

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Adler, M. (1968). *Great Books of the Western World*. London: Encyclopedia Britannica.
- Aristoteles. (1999). *Nicomachean Ethics*. Kitchener: Batoche Books.
- Audi, R. (1955). *The Cambridge Dictionary of Philosophy*. Edinburg: Cambridge University Press.
- Aurelius, M, et al. (2011). *Stoic Six Pack (Meditations of Marcus Aurelius, Golden Saying, Fragments and Discourses of Epictetus, Letters From A Stoic and The Enchiridion*. Enhanced Media Publishing.
- Bakker, A., & Zubair, A.C. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Carnegie, D. (2014). *Petunjuk Hidup Bebas Stres dan Cemas*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Carnegie, D. (2019). *Overcoming Worry and Stress*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cutler, H. (2004). *Seni Hidup Bahagia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Daradjat, Z. (1985). *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung.
- Davidson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2004). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Epictetus. (2009). *The Enchiridion of Epictetus*. Columbia: CreateSpace.
- Epictetus. (2014). *Discourses, Fragments, Handbook*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Fromm, E. (2018). *Seni Mencintai*. Yogyakarta: Basabasi.
- Hasson, G. (2015). *Overcoming Anxiety: Reassuring Ways to Break Free from Stress and Worry and Lead a Calmer Life*. Capstone.
- Hasson, G. (2015). *Overcoming Anxiety Reassuring Ways to Break Free from Stress and Worry and Lead a Calmer Life*. Oxford, United Kingdom: Capstone Publishing Ltd.

- Hawari, D. (1996). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: PT. Dana Bakti Primayasa.
- Kaplan J.B., & Sadock, T. (1997). *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (7th ed.). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Lazarus., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation*. In, Gentry, WD, Editors. *Handbook of Behavioral medicine*. New York, USA: Guilford.
- Long, A. (2018). *How to be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life*. Princeton dan Oxford: Oxford University Press.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. English: Harper and Row Publisher, Inc.
- Mubarok, A. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Nevid, J. S, Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rapar, J. (1988). *Filsafat Politik Plato*. Jakarta: Rajawali.
- Rochman, K. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Rowe, C. (2001). *Sejarah Pemikiran Politik Yunani Romawi*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Shalev, dkk. (2000). *International Handbook of Human Response to Trauma*. New York, USA: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Stumph, S. (1966). *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*. New York: McGraw-Hill.
- Suseno, Frans Magnis. (1997). *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wangsa, T. (2009). *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Wibowo, Setyo. (2019). *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Sleman: Penerbit Kanisius.
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

Sumber Internet:

- Aldila, Wildi. (2020). "Kegagalan Milenial? Antara Stoisisme dan Islam", <http://afi.unida.gontor.ac.id/2020/03/31/kegagalan-millenial-antara-stoisisme-dan-islam/>, diakses pada 28 Maret 2023.
- Aretha, Caroline. (2022). "Pandemi Bukan Hanya tentang ‘Sakit Fisik’: Serangan Mental dari Pandemi COVID-19", <https://amari.itb.ac.id/pandemi-bukan-hanya-tentang-sakit-fisik-serangan-mental-dari-pandemi-covid-19/>, diakses pada 30 Maret 2023.
- Azizah, N. (2021). "Stres dan Kecemasan, Pakar Sebut Ini Dua Hal Berbeda", <https://www.republika.co.id/berita/r2oce5463/stres-dan-kecemasan-pakar-sebut-ini-dua-hal-berbeda>, diakses pada 27 Oktober 2022.
- Cotler, Robert. (2017). "Stoisisme: Filsafat Romawi Penawar Depresi", <https://theconversation.com/stoisisme-filsafat-romawi-penawar-depresi-87687>, diakses pada 28 Maret 2023.
- Hasanah, M. (2020). "Membangun Kesehatan Mental Publik di Era Revolusi Industri 4.0", <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/wp-content/uploads/2020/06/Makalah-Kesehatan-Mental-Miratun-Hasanah-Psikolog-Klinis-RSJD-Surakarta>, diakses pada 25 November 2022.
- Katyusha, W. (2022). "Hampir Terasa Sama, Ini Perbedaan Stres dan Cemas", <https://hellosehat.com/mental/perbedaan-stres-dan-depresi-kecemasan/>, diakses pada 10 Februari 2023.
- Pratiwi, G. (2022). "Profil Epictetus, dari Budak menjadi Filsuf yang Menginspirasi Banyak Orang", <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-015818910/profil-epictetus-dari-budak-menjadi-filsuf-yang-menginspirasi-banyak-orang?page=5>, diakses pada 21 Desember 2022.
- Purnama, B. (2021). "Ketahui Beda Stres dan Kecemasan", <https://mediaindonesia.com/humaniora/446924/yuk-ketahui-beda-stres-dan-kecemasan>, diakses pada 27 Oktober 2022.
- Rachmawati, Alfina. (2020). "Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja", <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>, diakses pada 30 Maret 2023.
- Rawanda. (2020). "Belajar Kepemimpinan dari Epictetus: “Budak” Paling Berpengaruh di Dunia", <https://rawanda.blog/2020/05/11/belajar-kepemimpinan-dari-epictetus-budak-paling-berpengaruh-di-dunia/>, diakses pada 5 Desember 2022.
- Sari, M. (2019). "Stoa akan Kebahagiaan: Upaya Mengendalikan Emosi yang Negatif", <https://lsfcogito.org/stoa-akan-kebahagiaan-upaya-mengendalikan-emosi-yang-negatif/>, diakses pada 1 Desember 2022.

- Susanto, Agus. (2021). "Tekanan Ekonomi Picu Masalah Kesehatan Jiwa", <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/10/11/tekanan-ekonomi-picu-masalah-kesehatan-jiwa>, diakses pada 01 April 2023.
- Talitha, T. (2021). "Mengenal Filosofi Stoicism: Cara Menciptakan Kebahagiaan dalam Hidup", <https://www.gramedia.com/best-seller/filosofi-stoicism/#:~:text=Epictetus%20mengungkapkan%20bahwa%20kita%20dapat,kita%20dalam%20menghadapi%20perlakukan%20tersebut>, diakses pada 1 Desember 2022.
- Timur, Clemens. (2020). "Perihal Kebahagiaan Pribadi: Berguru pada Epiktetos", https://lsfcogito.org/perihal-kebahagiaan-pribadi-berguru-pada-epiktetos/#_edn11, diakses pada 27 Maret 2023 pukul 17.21.
- WHO. (2022). "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide", <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemi-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>, diakses pada 30 Maret 2023.

Sumber Jurnal:

- Antonio, Kevin dkk. (2022). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Petugas Call Center Nomor Tunggal Panggilan Darurat (NTPD) Jakarta Siaga 112 di Badan Penanggulangan Bencana Daerah DKI Jakarta Tahun 2021". Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), Volume 10, (hlm. 101). <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31984>.
- Curran., & Hill. (2017). "Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016". Jurnal Psychological Bulletin Volume 145, (hlm. 2). 10.1037/bul0000138
- Fajrin, Irawati, dkk. (2022). "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring". Jurnal Riset Agama, Volume 2, (hlm. 162-180). <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>
- Gimon, Novela dkk. (2020). "Gambaran Stres dan Body Image pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama Masa Pandemi Covid-19". Jurnal KESMAS, Volume 9, (hlm. 18).
- Hidayati, dkk. (2021). "Tinjauan Literatur mengenai Stres dalam Organisasi". Jurnal Ilmu Manajemen, Volume 18, (hlm. 24). <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Ikhwani.,Najmuddin.,& Syarkawi. (2022). "Pikiran Sadar dan Bawah Sadar". Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya, Volume 6, (hlm. 21-23). ISSN: 2548-835X, e ISSN: 2548-7663.

- Jamil, J. (2015). "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Penanggulangannya" dalam Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam, Volume 1, (hlm. 125-126). <https://doi.org/10.36670/alaman.v1i1.6>
- Kaunang, dkk. (2019). "Tingkat Stres pada Lansia". e-jurnal Keperawatan (e-Kp), Volume 7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). "The Eustress Concept: Problems and Outlooks". World Journal of Medical Sciences, Volume 11, (hlm. 179-185). 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433
- Leach, C. R., Rees-Punia, E., Newton, C. C., Chantaprasopsuk, S., Patel, A. V., & Westmaas, J. L. (2021). "Stressors and Other Pandemic-related Predictors of Prospective Changes in Psychological Distress". Lancet Regional Health. Americas, Volume 4. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100069>
- Maslahat, Meta. (2021). "Problematisasi Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf". Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, Volume 6, (hlm. 74-83). 10.15575/saq.v6i1.13222.
- Muslim, M. (2015). "Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan". ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, Volume 18, (hlm. 148-159). <https://doi.org/10.55886/esensi.v18i2.93>.
- Shadiq, Amin. (2019). "Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)". Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Somawati, A. V. (2021). "Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu: Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh". Jurnal Genta Hredaya, Volume 1, (hlm. 78-79). <https://doi.org/10.55115/gentahredaya.v5i1.1226>
- Syarifuddin, dkk. (2021). "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring" dalam Bulletin of Counseling and Psychotherapy, Kuras Institute Journal, Volume 3, (hlm. 101). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
- Wibowo, Setyo. (2013). Stoikisme. Jakarta: Jurnal Filsafat Driyarkara: Senat Mahasiswa STF Driyarkara, 14-36.