

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau menyontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 19 September 2023

Penulis



**Annida Fitriani**  
**191520022**

## ABSTRAK

Nama: **Annida Fitriani**, NIM: **191520022**, Judul Skripsi: “**Penerapan Bibliocounseling Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Followers Komunitas Buku STAY Reading Club**”, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2023 M/ 1444 H.

Kecemasan kerap dialami para setiap orang, kecemasan sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari, hanya saja bagaimana kita mengelola kecemasan yang kita miliki. Metode bibliokonseling ini dapat mengatasi kecemasan yang biasanya muncul gejala tidak percaya diri, kurangnya penghargaan diri sendiri, jantung berdebar-debar, mengasingkan diri dari kehidupan sosial, dll. Kecemasan dirasakan pula oleh para pengikut Twitter Komunitas buku STAY Reading Club. Kecemasan yang mereka rasakan memiliki sumber yang berbeda-beda, namun dengan penerapan bibliokonseling, kecemasan yang dialami mampu diatasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kecemasan yang dialami oleh *followers* komunitas buku STAY Reading Club, 2) Bagaimana proses penerapan bibliokonseling pada *followers* komunitas buku STAY Reading Club, 3) Bagaimana hasil penerapan layanan bibliokonseling dalam mengatasi masalah kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena atau situasi yang sedang diteliti secara rinci dan mendalam. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah: 1) Wawancara, 2) Observasi partisipatif, 3) Analisis Dokumen. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari-Juni 2023, dengan jumlah responden penelitian berjumlah 3 orang, yaitu MW, IP, dan MK yang memiliki latar berbeda-beda. Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian yaitu, 1) Gambaran kecemasan yang dialami oleh pengikut Twitter Komunitas buku STAY Reading Club, seperti rendahnya tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki, dimana mereka merasa diri tidak berharga dan tidak mampu mengatasi masalah hidup. 2) Penerapan layanan bibliokonseling dengan memilih buku yang cocok untuk mengatasi kecemasan yang dialami klien. Untuk mengatasi kecemasan, peneliti mengarahkan para klien ini untuk membaca buku nonfiksi yang dapat membantu mereka mengenali dan menghadapi kecemasan yang mereka rasakan. 3) Hasil penerapan layanan bibliokonseling untuk ketiga klien menyatakan bahwa metode ini memberikan dampak positif dalam mengatasi kecemasan yang sedang dialami oleh mereka.

**Kata Kunci:** *Bibliocounseling, Anxiety, Book Therapy*

## ABSTRACT

Name: **Annida Fitriani**, NIM: 191520022, Title of Thesis: **"Implementation of Bibliocounseling to Overcome Anxiety in Followers of STAY Reading Club Book Community,"** Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Year 2023 M / 1444 H.

Anxiety is often experienced by everyone; it has become an inevitable part of life. However, it's all about how we manage the anxiety we have. This bibliocounseling method can overcome anxiety, which usually manifests as lack of self-confidence, low self-esteem, rapid heartbeat, withdrawal from social life, and so on. Anxiety is also felt by the Twitter followers of the STAY Reading Club book community. The anxiety they experience may have different sources, but with the implementation of bibliocounseling, the experienced anxiety can be overcome. Based on the background, the research problem formulation for this study is as follows: 1) What is the anxiety experienced by the followers of the STAY Reading Club book community? 2) What is the process of implementing bibliocounseling for the followers of the STAY Reading Club book community? 3) What are the results of implementing bibliocounseling services in overcoming anxiety issues? This study aims to: 1) Determine the anxiety experienced by the followers of STAY Reading Club book community. 2) Assess whether bibliocounseling can address anxiety issues among the followers of STAY Reading Club book community. 3) Evaluate the outcomes of implementing bibliocounseling services in overcoming anxiety issues. The research method used in this study is qualitative descriptive method, which is an approach employed to understand and describe the phenomena or situations under investigation in a detailed and in-depth manner. The data collection techniques employed in this research are: 1) Interviews, 2) Participatory observations, 3) Document analysis. This study was conducted from February to June 2023, with a total of three research respondents. Based on the research findings, the conclusions drawn are as follows: 1) A depiction of the anxiety experienced by the followers of the STAY Reading Club book community, such as their low levels of self-confidence, feelings of worthlessness, and their perceived inability to cope with life's challenges. 2) The implementation of bibliocounseling services by selecting suitable books to address the anxiety experienced by the clients. To manage anxiety, the researcher directs these clients to read non-fiction books that can help them recognize and confront their own anxieties. 3) The results of the implementation of bibliocounseling services for the three clients indicate that this method has a positive impact on addressing the anxiety they are currently experiencing.

**Key Word:** *Bibliocounseling, Anxiety, Book Therapy*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp : -  
Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n. Annida Fitriani**  
**NIM: 191520022**

Kepada Yth  
**Dekan Fakultas Dakwah**  
**UIN SMH Banten**  
Di -  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Annida Fitriani**, NIM: **191520022** dengan judul "**Penerapan Bibliocounseling Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Followers Komunitas Buku STAY Reading Club**", telah layak untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Serang, 04 Oktober 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP: 19760704 200003 1 002

**Maya Aufa, S.Th.I, M.S.I.**  
NIDN. 2013068302

**PENERAPAN BIBLIOCOUNSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA  
FOLLOWERS KOMUNITAS BUKU STAY READING CLUB**

Oleh:

**ANNIDA FITRIANI**  
NIM: 191520022

Menyetujui,

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP: 19760704 200003 1 002

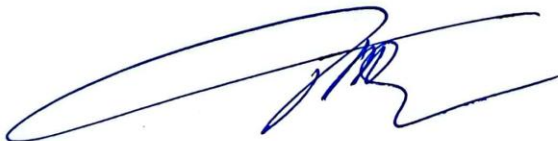
Pembimbing II



**Maya Aafa, S.Th.I, M.S.I.**  
NIDN. 2013068302

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M Rahrurrozi, S.Psi., M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN


Skripsi an **Annida Fitriani**, NIM: **191520022**, Judul Skripsi: **Penerapan *Bibliocounseling* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada *Followers* Komunitas Buku STAY Reading Club** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Oktober 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.


Serang, 12 Oktober 2023

### Sidang Munaqasyah

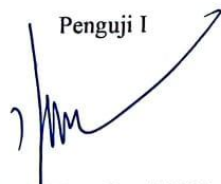
Ketua Merangkap Anggota

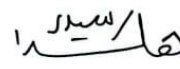
Sekretaris Merangkap Anggota


  
**Tb. Nurwahy, S.Ag., M.A.**  
NIP. 19711026 200003 1 002


  
**Khairil Anam, M.Si.**  
NIDN. 2023039401

### Anggota

Penguji I  
  
**Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.**  
NIP. 19650911 199303 1 003

Penguji II  
  
**Hilda Rosida, S.S. M.Pd.**  
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing I  
  
**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II  
  
**Maya Aufa, S.Th.I, M.S.I.**  
NIDN. 2013068302

## MOTO

إِنَّ مَعَ رَبِّي سَيِّدِينَ

**“Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”**

**[As-Syu’ara’: 62]**

**“Take your time, no need to rush. Don’t compare yourself with others. It’s okay to run slower”**

**[Stray Kids – My Pace]**

**“It can’t always shine, but it can shine more brightly only with darkness”**

**[Yang Jeongin, Stray Kids – Behind The Light]**

**“Dreams come true to those who truly want them”**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur atas segala nikmat dan karunia yang telah Allah SWT. berikan, sehingga atas kuasa-Nya penulis bisa sampai di titik ini.

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orangtua yang sangat saya cintai, Bapak Abdurrahman dan Ibu Aat Sediati yang selalu mengiringi setiap langkah saya dengan doa dan ridha nya, yang selalu berusaha memberikan segala yang terbaik untuk saya, yang selalu menjadi alasan untuk saya tetap kuat dan bertahan sampai detik ini. Kepada pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik, sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya juga mengucapkan banyak terima kasih kepada segenap Dosen UIN SMH Banten, yang telah dengan sabar mengajarkan banyak sekali ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan saya sejak hari pertama.

Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya, teman seperjuangan yang selalu saling mendukung dan banyak membantu saya dalam proses menyelesaikan studi ini; Anita Fatkhiana Khofsuh, Cita Laksana Putri, Novi Silvia, Hana Alifia, Anisa Widiana, dan Rt. Silvi Fitriani. Terima kasih banyak kepada teman-teman seangkatan yang juga memiliki banyak andil dalam memberikan dukungan, bantuan, serta doa untuk saya selama menyelesaikan penelitian ini.



## RIWAYAT HIDUP

Bernama lengkap Annida Fitriani atau yang biasa disapa Annida dan akrab dipanggil dengan nama Nida, merupakan anak perempuan pertama dari pasangan Bapak Abdurrahman dan Ibu Aat Sediati. Lahir pada hari kedua di minggu terakhir bulan terakhir di awal abad 21, atau pada hari Minggu, 24 Desember 2000. Saat ini, penulis tinggal di Kp. Mengger Desa Mandalasari, Kec. Kaduhejo, Kab. Pandeglang, Provinsi Banten. Bersama dengan kedua orangtua dan satu orang adik perempuan.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah: 1 tahun belajar sambil bermain di TK Al-Muhajirin, lulus pada tahun 2007. Kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SDN Sukasari 2 dan lulus tahun 2013. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan dan memperdalam ilmu agama selama 3 tahun di MTsN 1 Pandeglang dan 3 tahun di MAN 1 Pandeglang tahun 2013-2019. Tahun 2019 merupakan tahun pertama penulis menyangang status sebagai mahasiswi UIN SMH Banten program studi Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswi UIN SMH Banten, penulis telah mengikuti beberapa organisasi eksternal yang terdapat di jurusan BKI mau pun di luar BKI. Di antaranya, Penulis merupakan anggota pengurus dari Himpunan Mahasiswa Jurusan BKI, anggota *Counseling Music* divisi tari, dan Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), juga anggota dari Komunitas buku Indonesia Hallyu Book Club.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan alam yaitu Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai Hari Akhir.

*Alhamdulillah* dengan pertolongan Allah SWT. dan dengan usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan *Bibliocounseling* Untuk Mengatasi Kecemasan pada *Followers* Komunitas Buku STAY Reading Club”**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini, mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M Fahrurrozi, M.A., Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membantu memilih dan menyetujui judul dan memberikan gambaran skripsi ini.
4. Ahmad Fadhil. Lc., M.Hum., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Maya Aufa, S.Th.I, M.S.I., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membantu dalam hal administrasi dan referensi sumber bacaan.
8. Kedua orangtua saya, ummi, bapak, kakek, dan nenek yang memberikan dukungan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman saya, Anita, Cita, Silvi, Novi, Anisa, Hana, Fatimah, Ratu, dan Haditsa yang selalu menemani dan memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Kepada Bang Chan, Lee Minho, Seo Changbin, Hwang Hyuunjin, Han Jisung, Lee Felix, Kim Seungmin, dan Yang Jeongin. Selaku member Stray Kids yang karyanya secara tidak langsung menemani, memberi dukungan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh anggota 2K, yaitu Della, Alpi, Arina, Arsyia, Aya, Cindy, Dinta, Dyn, Echa, Eyin, Friza, Lizha, Lil, Nabila, Qorry, Rara, dan Riri yang sudah memberi semangat dan dukungan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada teman membaca buku bersama, Ichan, Kak Indri, dan May yang selalu menemani penulis dengan obrolan seputar buku yang memberi semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh Rekan Mahasiswa Angkatan 2019 UIN SMH Banten, khususnya BKI A yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini.

Serang, 19 September 2023

Penulis

**Annida Fitriani**

**NIM: 191520022**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>MOTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>F. Definisi Operasional.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Bibliokonseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Bibliokonseling .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian bibliokonseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.	Fungsi bibliokonseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Tahapan bibliokonseling.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Teori Pemusatan Perhatian ( <i>mindfulness</i> ). <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>B.</b>	<b>Kecemasan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Pengertian kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Faktor yang memengaruhi kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Tanda dan gejala kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Tingkat kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Jenis-jenis kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.	Dampak kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C.</b>	<b>Profil STAY Reading Club .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D.</b>	<b>Kerangka Berpikir .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A.</b>	<b>Jenis Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B.</b>	<b>Setting Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C.</b>	<b>Instrumen Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D.</b>	<b>Sumber Data .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Data Primer .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Data Sekunder .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>F.</b>	<b>Teknik Analisis Data .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>G.</b>	<b>Teknik Keabsahan Data.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A.</b>	<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>B. Proses Konseling Individual Dengan Teknik Bibliokonseling .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

