

DAFTAR PUSTAKA

- Adhigama. 1998. *Aliran Tenaga Dalam Indonesia*. Semarang : Antara.
- Anonim. 2000. *Resep Pernafasan Anti Stres*. Juli, I, 56-57.
- Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Atkinson. 1991. *Pengantar Psikologi*. Jilid Dua. Alih Bahasa Taufiq. N. Jakarta : Erlangga. Edisi Delapan.
-1997. *Mengatasi Stres di Tempat Kerja*. Alih Bahasa Budi Susetyo. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Azwar, S. 1988. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Liberty.
- Benson, H dan Klipper, M. 2000. *Respons Relaksasi*. Jilid Satu. Alih Bahasa Nurhasan. Bandung : Kaifa.
- Buanadjaya. 1993. *Olah Raga Pernafasan Tenaga Dalam*. Solo : CV Aneka.
- Budiman, L. 1999. *Berdamai dengan Stres*. Jakarta : Kompas Media Nusantara.
- Crider, A.B. 1983. *Psychology*. Illionis : Scot Foreshman and Company.
- Doelhadi, S. 1997. Strategi Dalam Pengendalian Dan Pengelolaan Stres. *Jurnal Anima*. Volume XII. No. 48, 378 – 386. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Everett, P. Nasution, A.R, Soedarsono. IKIN A. *Informasi Olah Raga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Komunikasi Pemuda.
- Fabella, T.A. 1993. *Anda Sanggup Mengatasi Stres*. Indonesia Publishing.
- Folkins, C.H dan Sime, W.e. 1981. Physical Finess and Training Mental Health. *Journal Of American Psychologist*, 36. 473-489.
- Gibson L.J, dan Donnely. 1985. *Organization Behavior*. Texas : Business Publications, Inc.
- 1990. *Organisasi, Perilaku, Struktur Dan Proses*. Penterjemah : Joerban Wahid. Edisi :4. Jakarta : Erlangga.
- Gunarsa, S.D. 1995. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

Haber, A. dan Runyon, R.P. 1984. *Psychology of Adjustment*. Illionis : Dorsey Press.

Hadi, S. 1995. *Metodologi Research*. Jilid II. Yogyakarta : Andi Offset.

..... 1995. *Stasistik*. Jilid III. Yogyakarta : Andi Offest.

Hambly, K. 1986. *Mengatasi Ketegangan*. Jakarta : Arcan.

Hardjana, A. 1997. *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius.

Irianto, D. 1995. Latihan Kebugaran Disampaikan Pada Seminar” *Latihan Kebugaran Untuk Mencegah Dan Rehabilitasi Penyakit Jantung, Hipertensi, Diabetes Melitus Dan Penurunan Kolesterol*”. (tidak diterbitkan). Yogyakarta.

Maryanto. 1993. *Seni Pernafasan Satria Nusantara*. Yogyakarta : Yayasan Satria Nusantara.

Masruri. 1995. *Dialog dengan 9 Tokoh Ilmu Hikmah Dan pendekar Tenaga Dalam*. Solo : CV Aneka.

Myers, A. 1986. *Experimental Psychochology*. New York : International Business Machines Corporation Poughkeepsie.

Prabandari, RAY. 1989. Hubungan Stres Dan Motif Berprestasi Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Lanjut. *Jurnal Psikologi*, Th VII Nomor 1.

Quade, W. Mc. 1987. *Stres*. Alih Bahasa Stella. Jakarta : Erlangga.

Tyrer, P. 1996. *Bagaimana Mengatasi Stres*. Alih Bahasa Irwanto. Jakarta : Arcan.

Wirakusumah, E.S. 1997. *Cara Aman Dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.