

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision (DSM-5-TR),. ed. 5, Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.
- Aşfahânî, Al-Râghib al-. Al-Mufradât Fî Gharîb al-Qur'an. Editor oleh Shafwan Adnan Al-Dawudi. Damaskus dan Beirut: Dar al-Qalam dan Ad-Dar asy-Syamiyyah, 1992.
- Aurelius, Marcus. The Meditations. Editor oleh Alice Zimmern. Diterjemahkan oleh Jeremy Collier. London: Walter Scott, 1887.
- Aziz, Avais. "The Application of Stoic Philosophy to Modern Emotional Regulation." *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, May 26, 2025, 4265–80. doi:10.38124/ijisrt/25apr2400.
- Clarck, D. A., and A. T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. London: The Guildford Prees, 2010.
- Dendy Sugono, ed. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Epictetus. *How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life: Encheiridion and Selections from Discourses*. Diterjemahkan oleh A. A. Long. Princeton dan Oxford: Princeton University Press, 2018.
- . *The Enchiridion*. Diterjemahkan oleh Thomas W. Higginson. New York: The Liberal Arts Press, 1955.
- Fauziah, Amira, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, and Miftara Ainul Mufid. "ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 2 (July 24, 2023): 77–106. doi:10.6578/tjmis.v1i2.48.
- Fahriza, Nasha, Ferizal, Annisa Nur Sabrina, Risqullah Firdaus, Rahma Aulia, Vinanda Siswandari, Halim Wijaya, dan Fathir Ferdianysah Sitepu. "MANAJEMEN RISIKO DALAM AL QURAN: STUDI TAFSIR TENTANG KONSEP TAWAKAL DAN IKHTIAR." *Al-Insyirah: Jurnal Pendidikan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2026): 54–68.
- Gerald Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. Fullerton: Cengage Learning, 2011.
- HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 10. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.

- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 5. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 2. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 8. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 1. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 6. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- . Tafsir Al-Azhar. Vol. 7. 10 vols. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Ilmi, Maulida Ilhami Zuhruful, dan Ganjar Eka Subakti. “Islam Dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring.” *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (28 Juni 2023): 39–48. doi:10.31603/cakrawala.8399.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019.
- Melaragno, Andrew J. “Pharmacotherapy for Anxiety Disorders: From First-Line Options to Treatment Resistance.” *Focus* 19 (June 2021): 145–60. doi:10.1176/appi.focus.20200048.
- Mustafa Muslim. *Mabâhits Fî Al-Tafsîr al-Mawḍû’î*. Damaskus: Dâr al-Qalam, 1989.
- Qurthubi, Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-. *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 4. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 14. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 3. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 11. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 15. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.

- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 2. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 9. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 1. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- . *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*. Editor oleh Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy. Vol. 13. 20 vols. Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Rahmat, Faisal Nur, dan Sri Mulyeni. “Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme.” *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 03 (13 Juli 2025): 942–48.
- Rahmawati, Lilis. “Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir.” *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 2 (22 November 2023). doi:10.51900/alhikmah.v5i2.19382.
- Ramadani, Euis, dan Muhammad Alif. “KONSEP STABILITAS EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK TERSTRUKTUR.” *TAFAKKUR : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 02 (30 Juni 2026): 333–45. doi:10.62359/tafakkur.v6i02.1312.
- Salzgeber, Jonas. *The Little Book of Stoicism*. Swiss: Njlifehacks, 2019.
- Sany, Ulfi Putra. “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.” *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* 7 (January 22, 2022): 1262–78. doi:10.36418/syntax-literate.v7i1.6055.
- Sayyid Qutb. *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 2. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 14. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 1. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 11. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.

- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 17. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 10. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 15. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- . *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Adil Salahi. Vol. 13. Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003.
- Song, Kai, Yating Wang, Li Shen, Jinwei Wang, and Rong Zhang. "Complementary and Alternative Therapies for Generalized Anxiety Disorder: A Protocol for Systematic Review and Network Meta-Analysis." *Medicine* 101, no. 51 (December 23, 2022): e32401. doi:10.1097/MD.00000000000032401.
- Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad bin Abdullah al-. *Fath Al-Qadîr*. Vol. 1. Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994.
- . *Fath Al-Qadîr*. Vol. 4. Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994.
- . *Fath Al-Qadîr*. Vol. 3. Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994.
- . *Fath Al-Qadîr*. Vol. 5. Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994.
- Syauq, Mahmūd Aḥmad. *Al-Ittijâhât al-Ḥadîtsah Fî Takhtîṭ al-Manâhij Ad-Dirâsiyyah Fî Ḍaw' at-Taujîhât al-Islâmiyyah*. Kairo: Dâr al-Fikr al-'Arabî, 2001.
- VandenBos, Gary R., ed. *APA Dictionary of Psychology Second Edition*. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- Wahdi, Amirah Ellyza, Holly E. Erskine, and Robert Blum. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Yogyakarta, 2022.
- Wâhidî, Alî ibn Ahmad al-. *Asbâb Al-Nuzûl*. Editor oleh Yousef Meri. Diterjemahkan oleh Mokrane Guezzou. Jordan: Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2008.

Widiah, Siti Wikoyatul, Mohamad Hudaeri, dan Agus Ali Dzawafi. "PENGENDALIAN DIRI MENURUT MARCUS AURELIUS DAN ABDULLAH AL-HADDAD: RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z." *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 10, no. 1 (7 April 2026): 170–86. doi:10.52266/tajdid.v10i1.6387.

William B. Irvine. *A Guide to the Good Life*. New York: Oxford University Press, 2009.

World Health Organization (WHO). "Mental Disorders." Accessed June 11, 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.