

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *Jurnal An Nisa': Kajian Gender dan Anak*.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2005). Departemen Agama RI.
- Albikawi, Z. F., & Abuadas, M. (2025). Unveiling the Influence of Nomophobia, Emotional Regulation, Self-Efficacy and Loneliness on Anxiety among Nursing Students. *Psychiatry International*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- At-Tirmidzi, (n.d.). *Sunan At-Tirmidzi*, (Hadis No. 2317).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Cloninger, S. C. (2009). *Theories of Personality: Understanding Persons*. Pearson Education.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dwi Cahya Sari. (2020). *Hubungan Nomophobia dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Kalijaga*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Fitriani, D. (2020). Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi*.
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen-Gültekin, G., & Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>.
- Hardjana, A. W. (2006). *Stres: Penyebab dan Strategi Mengatasinya*. Kanisius.

- Hidayati, N. (2019). Pengaruh Nomophobia terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Indrawati, R. (2021). Peran Smartphone terhadap Keseimbangan Sosial Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Komunikasi dan Masyarakat*.
- Irawan, B. (2022). Stres dan Pola Komunikasi pada Ibu PKK. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*.
- Izzaty, R. E. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. UNY Press.
- Jannah, M. (2021). Analisis Nomophobia pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Kartika, D. (2023). Kecenderungan Nomophobia di Kalangan Ibu Muda. *Jurnal Konseling Keluarga*, 5(1): 22–29.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Kesehatan Mental Masyarakat*. Kemenkes.
- Khairunnisa, D. (2020). Dampak Smartphone terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Laila, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketergantungan Teknologi Digital. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Lelapary, G. S., et al. (2020). Hubungan Perilaku Nomophobia dengan Stres pada Siswa SMA Negeri 21 Makassar. *Jurnal Kesehatan*.
- Lubis, A. (2021). *Kecemasan Digital dalam Perspektif Islam*. Kencana.
- Mardiyah, R. (2021). Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Perempuan*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.

- Masykur, A. (2023). *Kecanduan Gadget dalam Perspektif Islam*. UIN Maliki Press.
- Nurdin, R. (2021). Teknologi dan Gangguan Psikologis Masyarakat Modern. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan Jiwa*.
- Nurhadi, R. (2020). Nomophobia dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Permana Sari, D., et al. (2021). Nomophobia Ditinjau dari Perspektif Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2): 167–178.
- Prida Harkina, et al. (2020). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Pegawai Wanita. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4).
- Putri, S. P., et al. (2024). *Hubungan Nomophobia dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta*. Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta.
- Qamarul Zaman, M., et al. (2018). Coping with Emotional Stress: Islamic Perspective. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(7): 349–358.
- Ragil Try Purnomo & Anisa Catur Wijayanti. (2023). Hubungan Lama Belajar Dan Kecanduan *Smartphone* Dengan Tingkat Stres Siswa SMAN 2 Surakarta Pada Masa Transisi Pandemi Menuju Endemi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 4048 - 4056.
- Rahmawati, D. (2021). Strategi Ibu PKK dalam Mengelola Stres Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Rahmi, S. (2020). Teknologi dan Gangguan Sosial pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Sositologi*.
- Rice, L. P. (1999). *Stress and Health*. Brooks/Cole.
- Rofiah, S. (2021). Pandangan Islam tentang Ketergantungan Smartphone. *Jurnal Aqidah*, 14(2): 55–65.

- Rohmah, N. (2022). *Stres Psikologis pada Ibu PKK Akibat Beban Sosial*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Rohmatillah, A. (2023). Smartphone Addiction dan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Rosyidah, N. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Kehidupan Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Komunikasi Islam*.
- Safaria, T., Eka, N. & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, Teori dan Pengukuran*. UAD Press.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2012). *Menejemen Emosi: Sebuah Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. PT Bumi Aksara.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Sarafino, E. P., 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, R. (2022). Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa Fakultas Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Jiwa*.
- Setiawan, A. (2020). *Keseimbangan Digital dan Spiritual dalam Pandangan Islam*. Rajagrafindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharto, T. (2022). Nomophobia dan Gangguan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Sulistyowati, T. (2023). Peran Religiusitas dalam Mengelola Stres. *Jurnal Ilmu Keislaman*.

- Sutanto, B. (2019). Efek Kecanduan Smartphone pada Ibu Rumah Tangga di Kota Semarang. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*.
- Syarifuddin, A. (2020). Tinjauan Psikologi Islam terhadap Nomophobia. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Wahyuni, E. (2021). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*.
- Wardhani, L. (2022). Ketergantungan Teknologi dalam Rumah Tangga Muslim. *Jurnal Keluarga Sakinah*.
- Widodo, J. (2020). *Metode Penelitian Sosial untuk Studi Psikologi*. UGM Press, Yogyakarta.
- Yildirim, C. & Correia, A.-P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.