

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Meilia Qurrota. "Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, Dan Peluang." Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo, 2025. <https://gorontalokab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html>.
- Adelia, Tria, and Icha Delia. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2, no. 6 (2025): 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>.
- Admin. "Mengenal Surah Ar-Ra'd Dengan Keajaiban Alam Dan Keteguhan Iman." islamcendekia.id, 2024. <https://islamcendekia.id/mengenal-surat-ar-rad-dengan-keajaiban-alam-dan-keteguhan-iman/>.
- Agustina, Rival, and Kholil Lur Rachman. "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an." *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance And Counseling* 6, no. 1 (2025): 1–15. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>.
- Ainunsiyah, Siti, Dwi Rohma Wulandari, and Muhamad Isa Yusaputra. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi)." *Jurnal Audience* 6, no. 2 (2023): 289–96. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968>.
- Aisy, Risa Rihhadatul, and Rifqi Farisan Akbar. "Pengaruh Cyberbullying Terhadap Social Anxiety Dan Loneliness Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) Di Kota Bandung." *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development* 7, no. 5 (2025): 3409–22. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5>.
- Akhtar, Hanif. "Perilaku Oversharing Di Media Sosial: Ancaman Atau Peluang?" *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 25, no. 2 (2020): 257–70. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art7>.
- Al-Anshori, Ibnu Hisyam. *Mughni Al-Labib 'An Kutub Al-A'arib*. 1st ed. Riyadh: Maktabah Al-Rushd, 2006.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib, and Ahmad Zaini (Penerjemah) Dahlan. *Al-Mufrodat Fii Gharib Al-Qur'an (Kamus Al-Qur'an Jilid 2)*. Edited by Ruslan Nurhadi. 1st ed. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- . *Al-Mufrodat Fii Gharib Al-Qur'an (Kamus Al-Qur'an Jilid 3)*. Edited by Ruslan Nurhadi. 1st ed. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustofa. *Tafsir Al-Maraghi Juz 13*. 1st ed. Kairo: Maktabah Mushtafa Al-Babi, 1946.

- Amrullah (Hamka), Abdulmalik Abdulkarim. *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5. Pustaka Nasional PTE LTD*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- . *Tafsir Al-Azhar Jilid 01*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- Arini, Nurul Yustika, and Haerani Nur. “Scroll Dan Suasana Hati : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Remaja.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 4, no. 4 (2025): 6527–37. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9578>.
- Aris Mahfud, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, Restika Agustina, and Maulidia. “Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional Dalam Kehidupan Sehari-Hari.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 843–50. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>.
- Asih, Zwesty Kendah, Arief Sukino, and Fitri Sukmawati. “Spiritualitas Islam Sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner Dalam Perspektif Pendidikan Agama Dan Psikologi Klinis.” *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2025): 895–908. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i2.337>.
- Asmanur, A R, Sfandy Rusli, Ahmad Yani, and Finta Amalinda. “Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kesehatan Mental Remaja : Literature Riview.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, no. 2 (2025): 4295–4302. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513>.
- Attiq, Abdul Aziz. *Ilmu Ma’ani*. 1st ed. Beirut: Dar Al-Nahdlah Al-’Arabiyah, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah, and Abdul Hayyie (Penerjemah) Al-Kattani. *Terjemah Tafsir Al-Munir Jilid 7*. Edited by Achmad Yazid Ichsan and Muhammad Badri H. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Aziz, Dedi Abdul, and Ahmad Baha. “Korelasi Dzikir Dan Ketenangan Hati Dalam Perspektif Baqir Sadr.” *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 3, no. 3 (2024): 167–80. <https://doi.org/10.15575/mjiat.v3i3.38397>.
- Balbasti, ’Azizah Fawwal. *Mu’jam Mufasshal Fii Nahwi Al-’Araabii*. 1st ed. Beirut, Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1992.
- Cahaya, Melani Nur, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. “Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja.” *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)* 3, no. 8 (2023): 703–6. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>.
- Chanra, Heriyanto. “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehidupan Remaja.” *Tarbawi : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 13–24. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578>.
- Darojah, Rif’ah. “Kecemasan Dalam Perspektif Al- Qur’an.” Universitas PTIQ

Jakarta, 2024.

- Dewi, Kartika Sari. "Perjalanan Menuju Kebahagiaan: Studi Fenomenologis Pengalaman Koping Spiritual Positif Pada Ibu Tunggal Perempuan Kepala Keluarga." *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Insigenous Psychology* 11, no. 1 (2024): 75–96. <https://doi.org/10.24854/jpu730>.
- Doriza, Shinta, Syafa Andini, and Prastiti Laras Nugraheni. "Stres Remaja Pada Pendidikan Dan Hubungannya Dengan Analisis Status Sosial Ekonomi." *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta* 34, no. 2 (2022): 119–40. <https://doi.org/10.21009/parameter.342.04>.
- Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, and Nur Riswandy Marsuki. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja Di Indonesia." *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum* 2, no. 1 (2024): 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Edited by Bunga Sari Fatmawati. *Sinar Grafika Offset*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018.
- Ekayanti, Endri, Marwan, and Sesaria Betty Mulyati. "Gambaran Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kalas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi." *Jurnal Cakra Medika* 10, no. 1 (2023): 52–59. <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.149>.
- Erikson, Erik H. *Identity Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton and Company, 1968.
- Fadhilah, Rahmi, and Wiwin Hendriani. "Faktor Ruminasi : Sebuah Studi Pustaka Sistematis." *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* 1 (2022): 180–86. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/view/27>.
- Fatimah, Siti. "Peran Iman Dalam Mengatasi Stres Dari Tinjauan Perspektif Psikologi Islam : Literature Review." *Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 4 (2025): 189–209.
- Fitriyah, Lilis. "Efektivitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir." Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Franscelia, Novi, and Richard Lyaputera. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1234–40.
- Hajarani, Sabirina, Fasya Ananda, Jasmine Haura Salwaputri, Zahra Hanifah, Alfi Haidar, Gemala Nurendah, and Selfiyani Lestari. "Dinamika Remaja Dalam Pengalaman Adiksi Pornografi Dan Masturbasi." *Jurnal Empati* 14, no. 3 (2025): 283–91. <https://doi.org/10.14710/empati.2025.50906>.
- Hamid, Muhammad Jalaludin Rumi, Ahmad Syihabuddin Albuny, Salman Alfarizi, and Yuminah. "Relasi Antara Doa Dan Ketenangan Jiwa Dalam Perpekstif

- Psikologi Agama.” *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 192–203. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i2.2412>.
- Hamidah, Fadliyana Ekawaty, Luri Mekeama, Riska Amalya Nasution, and Yuliana. “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Jambi.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 4 (2025): 401–14. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37521>.
- Hanafani, Lita Fauzi, and Radea Yuli A. Hambali. “Hakikat Penyucian Jiwa (Tazkiyat An-Nafs) Dalam Perspektif Al-Ghazali.” *Gunung Djati Conference Series (GDCS)* 19 (2023): 530–40.
- Hanif, Sabrina Izza, and Alfiya Rizqi Widiyari. “Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z.” *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–46. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>.
- Husodo, Besar Tirta, Fransiska Devia Tiara Amelia, and Novia Handayani. “Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja Di Kota Semarang.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 5 (2021): 327–33. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>.
- Iannello, Nicolò M., Cristiano Inguglia, Fabiola Silletti, Paolo Albiero, Rosalinda Cassibba, Alida Lo Coco, and Pasquale Musso. “How Do Religiosity and Spirituality Associate with Health-Related Outcomes of Adolescents with Chronic Illnesses? A Scoping Review.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 20 (2022). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013172>.
- Ifadah, Luluk, Dwi Indah Rahmawati, Natasya Aulia, Mia Surya Fatzila, Nishvi Launi Hasna Kamalia, Ahmad Aji Pangestu, and Amel Grasing Farona. “The Self and Students’ Mental Health: Integrating Spirituality and Islamic Education.” *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2025): 288–98. <https://doi.org/10.51468/jpi.v7i1.935>.
- Indriyani, Feby, Sujarwo, and Desy Safitri. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Interaksi Sosial Remaja.” *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 9, no. 3 (2025): 1–7. <https://doi.org/10.9963/7essqn58>.
- Irawan, Joni, Heri Rusmandi, Ali Shabet, Idi Warsah, and Syamsu Rizal. “Analisis Psikologi Islam Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Remaja.” *Jurnal Literasiologi* 14, no. 3 (2025): 1–15. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4>.
- Irianto, Wahyu S G, Erma Widayanti, and Mukhammad R Erwanenda. “Adaptasi Karier Siswa SMK Di Era Digital : Peran Kesadaran Diri Dan Kemampuan Inovasi Teknologi.” *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 10, no. 2 (2025): 1529–36. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1847>.
- Izzan, Ahmad, and Tatang Muslim Tamimi. “The Concept of Dhikr in the Qur’an and Its Relation to Mental Health : An Analysis of Surah Ar-Ra’d Verse 28.”

- Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2022): 25–32.
<https://doi.org/10.15575/mjiat.v1i1.19395>.
- Jarut, Ester Ingrida Agninoy, Yulen Talitha, Ina Victoria Deku, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb, and Marni Marni. “Cyberbullying Di Media Sosial.” *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 8, no. 1 (2025): 103–12.
<https://doi.org/10.9963/7essqn58>.
- Khusnah, Ravelina Safaul, and Mohamad Rifqy Roosdhani. “The Influence of Information Overload on Decision Difficulty Mediated by Social Media Exhaustion on Generation Z in Jepara.” *Journal of Strategic Management and Business Simulation (JMASSBI)* 6, no. 1 (2025): 1–14.
<https://doi.org/10.25077/mssb.6.1.1-14.2025>.
- Kirana, Indah, and Sulidar. “Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb).” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024): 4109–22.
<https://doi.org/10.35931/aq.v18i6.3880>.
- Krippendorff, Klaus H. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Edited by Jill Meyers and Judy Selhorst. 2nd ed. London: Sage Publications, 2004.
- Kurniawati, Erna Yovi, and Dian Nirmala Sari. “The Effect of Zikr Meditation on Anxiety, Stress Levels and Blood Pressure in Hypertensive Patients.” *Journal of Rural Community Nursing Practice* 2, no. 2 (2024): 173–88.
<https://doi.org/10.58545/jrcnp.v2i2.396>.
- Kusuma, Yusuf Surya, and Khodijah. “Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025): 213–25.
<https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24466>.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping. Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company New York, 1984.
- Liyana, Eka, and Nurul Laily. “Perilaku Self-Harm Pada Siswa Madrasah : Tinjauan Psikologis Dan Implikasi Bimbingan Dan Konseling.” *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)* 1, no. 1 (2025): 1–7.
- Lutfiah, Hanah, and Nahuda. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif PAI Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 28.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 11071–75.
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32209>.
- Madkour, Ibrahim. *Mu'jam Wajiz*. Kairo: Wizarah al-Tarbiyah Wa al-Ta'lim (Kementerian Pendidikan Mesir), 1994.
- Maharani, Juzmita Septi, and Umi Nur Holifah. “Pendidikan Tasawuf Melalui Dzikir Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan.” *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan*

Islam Multidisipliner 01, no. 02 (2025): 259–68.

- Mardiyanti, Devi, Indah Kurniawati, and Willi Wahyu Timur. “Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik Pada Siswa Di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang.” *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)* 6, no. 2 (2024): 268–73. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3564>.
- Maulidan, Muhammad Gifarry Salman. “Konsep Ketentruman Hidup Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Al Kareem Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2026): 59–67. <https://doi.org/10.71287/alkareem.v4i1,%20Maret.596>.
- Mauliza, Rizky, Linur Steffi Harkensia, Risky Dian Ardianti, Teungku Muhammad Sabil, and Putri Drissianti. “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesehatan Jiwa Remaja.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 7, no. 4 (2025): 539–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/r4m8f454>.
- Mubarok, Rizqy. “Respons Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Mishbah.” Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur’an Dan Tafsir*. 10th ed. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta, 2025.
- Mustika, Robi, Fandy Ahmad Yunian, Ridlo Kamaludin Hendaridi, and Retno Dwiyaniti. “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial.” *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* 20, no. 1 (2025): 33–40. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.9241>.
- Nabila, Aghni. “Media Sosial Dan Pengaruhnya : Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 2, no. 4 (2024): 308–12.
- Nailla Hasna, Azwaj, Rieke Kartika Winata, Yasmin Zulva, Intan Lisnawati, Akiko Chinara Putri SG, Tedi Supriyadi, and Akhmad Faozi. “Terapi Musik Terhadap Stres Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Islam.” *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 13, no. 1 (2025): 114–39. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.692>.
- Nasution, Dilla. “Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis Pada Individu Dengan Stres Kronis.” *AFEKSI : Jurnal Psikologi* 3, no. 4 (2025): 309–16.
- Nuralita, Nanda Sari, Annisa, Yulia Afrina Nasution, and Yuli Syafitri. “Efis Hubungan Efek Metabolik Dan Hormon Kortisol Terhadap Pasien.” *Majalah Kedokteran Andalas* 46, no. 6 (2023): 886–93.
- Nurdiantara, Robby Rachman, Mira Renata, Taufiq Furqon Nurhakim, Program Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Halim, Sanusi Bandung, and Jl Taman Siswa. “Aktivitas Dan Aktualisasi Diri Serta Pemenuhan Kebutuhan Informasi Mahasiswa Di Media Sosial.” *Komversal : Jurnal*

- Komunikasi Universal* 6 (2024): 108–38.
<https://doi.org/10.38204/komversal.v6i1.1830>.
- Nurhasanah, Neneng, Gina Kania, Hasan Al Banna, Riki Faisal, and Irena Laras. “Persepsi Remaja Aktif Media Sosial Terhadap Peran Spritualitas Dalam Menghadapi Tekanan Psikologis.” *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Jurnal* 7, no. 10 (2025): 3253–66.
<https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i10.9527>.
- Nurkhourairokh, Azzahra, Mirna Nur, Alia Abdullah, Muhammad Retsa, and Rizaldi Mujayapura. “Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital: Sebuah Tinjauan Literatur.” *Jurnal Somasi: Sosial Humaniora Komunikasi* 6, no. 1 (2025): 14–21. <https://doi.org/10.53695/js.v6i1.1246>.
- Nurlina, Nanda, and Bashori. “Konsep ‘Nafs’ Dalam Al-Qur’an: Analisis Semantik Terhadap Dimensi Psikologis Dan Spiritualitas Dalam Proses Pembentukan Karakter.” *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* 3, no. 3 (2025): 200–214. <https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819>.
- Pangestuti, Devi Alifvia. “Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing.” Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Pasenrigading, Andi Riola, Haerani Nur, and Muhammad Daud. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja.” *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 4 (2025): 68–81.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940>.
- Premsky, Marc. “Digital Natives, Digital Immigrants Part 1.” *On the Horizon* 9, no. 5 (2001): 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>.
- Putra, Saddam Pramana, Titin Kuntum Mandalawati, Ardyansyah Arief Budi Utomo, Agung Dwi Darmawan, and Yona Bayu Prasetyo. “The Effect of Physical Activity on Mental Health: Literature Review and Implications for Daily Life.” *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 5, no. 1 (2025): 67–77.
- Putri, Nabillah Eka. “Dukungan Sosial Dan Stres Pada Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai.” *Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2023): 194–200.
- Putri Suprpto, Savira Annisa. “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Di Mediasi Oleh Resiliensi.” *Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
- Putrie, Izzatul Noor Aisyah, Weni Kurnia Rahmawati, Ika Romika Mawaddati, and Nailul Fauziyah. “Penerapan Teknik Relaksasi Attention Focussing Exercise Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MAN 1 Program Keagamaan Jember.” *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan,*

- Konseling Dan Multikultural* 2, no. 1 (2024): 32–44.
<https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1635>.
- Qomar, Mujamil. *Metode Penelitian Literatur*. 1st ed. Malang: Madani Penerbit Buku Pendidikan, 2024.
- . *Metodologi Penelitian Kualitatif Membekali Kemampuan Membangun Teori Baru*. 1st ed. Malang: Intelegensia Media (Intrans Publishing Group), 2022.
- Qonita, Adzrok, Anggi Setiorini, Maya Ganda Ratna, and Reni Zuraida. “Dampak Stres Pada Kesehatan.” *Medula (Medical Profession Journal of Lampung)* 14, no. 12 (2024): 2202–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v14i12.1404>.
- Rahayuningtyas, Yuninda Purwinta, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana. “Fear of Missing Out (FOMO) Dan Psychological Well Being Pada Remaja Pengguna Media Sosial.” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2025): 224–34. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12684>.
- Rahman, Muhammad Iqbal, and Erdiansyah. “Analisis Pesan Dakwah Dalam Q.S. Ar-Ra’d [13]: 11 Berdasarkan Penafsiran Klasik-Kontemporer.” *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman* 10, no. 2 (2024): 192–206.
<https://doi.org/10.24952/tazkir.v10.i2.11045>.
- Rahmawati, Putri, Adel Karen Dwita, Risma Anita Puriani, and Rani Mega Putri. “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja.” *Jupetra: Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)* 04, no. 02 (2025): 177–86. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v4i2.2166>.
- Ramadhani, Aiska Firanaya, and Dyana Chusnulitta Jatnika. “Remaja Di Era Digital Dan Peran Pekerja Sosial.” *SHARE: Social Work Journal* 14, no. 2 (2025): 148–55. <https://doi.org/10.24198/share.v14i2.59963>.
- Rena, Syahidah. “The Relationship between Spirituality and Stress: A Study of Medical Students at Islamic Universities in Jakarta.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 20, no. 2 (2023): 181–94.
<https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>.
- Resia, Aurel Shanka, Pramesti Dwi, Jayanti Pamungkas, Ichan Fauzi Rachman, and Universitas Siliwangi. “Membangun Masa Depan Digital: Inovasi Literasi Remaja Tasikmalaya Dan SDGS 2030.” *Jurnal Indopedia (Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan)* 2, no. 2 (2024): 366–76.
- RI, Kementerian Agama. “Juz II.” In *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, 277–570. Jakarta: Pustaka Lajnah, 2019.
- Rifaldi, Muhammad, M. Syarafuddin, and I Made Sonny Gunawan. “Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa.” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 1, no. 02 (2020): 42–47. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v1i02.1188>.

- Rolitia, Meta, Yani Achdiani, and Wahyu Eridiana. "Nilai Gotong Royong Untuk Memperkuat Solidaritas Dalam Kehidupan Masyarakat Kampung Naga." *Sosietas* 6, no. 1 (2016): 1–17. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v6i1.2871>.
- Sari, Dewi Purnama, and Sutarto Sutarto. "Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): 101–11. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>.
- Sari, Maulina Putri Hermila, Putri Mariatul Qiptiah, and Risma Yulfa Riyani. "Analisis Manajemen Stres Di Kalangan Remaja Indonesia." *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 1–6.
- Sari, Wulan. "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023.
- Selye, Hans. *Stress Without Distress*. J.B. Lippincott Company. New York, 1974.
- Senda, Siprianus S, Maria Roswita Boe, and Sintia Bili. "Analisis Fenomena 'Fear Of Missing Out' Di Kalangan Remaja Dalam Arus Perkembangan Teknologi Digital." *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities* 5, no. 6 (December 30, 2024): 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.55197/qjssh.v5i6.465>.
- Setiadi, Teguh, Priyadi Priyadi, Susanti Dwi Ilhami, Bagus Sudirman, Robby Andika Kusumajaya, Eka Satria Wibawa, and Sri Kawuri. "Kreativitas Digital Remaja Karangtaruna: Pelatihan Ketrampilan Desain Grafis Untuk Mendukung Promosi Digital UMKM." *Tunas Membangun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2025): 7–14. <https://doi.org/10.36728/tm.v5i1.5106>.
- Siti Syifa Fauziah. "Putus Asa Perspektif Al-Qur'an." Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Sofyan, Iradat Rayhan. "The Relationship Between Social Media and Stress Levels of Adolescents in Indonesia." *Sinergi International Journal of Psychology* 1, no. 2 (2023): 108–19. <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i2.148>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 28th ed. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018.
- "Surah Ar-Ra'd: Pokok Kandungan, Keutamaan Dan Manfaat." Abusyuja.com, 2020. <https://abusyuja.com/surat-ar-rad-pokok-kandungan-keutamaan-dan-manfaat/>.
- Umjani, Siti Umi, Ega Rianti, and Dharmas Ajie Maulana. "Dampak Positif Coping Stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Istisyfa: Journal of Islamic Guidance and Conselling* 1, no. 02 (2022): 115–27. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2420>.

- Utami, Dwi Novita. “Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja : A Systematic Literature Review.” *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 4, no. 2 (2026): 7106–21. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i2.5439>.
- Utari, Eka Dewi, Marsofiyati, and Silvia Nurul Atqia. “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Stres Akademik Pada Remaja SMA: Peran Keterlibatan Sosial Dan Aktivitas Belajar.” *Jurnal Ilmu Sosial* 8, no. 1 (2025): 1–7.
- Vanilla, Puspa, Agung Cahyo, and Alex Connery Lubis. “Korelasi Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati (Tinjauan I’jazul ’Ilmi Pada Q.S. Al Ra’d Ayat 28).” *Tsaqofah Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4, no. 4 (2024): 3264–73. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>.
- Warni. “Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra’du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar).” *Repository Raden Intan Lampung*. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Warso, Nikmah Eka Prihatini, Suci Khasanah, and Indri Heri Susanti. “Penerapan Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendectomy Di Rsud Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.” *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan* 12, no. 2 (2024): 476–84. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i02.2947>.
- Winarko, Hilarius Bambang. “Kecemasan Digital : Penggunaan Media Sosial Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia.” *Soetomo Communication Humanities* 4, no. 1 (2023): 12–19.
- Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, and Dony Septriana Rosady. “Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, Dan Remaja Pengguna Media Sosial.” *Jurnal Riset Kedokteran* 3, no. 2 (2023): 91–96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>.
- Zahrotul Maulidiyah, Nur Laila, and Luthviyah Romziana. “Uzlah Sebagai Respons Terhadap Kecanduan Sosial Media Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *KACA (Karunia Cahaya Allah) : Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 14, no. 2 (2024): 1–21.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. 5th ed. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018.