



**EFEKTIVITAS BIBLIOTERAPI MELALUI BUKU
FORMULA TA'ARUF 5.0 UNTUK MENURUNKAN
GAMOPHOBIA PADA SEORANG MAHASISWI DI
SALAH SATU PERGURUAN TINGGI SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

**Faaza Salsabila Akhsa
NIM. 04020322050**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faaza Salsabila Akhsa
NIM : 04020322050
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Efektivitas Biblioterapi Melalui Buku Formula Ta'aruf 5.0 Untuk Menurunkan *Gamophobia* Pada Seorang Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 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, 10 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Faaza Salsabila Akhsa
NIM. 04020322050

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Faaza Salsabila Akhsa
NIM : 04020322050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Biblioterapi Melalui Buku Formula Ta'aruf 5.0 Untuk Menurunkan *Gamophobia* Pada Seorang Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan

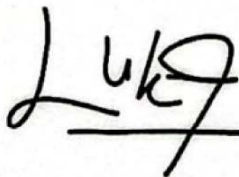
Surabaya, 18 Mei 2026
Menyetujui

Pembimbing 1



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I
S.Pd.; M.Pd., Kons.
NIP. 19770808 200710 1 004

Pembimbing 2



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 19731121 200501 1 002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BIBLIOTERAPI MELALUI BUKU FORMULA
TA'ARUF 5.0 UNTUK MENURUNKAN GAMOPHOBIA PADA
SEORANG MAHASISWI DI SALAH SATU PERGURUAN
TINGGI SURABAYA**

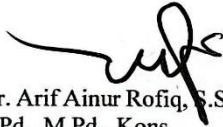
SKRIPSI

Disusun Oleh
Faaza Salsabila Akhsa
NIM . 04020322050

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 10 Juni 2026

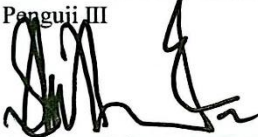
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III



Amriana, S.Sos.I., M.Pd NIP.
198904112020122019

Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 10 Juni 2026

Dekan,



Dr. Moch. Cherril Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 1971998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.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 : Faaza Salsabila Akhsa
NIM : 04020322050
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : faazazea@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi
Lain-lain (.....)

Yang berjudul : Efektivitas Biblioterapi Melalui Buku Formula Ta'aruf 5.0 Untuk Menurunkan Gamophobia Pada Seorang Mhasiswi di Salah Satu Perguruan Tinggi 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, 3 Juli 2026
Penulis

(Faaza Salsabila A)

ABSTRAK

Faaza Salsabila Akhsa , NIM. 04020322050, 2026. Efektivitas Biblioterapi Melalui Buku Formula *Ta'aruf* 5.0 untuk Menurunkan *Gamophobia* pada Seorang Mahasiswi di Salah Satu Perguruan Tinggi Surabaya. Teknik Biblioterapi memiliki tujuan untuk menurunkan *gamophobia* pada seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan *gamophobia* yang dialami seorang mahasiswi di salah satu perguruan tinggi Surabaya dengan fokus perilaku mampu mengontrol rasa takut dan bersikap tenang dalam menghadapi pembahasan tentang pernikahan, menunjukkan kemampuan berkomunikasi secara terbuka dan membangun rasa percaya dengan pasangan, serta mampu menunjukkan kesiapan menerima tanggung jawab dalam pernikahan. Subjek penelitian merupakan seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang mengalami *gamophobia* akibat faktor lingkungan dan pengalaman keluarga.

Untuk menurunkan *gamophobia* pada ketiga fokus perilaku tersebut, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) A-B-A yang berfokus pada perubahan perilaku konseli setelah diberikan *intervensi*. *Intervensi* yang diberikan berupa biblioterapi melalui buku Formula *Ta'aruf* 5.0. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan pemberian skor penilaian yang didukung oleh wawancara berulang serta analisis data menggunakan analisis visual grafik pada fase *baseline* 1 (A1), *intervensi* (B), dan *baseline* 2 (A2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa biblioterapi melalui buku *Formula Ta'aruf 5.0* efektif dalam menurunkan *gamophobia* pada seorang mahasiswi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pada setiap fokus perilaku yang diamati. Pada fase *baseline* 1 (A1), skor perilaku konseli berada pada kategori rendah yaitu 2 pada kemampuan mengontrol rasa takut dan bersikap tenang dalam

menghadapi pembahasan tentang pernikahan dengan indikator kesiapan emosional, 2 pada kemampuan berkomunikasi secara terbuka dan membangun rasa percaya dengan pasangan dengan indikator kesiapan sosial, serta 1 pada kesiapan menerima tanggung jawab dalam pernikahan dengan indikator kesiapan peran. Setelah diberikan intervensi pada fase (B), skor meningkat menjadi 3, 3, dan 2. Selanjutnya pada fase baseline 2 (A2), skor kembali meningkat menjadi 4, 3, dan 3. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif setelah pemberian intervensi sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima, yaitu biblioterapi melalui buku *Formula Ta'aruf 5.0* efektif untuk menurunkan *gamophobia* pada seorang mahasiswi di salah satu perguruan tinggi Surabaya.

Kata Kunci: Biblioterapi, Buku Formula Ta'aruf 5.0, *Gamophobia*, Mahasiswi, *Single Subject Research* (SSR).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Faaza Salsabila Akhsa, NIM. 04020322050, 2026. The Effectiveness of Bibliotherapy Through the *Ta'aruf* Formula 5.0 Book to Reduce *Gamophobia* in a Female Student at a Surabaya University. The Bibliotherapy technique aims to reduce *gamophobia* in a female student at Sunan Ampel State Islamic University Surabaya.

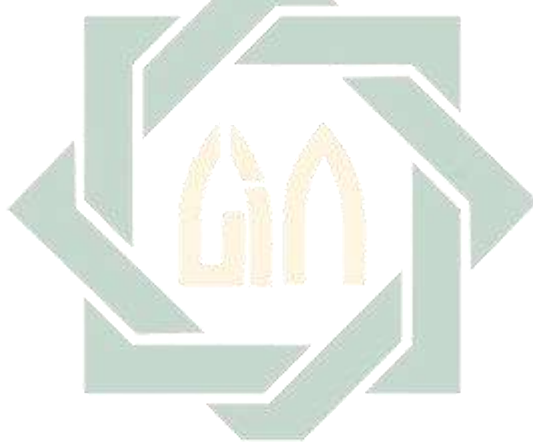
This study aims to reduce *the gamophobia* experienced by female students at a university in Surabaya, focusing on behaviors such as being able to control fear and remain calm when discussing marriage, demonstrating the ability to communicate openly and build trust with their partners, and demonstrating readiness to accept the responsibilities of marriage. The subject of the study was a 22-year-old female student who experienced *gamophobia* due to environmental factors and family experiences.

To reduce *gamophobia* in the three behavioral focuses, researchers used a quantitative method with a *Single Subject Research* (SSR) ABA research design that focused on changes in client behavior after being given *intervention*. The *intervention* provided was in the form of bibliotherapy through the Formula *Ta'aruf* 5.0 book. Data collection was carried out through observation with the provision of assessment scores supported by repeated interviews and data analysis using visual graphic analysis in the *baseline 1* (A1), *intervention* (B), and *baseline 2* (A2) phases.

The results of the study showed that bibliotherapy through the book *Formula Ta'aruf 5.0* was effective in reducing *gamophobia* in a female student. This was evidenced by an increase in scores in each observed behavioral focus. In the baseline phase 1 (A1), the counselee's behavioral score was in the low category, namely 2 in the ability to control fear and remain calm when facing discussions about marriage, 2 in the ability to communicate openly and build trust with partners, and 1 in readiness to accept responsibility in marriage. After being given intervention in phase (B), the scores

increased to 3, 3, and 2. Furthermore, in the baseline phase 2 (A2), the scores increased again to 4, 3, and 3. These results indicate a positive change in behavior after the intervention so that the alternative hypothesis (Ha) is accepted, namely bibliotherapy through the book *Formula Ta'aruf 5.0* is effective in reducing *gamophobia* in a female student at one of the universities in Surabaya.

Keywords: Bibliotherapy, Ta'aruf 5.0 Formula Book, *Gamophobia*, Female Student, *Single Subject Research* (SSR)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

الملخص

فائزة سلسبيلا أخسى، رقم القيد: 04020322050، سنة 2026م. **فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الخوف من "Formula Ta'aruf 5.0" (البليوثيرابي) من خلال كتاب الزواج لدى طالبة جامعية في إحدى الجامعات بمدينة سورابايا.** يهدف أسلوب العلاج بالقراءة إلى خفض الخوف من الزواج لدى طالبة في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية بسورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى خفض الخوف من الزواج الذي تعاني منه طالبة جامعية في إحدى جامعات سورابايا، وذلك من خلال التركيز على ثلاثة مظاهر سلوكية، وهي: القدرة على التحكم في مشاعر الخوف والتحلي بالهدوء عند مناقشة موضوع الزواج، وإظهار القدرة على التواصل بصورة منفتحة وبناء الثقة مع الشريك، وكذلك إظهار الاستعداد لتحمل المسؤوليات الزوجية. وتمثلت عينة الدراسة في طالبة جامعية تبلغ من العمر 22 عاماً وت تعاني من الخوف من الزواج نتيجة عوامل بيئية وخبرات أسرية سابقة.

ولخفض الخوف من الزواج في هذه الجوانب السلوكية الثلاثة، استخدمت الباحثة المنهج من نوع (Single Subject Research/SSR) الكمي بتصميم البحث للحالة الواحدة والذي يركز على التغيرات السلوكية لدى المستفيدة بعد تقديم التدخل، (A-B-A) والعلاج العقلاني الانفعالي (CBT) مدعوماً بمقارنتي العلاج المعرفي السلوكي "Formula Ta'aruf 5.0" (REBT) السلوكي وجمعت البيانات عن طريق الملاحظة باستخدام درجات تقييمية. (A1) (A2). وخط الأساس الثاني، (B) والتدخل (A1) البيانية في مراحل خط الأساس الأول

"Formula Ta'aruf 5.0" أظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالقراءة من خلال كتاب كان فعالاً في خفض الخوف من الزواج لدى الطالبة الجامعية. وقد تجلّى ذلك من خلال ارتفاع الدرجات في جميع المظاهر السلوكية التي تمت ملاحظتها. ففي مرحلة خط الأساس كانت درجات السلوك لدى المستفيدة منخفضة، حيث حصلت على درجة، (A1) الأول، في القدرة على التحكم في الخوف والتحلي بالهدوء عند مناقشة موضوع الزواج (2) ودرجة (2) في القدرة على التواصل المنفتح وبناء الثقة مع الشريك، ودرجة (1) في ارتفعت، (B) الاستعداد لتحمل المسؤوليات الزوجية. وبعد تطبيق التدخل في المرحلة (A2) الدرجات إلى (3، 3، 2). ثم ارتفعت مرة أخرى في مرحلة خط الأساس الثاني لتصبح (3، 3، 4). وتشير هذه النتائج إلى حدوث تغير سلوكي إيجابي بعد تطبيق التدخل وهي أن العلاج بالقراءة من خلال (Ha) العلاجي، مما أدى إلى قبول الفرضية البديلة

فعال في خفض الخوف من الزواج لدى طالبة "Formula Ta'aruf 5.0" كتاب
جامعية في إحدى جامعات سورابايا.

Formula Ta'aruf 5.0، الكلمات المفتاحية: العلاج بالقراءة (الببليوثيرابي)، كتاب
(SSR). الخوف من الزواج، طالبة جامعية، البحث للحالة الواحدة



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	Error!
Bookmark not defined.	
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	Error!
Bookmark not defined.	
ABSTRAK.....	vi
ABTRACT.....	ix
المخلص.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GRAFIK.....	xxi
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xxiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Secara Teoritis.....	15
2. Manfaat Secara Praktis	15

E. Definisi Operasional	15
F. Hipotesis Penelitian	17
G. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II.....	19
KAJIAN TEORITIK.....	19
A. Biblioterapi Melalui Buku Formula Ta'aruf 5.0.....	19
1. Pengertian Biblioterapi Melalui Buku Formula Ta'aruf 5.0	19
2. Manfaat Biblioterapi Melalui Buku Formula <i>Ta'aruf</i> 5.0	23
3. Langkah-langkah	34
4. Pemaparan Isi Buku Formula <i>Ta'aruf</i> 5.0	39
B. <i>Gamophobia</i>	43
1. Pengertian <i>Gamophobia</i>	43
2. Aspek-Aspek <i>Gamophobia</i>	45
3. Faktor-Faktor <i>Gamophobia</i>	49
4. Dampak dari <i>Gamophobia</i>	54
C. Kajian Perspektif Dakwah Islam	63
1. Biblioterapi Melalui Buku Formula <i>Ta'aruf</i> 5.0	63
2. <i>Gamophobia</i> dalam Pandangan Islam	74
D. Penelitian Terdahulu.....	77
BAB III.....	86
METODE PENELITIAN.....	86
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	86
B. Gambaran Umum Penelitian	88

C. Variabel dan Indikator Variabel	88
D. Teknik Pengumpulan Data	89
E. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	94
F. Teknik Analisis Data	95
BAB IV.....	97
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	97
B. Penyajian Data.....	105
C. Pengujian Hipotesis	133
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	159
BAB V.....	167
PENUTUP.....	167
A. Kesimpulan.....	167
B. Saran.....	168
C. Keterbatasan Penelitian	168
DAFTAR PUSTAKA.....	169
LAMPIRAN.....	184

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Bagan Alur Langkah-Langkah Biblioterapi.....	43
Tabel 3.1 Variabel Independen.....	93
Tabel 3.2 Rubrik Observasi Self of Marriage.....	94
Tabel 4.1 Skor Keseluruhan Perilaku Gamophobia (Tahap Baseline A1).....	115
Tabel 4.2 Skor Keseluruhan Perilaku Gamophobia (Tahap Intervensi B).....	124
Tabel 4.3 Skor Keseluruhan Perilaku Gamophobia (Tahap Baseline A2).....	131
Tabel 4.4 Hasil Data Perubahan Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	133
Tabel 4.5 Hasil Data Perubahan Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	133
Tabel 4.6 Hasil Data Perubahan Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	134
Tabel 4.7 Panjang Kondisi.....	138
Tabel 4.8 Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	142
Tabel 4.9 Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	144
Tabel 4.10 Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	145
Tabel 4.11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	146

Tabel 4.12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	146
Tabel 4.13 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	146
Tabel 4.14 Level Perubahan Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	147
Tabel 4.15 Level Perubahan Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	147
Tabel 4.16 Level Perubahan Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	148
Tabel 4.17 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	148
Tabel 4.18 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	149
Tabel 4.19 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	149
Tabel 4.20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	150
Tabel 4.21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka Dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	151
Tabel 4.22 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab Dalam Pernikahan.....	152

Tabel 4.23 Data Perubahan Level Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	152
Tabel 4.24 Data Perubahan Level Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	152
Tabel 4.25 Data Perubahan Level Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	153
Tabel 4.26 Presentase Baseline A1 → Intervensi Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	154
Tabel 4.27 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	155
Tabel 4.28 Presentase Baseline A1 → Intervensi Mampu Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	156
Tabel 4.29 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	157
Tabel 4.30 Presentase Baseline A1 → Intervensi Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	158
Tabel 4.31 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	159
Tabel 4.32 Analisis Visual Antar Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	160
Tabel 4.33 Analisis Visual Antar Perilaku Mampu Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	161
Tabel 4.34 Analisis Visual Antar Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	161

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Desain A-B-A.....	91
Grafik 4.1 Skor Mampu Mengontrol Rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	116
Grafik 4.2 Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	116
Grafik 4.3 Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	117
Grafik 4.4 Skor Mampu Mengontrol Rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	124
Grafik 4.5 Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	125
Grafik 4.6 Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	125
Grafik 4.7 Skor Mampu Mengontrol Rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	131
Grafik 4.8 Skor Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	132
Grafik 4.9 Skor Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	132
Grafik 4.10 Perubahan Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	135
Grafik 4.11 Perubahan Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	135
Grafik 4.12 Perubahan Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	136
Grafik 4.13 Kecenderungan arah Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan	139

Grafik 4.14 Kecenderungan arah Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi Secara Terbuka dan Membangun Rasa Percaya Dengan Pasangan.....	140
Grafik 4.15 Kecenderungan arah Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	141
Grafik 4.16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan Tentang Pernikahan.....	142
Grafik 4.17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	143
Grafik 4.18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mampu Menunjukkan Kesiapan Menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	144
Grafik 4.19 Presentase Baseline A1 →Intervensi Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	155
Grafik 4.20 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Mengontrol rasa Takut dan Bersikap Tenang dalam Menghadapi Pembahasan tentang Pernikahan.....	156
Grafik 4.21 Presentase Baseline A1 →Intervensi Mampu Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	157
Grafik 4.22 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Menunjukkan Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka dan Membangun rasa Percaya dengan Pasangan.....	158
Grafik 4.23 Presentase Baseline A1 →Intervensi Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	159
Grafik 4.24 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mampu Menunjukkan Kesiapan menerima Tanggung Jawab dalam Pernikahan.....	160

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Muhammad. "Pengaruh penyesuaian diri terhadap kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf." *Cognicia* 7, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8461>.
- Abu Yazid Adnan Quthny, Ahmad Muzakki, dan Zainuddin. "Pencatatan Pernikahan Perspektif Hukum Islam dan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974." *Asy-Syari'ah : Jurnal Hukum Islam* 8, no. 1 (2022): 25–40. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v8i1.765>.
- Adam, Adiyana. "Dinamika Pernikahan Dini." *Al-Wardah* 13, No. 1 (2020): 14. <https://doi.org/10.46339/Al-Wardah.V13i1.155>.
- Anggawijaya, Sabatini. *Peran Brief Cognitive Behavior Therapy Untuk Peningkatan Harga Diri Pada Perempuan Lajang*. 2019.
- Annisa, Nida Muthi, Cahyaning Widhyastuti, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amos Amos, dan Muhammad Novan Rhamdani Nahrudin. "Marriage Readiness dan Fear of Commitment pada Dewasa Awal yang Belum Menikah." *JIPSI* 6, no. 2 (2024): 134–40. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.999>.
- Apriyanti, Yoki, Evi Lorita, dan Yusuarsono Yusuarsono. "Kualitas Pelayanan Kesehatan Di Pusat Kesehatan Masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah." *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik* 6, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839>.
- Bassamah, Raafi'usan, dan Moch Syihabudin Nuha. *Aplikasi Konseling Biblioterapi Dengan Media Buku Cerita Untuk*

Mengatasi Kecemasan Pada Anak Demam Berdarah Dengue (Dbd). 9, No. 1 (T.T.).

Buton, Suryanti, Yusriani, dan Fairus Prihatin Idris. *Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kehamilan Remaja Putri Suku Buton Di Desa Simi Kecamatan Waisama Kabupaten Buru Selatan.* 2021.
<https://doi.org/10.52103/Jahr.V2I1.302>.

Cahyani, Andi Intan. “Poligami dalam Perspektif Hukum Islam.” *Jurnal Al-Qadau: Peradilan dan Hukum Keluarga Islam* 5, no. 2 (2018): 271. <https://doi.org/10.24252/al-qadau.v5i2.7108>.

Conway, C. M. “Editorial: ‘Old Lamps for New.’” *British Journal of Anaesthesia* 47, no. 8 (1975): 811–12.

Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran.* 4 ed. Pustaka Pelajar, 2016.

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): 104–12. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>.

Eprila, Eprila, Ira Kusumawaty, dan Yunike Yunike. “Kecemasan Calon Pengantin dalam Menghadapi Pernikahan.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 1 (2023): 662–69. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5830>.

Fadlyana, Eddy, dan Shinta Larasaty. “Pernikahan Usia Dini dan Permasalahannya.” *Sari Pediatri* 11, no. 2 (2016): 136. <https://doi.org/10.14238/sp11.2.2009.136-41>.

Fahmi, Lukman. *Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt)*

*Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di Sd Al-Falah
Assalam Tropodo Sidoarjo. T.T.*

- Faizal, Faizal, Fariza Makmun, Tiara Iskandar Pratiwi, dan Anisa Mawarni. "Islamic-Based Counseling for Fostering Self Efficacy in Muslim Communities." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 8, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.25217/0020258650300>.
- Fasira, Ira, Khalisa Adila, Moh Ismail, dan Robby Sofyan Iskandar. *Layanan Konseling Pranikah Pada Calon Pengantin Di Balai Penyuluh Kb Kecamatan Ajung Jember*. 4, No. 2 (2024).
- Fatmawati, Ariani, Popy Siti Aisyah, Inggriane Puspita Dewi, dan Resha Eka Febriyani. "Implementasi Quranic Bibliotherapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil: Implementation of Quranic Bibliotherapy to Reduce Anxiety in Pregnant Mothers." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 6 (2022): 767–73. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.3799>.
- Fauziyah, Sofi, Ahmad Zainuddin, Mukhid Masruri, dan Miftara Ainul Mufid. *Solutions To The Phenomenon Of "Marriage Is Scary" From The Perspective Of The Qur'an (A Thematic Study)*. t.t.
- Firmansyah, Wahid, Muhammad Kurniawan Budi Wibowo, B. Baehaqi, dan Meti Fatimah. "Hukum Sesajen Dalam Pesta Pernikahan Menurut Perspektif Hukum Islam." *Mamba'ul 'Ulum*, 3 April 2023, 80–91. <https://doi.org/10.54090/mu.102>.
- Fitri, Susi, dan Annisa Kusumaningtyas. "Pengembangan Buku Bantuan Diri untuk Membantu Remaja Memelihara Ikatan Kelekatan (Attachment Bond) yang Orangtuanya Bercerai SMA Se-DKI Jakarta." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan*

- Konseling* 8, no. 1 (2019): 78–91.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.081.07>.
- Flohr, H., dan W. Breull. “Effect of Etafenone on Total and Regional Myocardial Blood Flow.” *Arzneimittel-Forschung* 25, no. 9 (1975): 1400–1403.
- Hakim, Firdha Ainil, dan Yeni Karneli. *Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja*. t.t.
- Hamdi, Isnadul. “Ta’aruf Dan Khitbah Sebelum Perkawinan.” *Juris (Jurnal Ilmiah Syariah)* 16, no. 1 (2017): 43.
<https://doi.org/10.31958/juris.v16i1.959>.
- Hamzah, Muthmainnah Aufaa, Cecep Ibrahim, Asrul Jaya, dan La Ode Herman. “Global trends of bibliotherapy and mental health research based on bibliometric analysis.” *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi* 22, no. 1 (2026): 85–99.
<https://doi.org/10.22146/bip.v22i1.20126>.
- Handini, Agus. “Terapi Kognitif-Behavioral untuk Modifikasi Core Belief antara Pasangan dalam Pernikahan.” *Raheema* 1, no. 1 (2014).
<https://doi.org/10.24260/raheema.v1i1.162>.
- Harlina, Desi. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach with Bibliotherapy Techniques to Improve Early Adult Students’ Marriage Readiness*. t.t.
- Hasanah, Ifadatul, Mohamat Hadori, dan Akhmad Zaini. “Biblioterapi Pada Novel Ayat-Ayat Cinta Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Isteri Yang Dipoligami.” *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 52–62.
<https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.845>.

- Helal, M. M., R. M. Yaseen, A. A. Mohsen, H. F. AL-Husseiny, dan Y. Sabbar. "Dynamics of a Social Model for Marriage and Divorce Relationship with Fear Effect." *Malaysian Journal of Mathematical Sciences* 18, no. 2 (2024): 267–86. <https://doi.org/10.47836/mjms.18.2.04>.
- Hulyatuzzahroh, Richa. *Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam*. t.t.
- Hulyatuzzahroh, Richa, dan M. Rizqon Al Musafiri. "Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri." *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 20–32. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i1.899>.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar)*. Dalam *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53. no. 9. 2021.
- Juwita, Ulandari, dan Ifdil Ifdil. "Pengembangan e-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 12, no. 2 (2024): 24–33. <https://doi.org/10.29210/1109100>.
- Kafi, Abd. "Mahar Pernikahan Dalam Pandangan Hukum Dan Pendidikan Islam." *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2020): 55–62. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v3i1.1436>.
- Kröger, H., I. Donner, dan G. Skiello. "Influence of a New Virostatic Compound on the Induction of Enzymes in Rat Liver." *Arzneimittel-Forschung* 25, no. 9 (1975): 1426–29.
- Kurniawan, Kurniawan, Yuni Nur'aeni, Puput Nugraha, Vivi Maysarah, Laras Revindha, dan Siti Zahra. "Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review." *Dunia keperawatan: Jurnal*

Keperawatan dan Kesehatan 11, no. 2 (2023): 163–75.
<https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.485>.

Lakadjo, Mohamad Awal, Maryam Rahim, dan Tuti Wantu.
Efikasi Program Konseling Pranikah untuk Kesiapan Menikah dan Hidup Berkeluarga di Perguruan Tinggi. t.t.

Lestari, Sri Dwi, dan Moch Lukman Hakim. *Konseling Bibliotherapy Dalam Perspektif Tindakan Sosial Sebagai Upaya Pencegahan Pernikahan Dini Di Smpn 2 Mayang Jember*. t.t.

Listari, Feni, Firman Firman, Netrawati Netrawati, dan Mohd Nazri Abdul Rahman. “Bimbingan Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Bibliotherapy Dalam Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat.” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 460–76.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.133>.

Listrikawati, Martini, dan Agnes Sri Harti. *Efektifitas Biblioterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Pada Kelompok Prolanis Kartasura*. t.t.

M. Nur, Abdullah. “Kafa’ah Dalam Pernikahan Dalam Perspektif Syekh H. Nuruzzahri Yahya.” *Jurnal Al-Mizan* 10, no. 2 (2023): 169–93. <https://doi.org/10.54621/jiam.v10i2.726>.

Maharani, Putri Shamira, Hairani Lubis, dan Elda Trialisa Putri. “Orientasi Masa Depan dan Perencanaan Karir Pada Remaja Content Creator di Samarinda.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 2 (2022): 353.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7698>.

Mahardika, Aisyah Putri Rawe.
Study Kasus: Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Masalah Kecemasan. t.t.

- Malisi, Ali Sibra. “Pernikahan Dalam Islam.” *Seikat: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum* 1, no. 1 (2022): 22–28. <https://doi.org/10.55681/seikat.v1i1.97>.
- Wa Ode dkk. Maraknya, Penanggulan, Angka Pernikahan, “Penanggulan Maraknya Angka Pernikahan Dini.” *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia* null (2023): null. <https://doi.org/10.58192/karunia.v2i4.1530>.
- Marpaung, Mega Cristhina Nurhayati. *Pengaruh Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (Rebt) Dalam Mengurangi Acrophobia Pada Dewasa Awal*. 2016.
- Masri, Dr Subekti, Muhammad Ashabul Kahfi, dan S. Sos. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo* 2026. t.t.
- Mawahib, Muhamad Zainal. “Perkawinan Dalam Perspektif Islam; Sebuah Tinjauan Filosofis.” *Iqtisad: Reconstruction of Justice and Welfare for Indonesia* 6, no. 1 (2019): 50–72. <https://doi.org/10.31942/iq.v6i1.2719>.
- Mintarsih, Mimin, dan Pirotu Ssa’adah. “Batas Usia Minimal Perkawinan Menurut Perspektif Hukum Positif di Indonesia dan Hukum Islam.” *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies* 1, no. 1 (2020): 74–84. <https://doi.org/10.52593/mtq.01.1.05>.
- Monroy-Fraustro, Daniela, Isaac Maldonado-Castellanos, Mónica Aboites-Molina, dkk. “Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the Covid-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis.” *Frontiers in Public Health* 9 (Maret 2021): 629872. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>.

- Musyafah, Aisyah Ayu. “Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam.” *Crepido* 2, no. 2 (2020): 111–22. <https://doi.org/10.14710/crepido.2.2.111-122>.
- Nabila Atika Ajra, Mela Desina. *Shifts in Modern Commitment: The Phenomenon of Gamophobia and Childfree from an Evolutionary Psychology Perspective*. 25 Desember 2025. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.18052938>.
- Ningsih, Tri Rahayu Rahma. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (Uin Fas) Bengkulu Tahun 2022 M/ 1442 H*. t.t.
- Noviza, Neni. *Metode Bibliotherapy Pada Kisah Nabi Yusuf As Sebagai Media Konseling Rasional Emotif*. 2013.
- Noviza, Neny. *Penggunaan Bibliotherapy dalam Membantu Penyesuaian Diri pada Mualaf Tionghoa Masjid Al-Islam Muhammad Cheng Ho Palembang*. 21, no. 2 (2015).
- Nuraini, Yuyun. *Konseling Qur’ani: Teknik Biblioterapi Untuk Kematangan Emosi Bagi Warga Binaan Wanita*. 2025.
- Nuraini, Yuyun. *Konseling Qur’ani: Teknik Biblioterapi Untuk Kematangan Emosi Bagi Warga Binaan Wanita*. 2025.
- Nurhanah, Wanifa, Muhammad Azmi Taqiyuddin, Rafiali Ilham Pradana, dkk. “Program Pena (Psikologi Edukasi Niat Antisipasi): Sosialisasi Upaya Mitigasi Dampak Pernikahan Dini Di Kelurahan Sukagalih Garut.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Adi Dharma)* Null (2024): null. <https://doi.org/10.58268/adidharma.v3i1.105>.
- Nurliana, Nurliana. “Pernikahan dalam Islam Antara Ibadah dan Kesehatan Menuju Keselamatan.” *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (2022):

Pardeck, J. T. “Using Literature to Help Adolescents Cope with Problems.” *Adolescence* 29, no. 114 (1994): 421–27.

Pardeck, John T., dan Martha J. Markward. “Bibliotherapy: Using Books to Help Children Deal with Problems.” *Early Child Development and Care* 106, no. 1 (1995): 75–90.
<https://doi.org/10.1080/0300443951060108>.

Pasmawati, Hermi. *Bimbingan Kelompok Dengan Metode Biblioteraphy Sebagai Upaya Dalam Peningkatan Resiliensi Abh Di Lpka Propinsi Bengkulu*. t.t.

Poliak, S. Sh. “[Changes in the indicators of immunologic reactivity in patients with juvenile uterine hemorrhages in different methods of therapy].” *Akusherstvo I Ginekologiia*, no. 10 (Oktober 1975): 29–31.

Prabadewi, Dewa Ayu Aristya, dan Tiara Diah Sosialita. “Intervensi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada perempuan dewasa awal yang mengalami Posttraumatic Dtress Disorder (PTSD) akibat kekerasan dalam berpacaran.” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 12, no. 3 (2024): 126–36.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v12i3.32186>.

Prabowo, Arga Satrio, Dra Indira Chanum, M. Psi, Dr Dede Rahmat Hidayat, dan M. Psi. *Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri Siswa Yang Orangnya Bercerai Di Smp Negeri 232 Jakarta*. t.t.

Pratama, A., T. Rahmadi, dan Sugiharto. “Kompleksitas Efek Domino dari Tren Pernikahan Dini yang Mendarah Daging.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* null (2024): null. <https://doi.org/10.23887/jish.v13i1.73225>.

- Putri, Harvina. "Marriage is scary trend: Narratives of gamophobia for women." *Glocal Society Journal* 2, no. 1 (2025): 11–24. <https://doi.org/10.31947/gs.v2i1.45155>.
- Putri, Harvina. "Marriage Is Scary Trend: Narratives of Gamophobia for Women." *Glocal Society Journal* 2, no. 1 (2025): 11–24. <https://doi.org/10.31947/gs.v2i1.45155>.
- Putri, Harvina. "Marriage Is Scary Trend: Narratives of Gamophobia for Women." *Glocal Society Journal* 2, no. 1 (2025): 11–24. <https://doi.org/10.31947/gs.v2i1.45155>.
- Putri, Mita Anggela, Neviyarni Neviyarni, dan Yarmis Syukur. "Konseling Keluarga dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga." *Enlighten (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2, no. 1 (2019): 1–8. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i1.1213>.
- Putriani, Lisa. "Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy." *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2021): 29–37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>.
- Rahmadani, Amanda Putri, dan M. Subhi. "Metode Penyuluhan Islam Untuk Mereduksi Budaya Pernikahan Dini Di Indonesia." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* null (2024): null. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.8197>.
- Rajabi, Gholamreza, Osman Mahmoudi, Khaled Aslani, dan Abas Amanollahi. *Effectiveness of Premarital Education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program in Reducing Gamophobia and Increasing the Marriage Motivation of Single Students*. t.t.
- Rejeki, Sri, M. Idhar, Alia Zahra, dkk. "Sosialisasi Pencegahan Pernikahan Dini Dan Kesehatan Reproduksi." *Jces | Fkip*

Ummat null (2024): null.
<https://doi.org/10.31764/jces.v7i1.18021>.

Rifiani, Dwi. *Pernikahan Dini Dalam Perspektif Hukum Islam*. t.t.

Rizaluddin, Farid, Silvia S. Alifah, dan M. Ibnu Khakim. *Konsep Perhitungan Weton Dalam Pernikahan Menurut Prespektif Hukum Islam*. t.t.

Rofiq, Arif Ainur, Siska Robiatul Adawiyah, Ayu Fitri Aulania, dan Nur Ayu Indah Pancasari. “Efektivitas konseling perkawinan dengan dinamika kelompok dan teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan calon pengantin.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10, no. 4 (2022): 659. <https://doi.org/10.29210/193600>.

Rohmiyati, Yuli. “Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku.” *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi* 3, no. 1 (2019): 11–17. <https://doi.org/10.14710/anuva.3.1.11-17>.

Safiudin, Khamdan. “Gender Problems in Indonesia: The Phenomenon of Gamophobia in a Permissive Society.” *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman* 17, no. 1 (2024): 67–82. <https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.245>.

Sakinah, Fitri, dan Melok Roro Kinanth. “Pengungkapan Diri Dan Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menikah Melalui Proses Ta’aruf.” *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1 (2018): 29. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1466>.

Sara, Debora Grace. “Literature and Writing sebagai Terapi dalam Konseling.” *SSRN Electronic Journal*, advance online publication, 2021. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3941413>.

- Sari, Delia Atika, dan Nur Lailatul Musyafaah. “‘Marriage Is Scary’ on TikTok: Maqāṣid al-Sharī’ah’s Analysis of the Gamophobia in the Digital Era.” *Ma’mal: Jurnal Laboratorium Syariah Dan Hukum* 7, no. 2 (2025): 132–64. <https://doi.org/10.15642/mal.v7i2.466>.
- Sari, Widya, dan Muhammad Arif. “Konsep Pernikahan dalam Perspektif Feminisme dan Hukum Islam.” *USRATY: Journal of Islamic Family Law* 1, no. 1 (2023): 71. <https://doi.org/10.30983/usraty.v1i1.6532>.
- Sarjana, Gelar. *Marriage Is Scary: Survey Persepsi Dan Penyebab Waithood Pada Gen Z*. t.t.
- Sekine, Kazutaka, dan Marian Ellen Hodgkin. “Effect of child marriage on girls’ school dropout in Nepal: Analysis of data from the Multiple Indicator Cluster Survey 2014.” *PLOS ONE* 12, no. 7 (2017): e0180176. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180176>.
- Shechtman, Zipora, dan Rivka Nir–Shfir. “The Effect of Affective Bibliotherapy on Clients’ Functioning in Group Therapy.” *International Journal of Group Psychotherapy* 58, no. 1 (2008): 103–17. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.1.103>.
- Souisa, Sjeny L., Hendrik Tuaputimain, dan Denissa A. Luhulima. *Pengembangan Perilaku Cinta Damai melalui Biblioterapi*. 6, no. 2 (2022).
- Sri Dwi Lestari, Ahmad Fauzi. “Upaya Pencegahan Pernikahan Dini Melalui Konseling Bibliotherapy.” *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2024): 83–92. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v4i1.123>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, 2013.

- Sulfinadia, Hamda, Jurna Petri Roszi, Mega Puspita, A'zizil Fadli, dan A'inil Fadli. "The Phenomenon Marriage Is Scary: Causal Factors and Efforts Faced by Muslim Communities in Indonesia." *Al-Istinbath: Jurnal Hukum Islam* 10, no. 1 (2025): 355–77. <https://doi.org/10.29240/jhi.v10i1.12414>.
- Tarihoran, Durmia Sinta Mawati, dan Julia Hindradjat. *Pendampingan Konselor Bagi Konseli Hamil Di Luar Nikah Melalui Cbt, Biblioterapi, Dan Journaling*. 3, No. 1 (2026).
- Tarihoran, Durmia Sinta Mawati, dan Julia Hindradjat. *Pendampingan Konselor Bagi Konseli Hamil Di Luar Nikah Melalui Cbt, Biblioterapi, Dan Journaling*. 3, No. 1 (2026).
- Taufan, Johandri, Konza Yola Konitah, Ardisal, dan Padang. "Efektivitas Model Pembelajaran Make A Match dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan bagi Anak Disleksia di Sekolah Dasar Penyelenggara Pendidikan Inklusif." *Jurnal Basicedu* 4, no. 4 (2020): 1149–59.
- Ulviani, Tri, dan Zadrian Ardi. *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mengoptimalkan Kematangan Emosi Pada Pasangan Yang Menikah Di Usia Dini*. t.t.
- Umah, Habibah Nurul. *Fenomena Pernikahan Dini Di Indonesia Perspektif Hukum-Keluarga-Islam*. 5, no. 2 (2020).
- Veshohilova, T. P. "[Effect of combined use of steroid preparations with pyrroxane on the gonadotropic function of the hypophysis]." *Akusherstvo I Ginekologiya*, no. 10 (Oktober 1975): 10–12.
- Wardana, Wisnu, dan Faisar Ananda. *Hukum Pernikahan Dalam Perspektif Di Dunia Islam*. t.t.

Widhi Kurniawan, Agung. Puspitaningtyas, Zarah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Dalam *Gurupendidikan.com*. Pandiva Buku, 2016.

Wisnubroto, Agung Prabowo, Triana Noor Edwina, dan Kondang Budiyan. “Pengaruh Intervensi Bibliotherapy Terhadap Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Suami dan Istri (Usia Perkawinan Kurang Dari 5 Tahun).” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2020): 66. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3375>.

Wisnubroto, Agung Prabowo, Triana Noor Edwina, dan Kondang Budiyan. “Pengaruh Intervensi Bibliotherapy Terhadap Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Suami dan Istri (Usia Perkawinan Kurang Dari 5 Tahun).” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2020): 66. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3375>.

Wisnubroto, Agung Prabowo, Triana Noor Edwina, dan Kondang Budiyan. “Terapi Membaca Buku Disayang Suami Sampai Mati untuk Meningkatkan Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri.” *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (2020): 32. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3822>.

Wrightstone, R. N., L. L. Smith, J. B. Wilson, F. Vella, dan T. H. Huisman. “Some Physicochemical Properties of Hemoglobin-Manitoba (Alpha2 102Ser Replaced by Arg (G9) Beta2).” *Biochimica Et Biophysica Acta* 412, no. 2 (1975): 283–87. [https://doi.org/10.1016/0005-2795\(75\)90042-2](https://doi.org/10.1016/0005-2795(75)90042-2).

Wulandari, Ratna. *Kecemasan Pranikah Dan Penanganannya*. t.t.

Yuan, Shuai, Xinyu Zhou, Yuqing Zhang, dkk. “Comparative Efficacy and Acceptability of Bibliotherapy for Depression and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Clinical

Trials.” *Neuropsychiatric Disease and Treatment* Volume
14 (Januari 2018): 353–65.
<https://doi.org/10.2147/ndt.s152747>.

Yuliana, Eka, dan Ashif Az Zafi. *Pernikahan Adat Jawa Dalam Perspektif Hukum Islam*. t.t.

Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research*. Dalam *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*, vol. 3. 2015.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A