

DAFTAR PUSTAKA

- Alfia, A., & Putri, D. R. (2022). KETAHANAN MENTAL GURU SMKN 1 MIRI PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Universitas Sahid Surakarta*, 15(1), 24–28.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). *BUKU SAKU UNTUK GURU BIMBINGAN KONSELING SMU STRATEGI COPING STRESS PADA GENERASI Z*. FKIP UNIB.
- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 2(2), 37–56.
- Arisman. (2024). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN. *Universitas Negeri Semarang*.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, K. (2025). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. <https://kbbi.web.id/preferensi>
- Bali, M. M. E. I., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *PALAPA: Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.164>
- Citra, K. (2024). *Mental Resilience: Membangun Ketahanan Mental Melalui Motivasi yang berkelanjutan*. CV Garuda Mas Sejahtera.
- Codoati, M. C. (2023). Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern. *Jurnal Filsafat Dan Theologi*, 4(1), 91–103.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Ega Wardana. (2009). *Sukses Menjadi Penyiar Radio Profesional Panduan Praktis Untuk Profesi Dunia Radio*. CV ANDI OFFSET.
- Faridah, K. S., Mansyur, A. Y., & Anshori, M. Z. Al. (2025). RESILIENSI: MENJAGA KETAHANAN MENTAL DALAM MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Fariha. (2023). *Kesehatan Mental Optimal : Kunci Utama Meningkatkan Kinerja Personal dan Profesional*. Kementerian Keuangan Direktorat Jendral Kekayaan Negara. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/16676/Kesehatan-Mental-Optimal-Kunci-Utama-Meningkatkan-Kinerja-Personal-dan-Profesional.html>
- Foster, K., Roche, M., Giandinoto, J.-A., & Furness, T. (2020). Workplace

stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *Int J Ment Health Nurs*, 29(1), 56–68.

Henry Manampiring. (2019). *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. PT Kompas Media Nusantara.

Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *Jurnal Sosfilkom*, 16(1), 48–53.

IHC Teleded. (n.d.). *Manfaat Pekerja dengan Mental yang Sehat Bagi Perusahaan*.

Ihhami, M., & Subakti, G. E. (2023). Islam dan Filsafat Stoisisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring. *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 18(1), 39–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399>

Krohne, H. W. (2002). *Stress and Coping Theories*. Universitas Mainz Germany.

Latifah, L. N., & Putra, S. P. (2023). Hubungan Durasi Jam Kerja Penyiar Radio Dengan Gejala Permasalahan Suara (Vocal Misuse) Di Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 268–277.

Novia, D. H., & Simbolon, B. R. (2019). 1JURNALSOCIALOPINION, Volume 4 Nomor 1, Tahun 2019 (APRIL); 1-13STRATEGI KOMUNIKASI PENYIARRADIO SLA FM 105.6 MHZ TAKENGON KABUPATEN ACEH TENGAH DALAM MENINGKATKAN MINAT PENDENGAR. *IJURNALSOCIALOPINION*, 4(1), 1–13.

Nurhastuti, Zulmiyetri, Budi, S., & Utama, I. S. (2021). KETAHANAN MENTAL KELUARGA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DALAM MENGHADAPI NEW NORMAL. *Jurnal Buah Hati*, 8(2).

Pambudhi, Y. A., Citra Marhan, Fajriah, & Abas, L. M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–123.

Puspaningrum, Matulessy, A., & Amanda. (2023). Resilience, Psychological Well-Being, and Employee Job Stress. *International Journal of Social and Management Studies (IJOSMAS)*, 4(4), 101–107.

Radio Branding materials. (2013). *Radio Branding Materials*. https://radiobrandingmaterials.blogspot.com/2013/11/?utm_source=chatgpt.com

Robertson. (2019). *Stoicism and the Art of Happiness*. Teach Your Self.

Rohmadi, M. (2004). Karakteristik Bahasa Penyiar Radio JPI FM Solo. *Jurnal Humaniora*, 16(2), 211–222.

Rakhmat, J. (1992). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.

Rakhmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.

Rakhmat, J. (2022). *Psikologi komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia.

Sellars. (2006). *Stoicism*. Routledge.

Sukaesi, T., Fitri, Y. A., Ani, T. R., & Setiawati, M. (2025). MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 3(12).