

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Kitab

- Alfarisi, H.A.A Dahlan dan M. Zaka. *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*. Bandung: CV Diponegoro, 2017.
- Al-Hifnawi, Muhammad Ibrahim. *Tafsîr al-Qurthubî*. Jakarta: Pustaka Azam, 2008.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsîr al-Maraghî*. Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1992.
- Al-Qazwini, Abu Husain Ahmad bin Faris Zakariya. *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*. Dâr al-Fikr al-Ilmiyyah, 2011.
- Al-Qusyairi, Abu Hasan. *Sâhîh Muslim Juz 8*. Turki: Dar at-Taba'ah, 1334.
- Al-Tirmidzi, Abu Isa. *Jâmi' al-Kabîr Juz 4*. Beirut: Dar al-Ghurub, 1996.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Tafsîr al-Munîr Jilid 1, 13*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Ansari, Zafar Afaq. *Al-Qur'an Bicara tentang Jiwa*. Arasy Kelompok Mizan, 2003.
- Arni, Jani. *Buku Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau, 2013. <https://id.scribd.com/document/581476569/Buku-Metode-Penelitian-Tafsir>.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsîr Al-Qur'anul Majid An-Nur Jilid 1, 2, 3, 4*. Semarang: PT. PT. Pustaka Rizki Putra, 2016.
- Asmoro, Muhammad Panji dan Tatiana Siregar. *Terapi Self-Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka, 2022.
- Chul, Lee Saam. *Self-Healing 101*. Yogyakarta: PT. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Hamka. *Tafsîr al-Azhâr Juz 7, 13, 14, V*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2004.
- Muhammad, Abdullah bin. *Tafsîr Ibnu Katsîr Jilid 1 Terjemah*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'I, 2004.
- Quthb, Sayyid. *Tafsîr Fî Zhilâlil Qur'ân Terjemah Jil 8*. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Rahmasari, Diana. *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah Kesan, Pesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Subandi dkk. *Kecemasan Akademik dan Digital Analisis Stress Remaja dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang 2025.

Suwenten, Made dan Indra Dewanto. *Ultimate Self-Healing: Damai dan Bahagia di hati*. Eternity Publishing, 2019.

Yasin, Sayyid Qutb dan As'ad. *Tafsîr Fî Zilâlil Qur'ân: di bawah naungan Al-Qur'an*. Gema Insani Press, 2000.

Skripsi

Dedek Okta Andi. "Hubungan Self Compassion, Religiusitas Islami Dan Self-Acceptance Dengan Subjective Well-Being Orang Tua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru." Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022. <https://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/62814/>.

Dwi Putri Ahmawati. "Urgensi Self-Healing dalam Surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif Tafsir al Azhar." *Skripsi*. Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, 2024. https://etheses.iainponorogo.ac.id/28829/1/SKRIPSI_15-6-2024%20%28Up%20ethese%29.pdf.

Eka Putri Sri Riski. "*Self-Healing* Dalam Al-Qur'an: Kajian Atas Kisah Maryam." *Skripsi*. Riau: Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024. <https://repository.uin-suska.ac.id/83509/>.

Khizan Ahmilul An'am. "Self-Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)." *Skripsi*. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Profesor Kai ai Haji Saifuddin Zuhri, 2024. <https://repository.uinsaizu.ac.id/27067/1/Skripsi%20Khizan%20Scan%20Pdf%20Fiks.pdf>

Saila Rahmatika. "Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah." *Skripsi*. Malang: Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023. <http://etheses.uin-malang.ac.id/49694/>.

Yanti Hayatun Nufus. "Self-Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)." *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62009/>.

Zuyina Fadhilatul Mahmudah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'imran)." *Skripsi*. Ponorogo: Fakultas

Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, 2024.
<https://etheses.iainponorogo.ac.id/31449/>.

Artikel Ilmiah

Aisa, Anna dkk. "Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*. Vol. 2, No. 2, Desember 2021. diakses 17 Oktober 2025, <https://pamomong.iainsalatiga.ac.id/index.php/pamomong/article/view/6950/pdf>.

Aulia, Jannatul dan Bashori. "Menggali Konsep Self-Healing Dalam Al-Qur'an." *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*. Vol. 5, No. 1 (2025).

Azizah, Nur dan Muhammad Ihsan. "Nomophobia Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol. 11, No. 9, September 2025.

Bachtiar, M. Anis dan Aun Falestien Faletahan. "Self-healing sebagai metode pengendalian emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. Vol. 6, No. 1 (2021).

Chaniago, Salsabila Najma. "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial." *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*. Vol. 1, No. 1, 2025. <https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>.

Christyanto, Andri Yulian. "Metode Self-Healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali." *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6, No. 2, 2021. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>.

Fadhila Almira Rahma, Najwa Nabila Hermawan, dan Cucu Surahman. "Mengungkap Budaya FOMO dan Adiksi Media Sosial: Tanggapan Mahasiswa Muslim di Era Digital." *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*. Vol. 3, No. 5, 2024.

Fannya, Puteri dkk. "The Effect of Social Media Uses on Mental Health: Study among Health Vocational Student at Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia." *International Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol. 11, No. 9 (2024), 3432. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20242540>.

Ghaisani, Kayla Rossita dan Rahmah Hastuti. "Social Comparison Dan Kaitannya Dengan Quality of Life Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial." *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 8, No. 3 (2024).

Gumelar, Wantomo Diar dan Khoirul Mubin. "FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam." *Pendas*:

- Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol. 10, No. 03 (2025).
<https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31078>.
- Hapsari, Pauline dkk. "The Power of Qur'an to Heal Physical and Mental Illness." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 10, No. 1 (2024).
<https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.19203>.
- Hardian, Arvin dkk. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital" *Indonesian Research Journal on Education*. Vol. 5, No. 1 (2025), 85. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2037>.
- Hidayah, Aida dan Fitriana Firdaus. "Redefinisi Makna Asy-Syifa' dalam Al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*. Vol. 22, No. 1, Januari 2021.
- Kirana, Indah dan Sulidar Sulidar. "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*. Vol. 18, No. 6, November-Desember 2024.
- Lapitan, Emmanuel dkk. "Nomophobia, anxiety, and social comparison orientation: Associations with physical health symptoms among college students." *Journal of American College Health* 0. no. 0 (t.t.): 1–8,
<https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2563028>.
- Masripah, Dede Nurwahidah dan Santi Rismayanti. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an." *Al-Mufasssir*, Vol. 6, No. 2, Desember 2024.
- Mutohharoh, Anisa. "Self-Healing: Terapi atau Rekreasi?." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*. Vol. 2, No. 1, 2022.
- Nabila, Putri Hudani dan Muhammad Alif. "Self-healing dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*. Vol. 3, No. 3 Juli 2025.
- Ninef, Violin Irene dkk. "The Relationship Between Social Media Use and Mental Health Among Adolescents at SMP Negeri 11, Kupang." *INDOGENIUS*. Vol. 4, No. 2 (2025): 322. <https://doi.org/10.56359/igj.v4i2.603>.
- Nursahban, Roby Muhamad. "Hubungan antara *Social Comparison* dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa." *Jurnal psikologi*. Vol. 3, No. 2, 2026.
- Oknita. "Fenomena Nomophobia dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Tabayyuuun: Journal Islamic Studies*. Vol. 4, No. 1, 2022.
<https://doi.org/10.47766/atjis.v4i1.944>.

- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah. "Konsep *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas Surah al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syariah: Jurnal Hukum Islam*. Vol. 9, No. 2, 2023.
- Rahmatika, Saila. "Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah." *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*. Vol. 9, No. 2, 2023. <http://etheses.uin-malang.ac.id/49694/>.
- Rokim, Syaeful dan Rumba Triana. "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 6, No. 02, November 2021. <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.
- Saputra, Riyan Hidayat. "Perbedaan Perbandingan Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram Dan Tiktok." *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 4, No. 5, Oktober 2024.
- Sari, Indah Permata, Ifdil Ifdil, Frisca Meivilona Yendi. "Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z." *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 5, No. 1, Februari 2020.
- Saripah, Aida Nur dan Lila Pratiwi. "Hubungan Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*. Vol. 6, No. 1 (2020). <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v6i1.9258>.
- Siregar, Maisarah dan Sulidar Sulidar. "Wahbah Zuhaili's View of Tawazun Suroh Al-jumu'ah Verses 9-11 in Tafsir Al-Munir." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*. Vol. 8, No. 1 (2024). <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v8i1.8009>.
- Sundari, Dini dkk. "Konstruksi Makna Self-Healing Millenial Moms di Instagram." *Medium: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*. Vol. 11, No. 1, Juni 2023. [https://doi.org/10.25299/medium.2023.vol11\(01\).12135](https://doi.org/10.25299/medium.2023.vol11(01).12135).
- Widyastuti, Citra dkk. "Self-healing Therapy untuk Mengatasi Kecemasan" *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*. Vol. 2 (2022), 296.
- Wijaya, Faustin Venus dkk. "Kelelahan Digital di Era Media Sosial: Studi tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, dan *Fear of Missing Out* (FOMO)." *jurnal Online Manajemen ELPEI*. Vol. 5, N0. 1, Februari 2025.
- Winarko, Hilarius Bambang. "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia." *Soetomo Communication and Humanities*. Vol. 4, No. 1, Desember 2023. <https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>.

Winoto, Yunus dan Zarra Zakiyyah Ig. "Tren Penelitian Kesehatan Mental di Era Digital: Analisis Bibliometrika Pada Basis Data Scopus Dengan Menggunakan Vosviewer Dan Biblioshiny." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. Vol. 21, No. 1, April 2025. <https://doi.org/10.37058/jkki.v21i1.14791>.

Zamzami, Rezi. "Dampak Teknologi Digital terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda." *TECHSI - Jurnal Teknik Informatika*. Vol. 15, No. 2 (2024). <https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443>.

Zubaida, Suryanti Tukiman, dan Runi Anggriani La Amin, dkk. "Edukasi Dampak Ketergantungan Smartphone Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Negeri 6 Maluku Tengah." *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 6, 2025.

Website Resmi

Jadranka Milanovic. "Hari Internet Aman 2023." dalam <https://www.unicef.org/serbia/en/press-releases/safer-internet-day-2023>, diakses 21 Agustus 2025.

Didi Purwadi. "Riset: 30 Juta Anak Indonesia Pengguna Internet." dalam https://news.republika.co.id/berita/n174jc/riset-30-juta-anak-indonesia-pengguna-internet?utm_source=chatgpt.com. diakses 21 Agustus 2025.

"Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia" <https://idsirtii.or.id/berita/baca/32/hasil-survei-pemakaian-internet-remaja-indonesia.html>. Diakses 21 Agustus 2025.

"Surah Al-Hijr [15] | Gambaran Umum, Tema, Pelajaran & Lainnya," 16 November 2022, <https://iqra-quran.com/chapters-of-quran/15-al-hijr/>.

"Tafsir surat Luqman ayat 33 | Ya Ayyuha An-Nasu Attaqu Rabbakum Wa Akhshaw Yawmaan," dalam <https://surahquran.com/tafsir-id-aya-33-sora-31.html>. diakses 17 Desember 2025.

"View of Perbedaan Dibandingkan Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan TikTok." <https://ejournal.yasin-alsys.org/yasin/article/view/3593/2810>. diakses 19 Desember 2025.

Admin. "Gangguan Kecemasan Di Era Digital: Pengaruh Media Sosial Dan Teknologi Terhadap Kesejahteraan Mental." dalam <https://bpmbkm.uma.ac.id/2024/07/22/gangguankecemasan-di-era-digital-pengaruh-media-sosial-dan-teknologi-terhadap-kesejahteraan-mental/>. diakses pada 20 Juli 2025.

Herawati, Yolanda Florencia. “Kesehatan Mental dan Media Sosial: Ujian Gen Z di Era Digital.” dalam <https://tirto.id/kesehatan-mental-dan-media-sosial-ujian-gen-z-di-era-digital-g4Da>. diakses 20 Juli 2025.

Nas, Ana-Maria. “Book Review: Abnormal Psychology in a Changing World (10th ed.).” *Educational Research and Evaluation*, advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13803611.2022.2061515>. diakses pada 17 April 2022.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Era Digital – Pusat Jurnal Ilmiah Universitas Medan Area – Pusat Jurnal Ilmiah Terbaik di Sumatera Utara, t.t., diakses 11 Juli 2025, <https://pji.uma.ac.id/index.php/2024/08/22/pengaruh-media-sosial-terhadap-tingkat-kecemasan-pada-remaja-di-era-digital/>.

Rahmandika, Harris Prasetya. “Trapped in Screens: How the Digital Age is Testing Our Mental Health and How to Break Free.” dalam <https://binus.ac.id/malang/ebc/trapped-in-screenshow-the-digital-age-is-testing-our-mental-health-and-how-to-break-free/>. diakses 20 Juli 2025.

Udin. “Kecemasan Sosial di Era Digital: Memahami dan Mengatasi Social Media Anxiety,” dalam <https://diarypsikologi.id/kecemasan-sosial-di-era-digital-memahami-danmengatasi-social-media-anxiety/>. diakses pada Juli 2025.