep Belajar Dalam Al- Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Surat Al-Alaq Ayat 1-5)." Universitas Islam Malang, 2020.
- Akinola, Ajayi Nathaniel. "Bibliotherapy as an Alternative Approach to Children's Emotional Disorders." *Creative Education* 05, no. 14 (2014): 1281–1285.
- Apriansyah, Muhamad Adi, Khaulah Nabilah, Istiza Asza Kalihza, dan Muhammad Najwan. "Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Perbedaan Gender." *Journal of Psychology and Social Sciences* 2, no. 3 (2024): 119–127.
- Apriliawati, Anita. "Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Rumah Sakit Islam Jakarta." *Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia, 2011.
- Aula, Nuraini A L, dan Tino Leonardi. "Hubungan Antara Academic Stress Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Surabaya." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 6, no. 1 (2017): 67–76.
- Baen, Suprianto, dan Eka Wahyuni. "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 2 (2023): 181.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, dan Linda Fitria. "Stres Akademik Akibat COVID 19" 5, no. 2 (2020): 95–99.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*. 1 ed. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Busari, A. O. "Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014): 599–609.
- Darmawan, Wawan, Rohanda, dan Kusnandar. "Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr . Cipto." *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran* 1, no. 1 (2012): 1–19.

- Defy Catur Muslimah. “Kandungan Pemikiran Dalam Q.S. Al-Alaq (96) : 1-5 Tafsir Al-Misbah dan Al-’Azim (Tinjauan Pendidikan Islam).” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- Dewi, Inggriane Puspita, Redita Aida Suryadi, dan Siti Ulfah Rifa’atul Fitri. “Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur’an (TBQ) sebagai Biblioterapi Islami pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian.” *Faletehan Health Journal* 7, no. 02 (2020): 104–112.
- Djoar, Raditya Kurniawan, dan Anastasia Putu Martha Anggarani. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.
- Dra. Herlina. *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. 1 ed. Bandung: CV Pustaka Cendekia Utama, 2013.
- Eliasa, Eva Imania. “Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment.” *Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta, 2007.
- Febrianti, Vinesia, dan Lia Mawarsari Boediman. “STRATEGI SELF-COMPASSION :” *Jurnal Intervensi Psikologi* 16, no. 2 (2024): 229–244.
- Firmansyah, Guruh Mayonk. “Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Islam Melalui Permainan Card The Talk Untuk Meningkatkan Sikap Asertif Anggota IPNU-IPPNU Ranting Mojopurogede Bungah Gresik.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Fuadi, Ahmad. *Ranah 3 Warna*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Fuadi, Ahmad, dan MIlma Yulistianti. *Negeri 5 Menara*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Gloria M. Bulechek. *Nursing Interventions: Effective Nursing Treatments*. 6 ed. United States of America: Elsevier Health Sciences, 2012.
- Hanum, Dias Mageista, Ellia Ariesti, dan Anastasia Sri Sulartri. “(The Effect of Meditation Therapy on Stress Levels in Facing Exams Among.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional |* 8, no. 2 (2024): 155–160.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, dan Nur Hikmatul Auliya. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Diedit oleh AK Husnu Abadi, A.Md. CV. Pustaka Ilmu Group. 1 ed. Yogyakarta:

- CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Herlina. "Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku)." *EduLib* 2, no. 2 (2018): 187–200.
- Himmah, Achida Faiqotul, dan Nurul Shofiah. "Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa." *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 1, no. 01 (2021): 31–38.
- Hulyatuzzahroh, Richa. "Penerapan Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al-Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam." Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi, 2022.
- Ilhamsyah, Fatih, Indah Margareta, Pratiwi, Salsabila Lutfiah Amanda, dan Alrefi. "Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang." *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)* 2, no. 2 (2023): 71–78.
- Istiqhfarin, Annisa Andalutia. *Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Juniasi, Anetha Federika, dan Arthur Huwae. "Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?" *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 49–65.
- Kasandra, Oemardi. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Kurniawan, Zeka, dan Salami Mahmud. "Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian." *Jurnal Jendela Pendidikan* 4, no. 04 (2024): 417–424.
- Lila Khodijah. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Dalam Pembiasaan Sholat Anak Usia Dini di PAUD Babbruham Al-Ma'rif Desa Keroya Aikmel Lombok Timur." *Universitas Islam Negeri Mataram*. Universitas Islam Negeri Mataram, 2022.
- Lin, Ying Ming, dan Farn Shing Chen. "Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology." *World Transactions on Engineering and Technology Education* 7, no. 2 (2009): 157–162.
- Mananna, Zakiyyatudin, Agustin Handayani, Fakultas Psikologi, dan

- Universitas Islam Sultan Agung. “Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 1, no. 1 (2024): 2963–2730.
- Masykur, dan Siti Solekhah. “Tafsir Qur’an Surah Al-‘Alaq Ayat 1 Sampai 5.” *Jurnal Studi Keislaman* 2, no. 2 (2021): 73–74.
- McLeod, John. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. 3 ed. Jakarta: Kencana, 2008.
- Musikhah, Willadul, dan Dwi Nastiti. “Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021.” *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies* 2, no. 1 (2022): 1–6.
- Nabila Chairani. “Potensi Bibliotherapy Dalam Mengurangi Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah.” *Jurnal BIMIKI* 4, no. 2 (2020): 76–83.
- Nadia, Asma. *Jilbab Traveler : Love Sparks in Korea*. Depok: ASMA NADIA PUBLISHING HOUSE, 2015.
- Nufaily, Fathur Rachman, Irsyadunnas, dan Lukmanul Hakim. “Resiliensi Diri Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengurangi Quarter Life Crisis.” *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling* 2, no. 4 (2025): 1302–1306.
- Nurfajrin, Deva, Nasichah, Zahrah Isnaini, dan Syifa Ardila. “Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa.” *At-Taujih : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2023): 24–34. <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1214>.
- Nurzahirah, Riza, Vina Aulia, Herdian Martino, Rini Rosaria, dan Rini Rosaria. “Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa.” *Journal of Education and Learning* 2, no. 2 (2024): 50–60.
- Nusa, Putra. *Research and Development*. PT Raja Grafindo Persada. 1 ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, dan Fitri Feliana. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* 8, no. 1 (2019): 142–149.
- Pardeck, J.T. *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*.

- Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A., 1993.
- Permata Sari, S.Psi, Andari. "Academic Stress and Problem-Focused Coping in Working Students." *International Journal of Research Publications* 138, no. 1 (2023): 13–17.
- Purwanti, Mirna, dan Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati* 7, no. 2 (2018): 28–39.
- Purwati, Susi. "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia." *Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia, 2012.
- Qatrunada, Arifah, Maghfirotul Lathifah, dan Sutijono. "Stres Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Nusantara of Research* 6, no. 2 (2020): 68–77.
- Rahmawati, Sri. "Pengaruh Journaling Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Mitra Keluarga Bekasi." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi, 2024.
- Rohman, Izza. *Tafsir Al-Alaq Ayat 1-5 dengan 7 Metode Tafsir*. 1 ed. Yogyakarta: Quantum, 2019.
- Rosanti, Purwanti, dan Luhur Wicaksono. "Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 11, no. 9 (2022): 1576–1583.
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Metode Kualitatif*. 1 ed. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Savira, Okta, Evi Afiati, dan Rahmawati Rahmawati. "Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS." *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024): 2595–2599.
- Setyawati, Ari, Abdullah Azam Mustajab, Siti Amanah, dan Fakultas Ilmu Kesehatan. "Efek biblioterapi islami terhadap tingkat ansietas pada anak usia sekolah selama perawatan." *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 7, no. 3 (2023): 213–218.
- Shofiah, Vivik. "Metode Biblioterapi Islam Untuk Pengembangan Karakter Tanggung Jawab Pada Mahasiswa." *Educational Guidance*

- and Counseling Development Journal 11, no. 1 (2019): 1–8.
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Solikin, Asep. “Bibliotherapy Sebagai Sebuah Teknik Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.” *Anterior Jurnal* 14, no. 2 (2015): 154–161.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 1 ed. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suprihatin. “Biblioterapi Islami Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa (Studi Eksperimen di SMP Negeri 2 Sewon).” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021.
- Suwanto, Insan. “Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 4, no. 1 (2020): 7–8.
- Syafwar, Fadhilah. “Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy.” *Ta’dib* 18, no. 1 (2016): 26–34.
- Tere Liye. *Hujan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2016.
- Trihantoro, Ardo. “Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa.” *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Jakarta, 2016.
- Tutut Ananda Widya Putri. “Self-help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir.” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10, no. 2 (2022): 43–46.
- Utami, Weny Nurrohmah, Meilla Dwi Nurmala, dan Arga Satrio Prabowo. “Pengaruh Art Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa.” *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 20, no. 01 (2023): 113–122.
- Yusuf, Roselina binti, dan Mohd. Syukry bin Taharem. “Bibliotherapy: a Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents.” *Jurnal antidadah Malaysia* (2008): 75–90.
- Zainuri, Ahmad, dan Pudji Rahmawati. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Dekadensi Ke-Imanan Seorang Mahasiswa Di Surabaya.” *Jurnal IAIN Sunan Ampel Surabaya* 04, no. 01 (2019): 21–42.