



DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka

Buku:

- Agustina, Habsyah Saparidah. “Manajemen Stres: Kelola Batas Hidupmu”, dalam *Bunga Rampai Manajemen Stres*. Ed. Eli Saripah. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2024.
- Arni, Jani. *Metode Penafsiran Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Chen, David D. *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life*. New York, Routledge, 2017.
- Coltrera, Francesca dan Karin Leinwand. *Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress*. Boston: Harvard Health Publications, 2011.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018.
- Kemenag. *Al-Qur`an dan Terjemahannya Edisi Penyempurna 2019*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an, 2019.
- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Maladi, Yasif dan Wahyudi. “Makna Tafsir Maudhui”, dalam Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu’i. Ed. Eni Zulaiha dan M. Taufiq Rahman. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati, 2016.
- Muhbbin, Muhamamd. *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*. Kebumen: Mutiara Intelektual Indonesia, 2024.
- Qaṭṭān (al), Mannā’ ibn Khalīl. *Mabāḥith fī ‘Ulūm al-Qur`ān*. t.tp: Maktabah al-Ma’ārif li al-Nashr wa al-Tawzī’, 2000.
- Qurashī (al), Abū al-Fidā’ Ismā’īl bin ‘Umar bin Kathīr. *Tafsīr al-Qur`ān al-‘Azīm*. t.tp: Dār Ṭayyibah li al-Nashr wa al-Tawzī’, 1999.

- Quṭub, Sayyid. *Fī Zilāl Al-Qur`ān*. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Rassool, Hussein. *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*, terj. Zia Anshor. Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023.
- Rāzī (al), Abū ‘Abdullāh Muḥammad bin ‘Umar. *Mafātīḥ al-Ghayb*. Bairut: Dār Ihḡā’ al-Turāth al-‘Arabī, 2000.
- Ṣadr (al), Muḥammad Bāqir. *al-Madrasah Al-Qur`āniyyah*. t.tp: Dār al-Kitāb al-Islāmī, 2013.
- Suri, Sufian. *Kuliah Ilmu-Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir*. Lhokseumawe: CV Safa Bumi Persada, 2020.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur`an*. t.tp: Mizan, 1996.
- _____. *Tafsīr al-Mishbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Ṭabarī (al), Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi’ al-Bayān ‘an Ta’wīl Ay Al-Qur`ān*. Makkah al-Mukarramah: Dār al-Tarbiyyah wa al-Turāth, t.th.
- Tania, Elly. “Generasi Z dan Masalah Stres-Depresi”, dalam *Kesehatan Mental Generasi Z*, Ed. Suzanna dan Edy Husnul Mujahid. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025.
- Ṭantāwī, Muḥamamd Sayyid. *al-Tafsīr al-Wasīṭ li Al-Qur`ān al-Karīm*. Kairo: Dār Nahḡah Miṣr li al-Ṭabā’ah wa al-Nashr wa al-Tawzī’, 1997.
- Zuḡaylī (al), Wahbah. *al-Tafsīr al-Munīr fī al-Aqīdah wa al-Sharī’ah wa al-Manḡāj*. Damaskus: Dār al-Fikr, 1991.

Skripsi:

- Bumi, Csadar Bumi. “Manajemen Stres dengan Terapi Al-Qur`an”. Skripsi di IAIN Salatiga, 2022.
- Wahyudi, M. Nur. “Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur`an”. Skripsi di UIN Walisongo Semarang, 2025.

Artikel Jurnal:

- Amirah dkk. “Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam”. *Religion*, Vol. 1, No. 5, 2023.

- Aji, Wahyu Trisni dkk. "Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media". *Mandub*, Vol. 3, No. 1, 2025.
- Akbar, Bintang Mukhammad Burhanudin dkk. "Big Picture Mental Health of Generation Z in The World". *JKKI*, Vol. 4, No. 1, 2024.
- Azhari, Fahmi dan Indah Mulyani. "Peran Stres Kerja dalam Menjelaskan Kualitas Tidur Karyawan Gen Z". *JIIP*, Vol. 8, No. 3, 2025.
- Baban, Kaylan A. dan Darren P. Morton. "Lifestyle Medicine and Stress Management". *Supplement to The Journal of Family Practice*, Vol. 71, No. 1, 2022.
- Gite, Hasry Awlia Haryanto dkk. "The Influence of Practicum Report on the Sleep Patterns of Unismuh Makassar Pharmacy Students". *JSM*, Vol. 11, No. 2, 2025.
- Handayani, Putri dan Nurmalia Lusida. "Gambaran Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta". *Medic Nutricia*, Vol. 13, No. 1, 2025.
- Hidayati, Yusranida dan Muhammad Irwan Padli Nasution. "Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya Pada Gen Z". *Innovative*, Vol. 5, No. 3, 2025.
- Hilya, Moh Zacky Ni'ma dkk. "Analisis Dampak FOMO Terhadap Kesehatan Mental Gen Z". *Nusantara*, Vol. 12, No. 5, 2025.
- Humam, Abdul Wadud Kasful. "Metode Tafsir Sintetis (*Tawhīdi*) Muḥammad Bāqir al-Ṣadr: Dari Realitas ke Teks". *al-Itqān*, Vo. 1, No. 2, 2015.
- Kaban, Sephia Laura Br. "Psikologi Kesehatan Membangun Gaya Hidup Sehat Secara Mental dan Fisik". *Psikologi*, Vol. 1, No. 4, 2024.
- Mufidah, Hazimah dkk. "Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah". *Suara Forikes*, Vol. 15, No. 4, 2024.
- Mahardika, Arditya Afrizal dkk. "*Work-Life Balance* Pada Karyawan Generasi Z". *Collabryzk Journal For Scientific Studies*, Vol. 1, 2022.

Matilda, Arthagina Muktifada dkk. "Understanding Gen Z,s Mental Health Challenges". *Phenomenon*, Vol. 3, No. 1, 2025.

Puspitasari, Ria. "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an (Kajian *Maudhu'i* Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)". *Inovatif*, Vol. 8, No. 1, 2022.

Qamar, Syamsul. "Hidup Sehat Bersama Al-Qur'an (Telaah Tematik Ayat-Ayat tentang Kesehatan)". *Al-Quds*, Vol. 7, No. 1, 2023.

Ramar, Kannan dkk. "Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement". *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 17, No. 10, 2021.

Rasyidah, Qurrata A'yuni dkk. "Hubungan Tingkat Stres dan Burnout Syndrome dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga". *Psychiatry Nursing Journal*, Vol. 2, No. 1, 2020.

Scott, Alexander J. Dkk. "Improving Sleep Quality Leads To Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials". *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 60, 2021.

Sumarwati, Made dkk. "Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja Tahap Akhir". *Abdimas BSI*, Vol. 5, No. 1, 2022.

Uccella, Sara dkk. "Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health". *Brain Sei*, Vol. 13, 2023.

Wijaya, Faustin Venus dkk. "Kelelahan Digital di Era Media Sosial: Studi Tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, dan *Fear Of Missing Out* (FOMO)". *JOMEL*, Vol. 5, No. 1, 2025.

Sumber Internet:

Bangsa, Yayasan Bangun Kecerdasan. "Milenial dan Gen Z Jadi Generasi *Sandwich*?", dalam <https://www.ybkb.or.id/milenial-dan-gen-z-jadi-generasi-Sandwich>, (diakses pada 9 September 2025).

Foundation, Annie E. Casey. “Generation Z and Mental Health”, dalam <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>, (diakses pada 9 September 2025).

Foundation, SleepHealth. “Gen Z’s Lack Of Zs”, dalam <https://www.sleephealthfoundation.org.au/news-and-articles/gen-zs-lack-of-zs>, (diakses pada 3 September 2025).

Fischer, Kristen. “New Report Shos Gen Z Has More Serious Sleep Issues Than Millennials”, dalam <https://sleepopolis.com/news/calm-sleep-report-gen-z-sleep-issues/>, (diakses pada 11 September 2025).

Hospital, Heartology Cardiovascular. “Manfaat Pola Hidup Sehat: 3 Tips untuk Menjalani Hidup yang Kuat dan Sehat Sepanjang Masa” dalam <https://heartology.id/health-library/content/manfaat-pola-hidup-sehat-3-tips-untuk-menjalani-hidup-yang-kuat-dan-sehat-sepanjang-masa/>, (diakses pada 2 Maret 2025).

Ipsos. “Ipsos World Mental Health Day 2024”, dalam <https://www.ipsos.com/en-id/ipsos-world-mental-health-day-report-2024>, (diakses pada 9 September 2025).

Mashabi, Sania dan Ayunda Pininta Kasih. “Pakar UI: Generasi *Sandwich* Cenderung Sering Alami Stres”, dalam <https://edukasi.kompas.com/read/2024/01/10/120000771/pakar-ui--generasi-Sandwich-cenderung-sering-alami-stres>, (diakses pada 9 September 2025).

Organization, World Health. “Mental Health of Adolescents”, dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, (diakses pada 9 September 2025).

Syakuro, Muhammad Q Abdan. “Gen Z: Peduli Mental Health, Tapi Abai Kualitas Tidur”, dalam <https://info.populix.co/articles/gen-z-peduli-mental-health-tapi-abai-kualitas-tidur/>, (diakses pada 9 September 2025).