

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D, 1987. **Tehnik Penyusunan Skala Pengukuran**. Yogyakarta: Pusat penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada
- Arief, S. 2007. **Benarkah Stres Membahayakan**. <http://www.pjnhk.go.id/content/view/212/31/>
- Arikunto, S. 2003. **Manajemen Penelitian**. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, S. 1999. **Reliabilitas dan Validitas**. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Anaroga, P.1992.**Psikologi Kerja**.Jakarta :PT. Rineka Cipta.
- Brecht, G.2000.**Mengenal dan Menanggulangi Stres**. Alih Bahasa: Tim Redaksi Mitra Utama. Jakarta: Prenhalindo
- Bruno, J. 2005. **Biofeedback Therapy**. <http://www.childwisdom.org/biofeedbacktherapy/>
- Claire, T. 2006. **Yoga For Men**. Penerjemah: Rahmani Astuti. Yogyakarta: B-First
- Echols, J.M., Shadily H.1996. **Kamus Inggris-Indonesia**. Jakarta: PT Gramedia.
- Diahsari, E.Y. 2001. Strategi dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stres. **Anima**. Volume XVI (4). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Doelhadi, E.M.A.Subekti 1997. Strategi dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stres.**ANIMA**.Indonesian Psychological Journal.Vol. XII .No.48.Surabaya:Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Dwijayanti, J.1999. Perbedaan Motif antara Ibu Rumah Tangga yang bekerja dan tidak bekerja dalam mengikuti sekolah pengembangan diri di john robert powers. **Anima**. Vol.14.No.55.Hal.252-258.Surabaya:Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Hadi, S. 1997. **Metodologi Research. Jilid 1**. Yogyakarta: Andi Offset

- Hadi, S. 2000. **Metodologi Research. Jilid 1.** Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, S. 2001. **Metodologi Research Jilid 2.** Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, P. 2004. **Depresi dan Solusinya.** Yogyakarta: Tugu
- Hardjana, A.M.1994. **Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres.**
Yogyakarta : Kanisius
- Hellene, H.T.2000. Ketakutan akan sukses ditinjau dari kebutuhan berprestasi pada wanita karier. **Skripsi** (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psi UNIKA Soegijapranata.
- Ihromi, O. 1990. **Para Ibu yang Berperan Tunggal dan yang Berperan Ganda.** Jakarta: LP FE UI
- Kalibonso, S, R. 2007. **Perempuan Sebagai Kepala Keluarga.**
http://kalyanamitra.or.id/web/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=21
- Kusumadewi, M. 2003. Tingkat Stres Pada Manager Wanita Ditinjau Dari Kemampuan Manajemen Waktu dan Dukungan Suami. **Skripsi** (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Latvani, V. 2005. **Dasar-dasar Yoga.** Penerjemah: Dina Mardiana. Jakarta: Erlangga
- Latipun. 2002. **Psikologi Eksperimen.** Malang: UMM Press
- Maghfira, A, Y, I. 2005. Minggu Santai Bahas Dilemma Ibu-ibu Masa kini. <http://www.irmayoga.blogspot.com/2005/03/minggu-santai-bahas-dilemma-ibu-ibu.html>.
- McQuade.W dan Aikman,A.1987. **Stress;Apakah Stress itu. Bagaimana Stress Mempengaruhi Kesehatan Kita Bagaimana Mengatasi Stres.** Alih Bahasa:Dra.Stella. Jakarta:Erlangga
- Munandar, U. 1985. **Emansipasi dan Peran Ganda Wanita Indonesia.** Jakarta: UI Press

- Narbuko, A. dan Abu A. 2002. **Metodologi Penelitian**. Jakarta: Bumi Aksara
- Nn. 2003. **Mengendalikan Stres dalam Hidup**. Dalam Jawa Pos. Surat Kabar Harian. Jumat 18Juli 2003. Jakarta: PT Jawa Pos
- Nn. 2007. **Manajemen Stres**. http://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stress
- Nn. 2007. **Pertanyaan Seputar Yoga**. <http://www.yogaindonesia.com/faq.html>.
- Nugrahati, H. 2007. **Akibat Beban Ganda Perempuan Rentan Stres**. <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2007/042007/08/geulis/utama01.htm>.
- Rini, F.J. 2002. **Stress**. <http://www.e-psikologi.com/masalah/stress.htm>
- _____. 2002. **Wanita Bekerja**. <http://www.e-psikologi.com/keluarga/280502.htm>.
- Rowat, W.dan Rowat, M. 1990. **Bila Suami Istri Bekerja**. Yogyakarta: Kanisius
- Sehnert, K.W. 1981. **Mengendalikan Stres dalam Rumah Tangga dan Pekerjaan**. Penerjemah: Dra. Fenny Veronika. Bandung: Yayasan Kalam Hidup
- Seniati, L, Yulianto.A, Setiadi, N. 2005. **Psikologi Eksperimen**. Jakarta: PT Indeks Gramedia
- Sindhu, P. 2006. **Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga**. Bandung: Qanita
- Smet, B. 1994. **Psikologi Kesehatan**. Jakarta: Gramedia Widya Sarana Indonesia
- Sobur, A. 1988. **Butir-butir Mutiara Rumah Tangga**. Yogyakarta:Gunung Mulia
- Taylor, L.1993. **The Woman's Book of Yoga**. Boston: Tuttle Publishing