

DAFTAR PUSTAKA

- Albeniz, A. Peres, & Jeremy, H. (2000). *Meditation :Concepts, Effect and Uses in Therapy*. *International Journal of Psychotherapy*. 5 (1), 49-53 (online). <http://www.american-budha.com/meditation.concepts.htm>. diakses tanggal 2 Desember 2009.
- Acarya, A. A. (1990). *Yoga untuk Kesehatan*. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Agung, G. A. A (2008). *Yoga, Kesehatan Wanita*.
<http://www.e-banjar.com/content/view/330/lang/en/>
- Anders, M. (2005). Does yoga really do the body good? *ACE Fitness Matters*, September/October, 7-9.
- Aris, E. (2009). *Latihan Yoga untuk Kesehatan*. Instruktur Yoga Asanas Grup Bank Indonesia. HINDU-INDONESIA.COM
<http://okanila.brinkster.net/mediaFull.asp?ID=345>, diakses tanggal 26 April 2010.
- Atkinson, R. L., R. C. Atkinson, & E. R. Hillgard. (1987). *Introduction to Psychology 9th editon*. New York: Harcout Brace Javanovich Publisher.
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar.
- Cahyaningrum, A. (2004). Pengaruh Terapi Musik dan Warna Ungu Terhadap Perilaku Tidur dan Kecemasan Penderita Insomnia di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Campbell, D.T & Stanley, J.C. (1966). *Experimental and Quasi Experimental Design for Research*. Chicago: Rand McNally & Company.

- Carlson, J.G & Hatfield, E. (1992). *Psychology Of Emotion*. New York: Harcourt Brace Jovanevich College Publishers.
- Christensen, L.B. (1988). *Experimental Methodology (4th edition)*. United States of America: Allyn and bacon Inc.
- Darmaatmaja, R. W. (1983). *Psychology Wanita Dalam Perkembangan*. Jakarta: Pelangi.
- Dwijayanti, J.E. (1999). “*Perbedaan motif antara ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak bekerja dalam mengikuti sekolah pengembangan pribadi dari Jhon Robert Powers*”. *Media Psikologi Indonesia*. Vol 14, No 55. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Evans, S., Sternlieb, B., Tsao, J., & Zeltzer, L. (2009). Using the bio-psychosocial model to understand the health benefits of yoga. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6, 1-22.
http://www.aphon.org/files/public/JOPON_aug-sep10_peaceful_play_yoga.pdf, diakses tanggal 22 Januari 2010
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding Psychology (4th ed, International Edition)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Frieze, I. (1978). *The Woman and Sex Roles: A Social Psychological Perspective*. New York: W.W. Norton and Co.
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan Emosional: Mengapa Emotional Intelligence Lebih Penting daripada Intelligent Quotient*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Goliszek, A. (2005). *Manajemen Stress*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.
- Gronlund, N.E. (1985). *Measurement and Evaluation in Teaching*. New York: MacMillan Publishing Company, Inc. *Chapter 2 The Quality of Assesment*.
http://www.gower.k12.il.us/Staff/ASSESS/4_ch2.htm, diakses tanggal 22 Januari 2010’
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research Jilid 2*. Edisi ke-1. Penerbit Andi Offset.
- Halonen, S.J., Santrock, J.W. (1999). *Psychology Contexts and Application*. New York : Mc Graw-Hill
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Kanisius: Jakarta.

- Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T. C., et al. (2004). Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10, 261-268. http://www.aphon.org/files/public/JOPON_aug-sep10_peaceful_play_yoga.pdf, diakses tanggal 22 Januari 2010
- Hilgard, E.R, Atkinson, R.L & Atkinson, C.R. (1983). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Freire, Paulo. 1999. *Ibu Rumah Tangga Sebagai Pekerjaan yang Menuntut Pengetahuan yang Banyak*. Politik Pendidikan Kebudayaan, kekuasaan dan pembebasan. Yogyakarta. Pustaka Pelajar. <http://yumantoko.blogspot.com/2009/06/ibu-rumah-tangga-sebagai-pekerjaan-yang.html>, diakses tanggal 4 November 2009.
- Iga. 2004. *Stres Proses Pelatihan*. <http://duel.melsa.ned.id>, Di akses tanggal 17 November 2009
- J. S. Neki. *Yoga and Psychoanalysis. Comprehensive Psychiatry*, vol: 8, no.3 (June, 1967: 59).
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Wanita; Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita; Mengenal Wanita Sebagai ibu & Nenek*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Kerlinger, F.N. (1995). *Asas-asas Penelitian Behavioral* (Terjemahan). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kesatuan Mahasiswa Hindu Dharma Indonesia. Surabaya. Somvir (2008). *Mari Beryoga*. Panakom. Denpasar
- Kirschner, M.J. (1997). *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan*. Pionir Jaya. Bandung.
- Koeswara, E. (1988). *Agresi manusia*. Bandung: PT ERESKO.
- Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2000). *Psychology: The Brain, the person, The World*.
- Lakukan Yoga dengan Benar*. (Rabu, 24/2/2010). Editor: din <http://female.kompas.com/read/2010/02/24/1822242/Lakukan.Yoga.dengan.Benar>, diakses tanggal 22 Januari 2011

- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen* (Edisi Kedua). Malang: Penerbit UMM Press.
- Lazarus, L. A., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Mappiare, A. (1988). *Psikologi Orang Dewasa*. Penerbit Rineka Cipta: Jakarta.
- Mulyana, D. (2001). *Komunikasi Organisasi*. Bandung : PT Gramedia Rosdakarya.
- Mustari, A. (2007). *Ibu rumah tangga atau ibu pekerja?*
<http://wrm-indonesia.org/content/view/1113/2/>, diakses tanggal 14 Agustus 2009.
- Ogden, J. (1996). *Health Psychology: A Textbook*. Philadelphia: Open University Press
- Patel, C. (1996). *Complete Guide To Stress Management*. London: Vermilion
- Prabowo, H. (1998). *Pengantar psikologi lingkungan*. Jakarta: Gunadarma.
- Quigley D, Dekan CFA. Yoga. Dalam: Novey DW, ed. *Clinician's Lengkapi Referensi untuk melengkapi dan Pengobatan Alternatif*. Louis, Mo: Mosby; 2000:141-151.
- Raub, J. A. (2002). *Psycho Physiologic Effefcts of Hatha Yoga on Musculokeletal and Cardiopulmonary Function: a literature review*.
<http://web.ebscohostcom/ehost/pdf>. Diakses tanggal 22 Januari 2011
- Rama, P. (1988). *Patanjali and His Eightfold Path of Yoga* (terjemahan). Manoharlal Publishers Pvt. Ltd, India.
<http://www.yogamovement.com/resources/patanjali.html>, diakses tanggal 12 April 2010.
- Rini, F.R. (2002). *Dampak Stres Terhadap Individu*. <http://e-Psikologi.com/masalah/stres.htm>. Diakses tanggal 1 September 2010
- Rollins, J. H. (1996). *Women's Minds Women's Bodies; The Psychology of Women in a Biopsychosocial Context*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Inc.
- Sadli, S. (1990). *Diatas 40 tahun*. Penerbit Sinar Harapan: Jakarta.

- Santoso, S. (2001). *SPSS: Mengolah Data Statistik Secara Profesional (Cetakan ke-4)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: Jhon Willey & Sons Inc.
- Sari, V. N. (1992). Pengaruh Tingkat *Hardiness* dan Tingkat Optimisme Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Dengan Penyakit Kronis di Rawat Inap Medik RSUD. Dr. Soetomo Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Saseno. 2001. *Kumpulan Materi Perkuliahan Perawatan Kesehatan Mental*. Magelang: Akper Depkes
- Schafer, W. (2000). *Stress Management for Wellness (4th edition)*. Belmont, CA: Woodworth Group/Thomson Learning.
- Siegel, S. (1990). *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.
- Singarimbun, M. (1985). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Smet, B., (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual State-Traits-Anxiety-Inventory-*. Palo Alto: Consulting Psychology Press.
- Sukmana. (1995). *Tanggungjawab wanita dalam kehidupan rumah tangga*. Suara Karya hal VIII : 1-6. Jakarta: Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-
- Suryabrata, S. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S.E. (1991). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Uyanto, S.S. (2006). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Wade, C., & Travis, C. (2003). *Psychology (7th ed)*. New Jersey, Upper Sadle River: Prentice Hall
- Wardoyo, Y. (2008). *Kiat Karyawan Mengubah Stres Menjadi Sukses: Pengembangan Diri & Motivasi*. Ppenerbit: SKETSA (K) <http://www.bukabuku.com/browse/bookdetail/54444/kiat-karyawan-mengubah-stres-menjadi-sukses.html>, diakses tanggal 26 April 2010.

Worby, Cynthia. (2007). *The everything Yoga Book* (terjemahan). Ciputat Tangerang. Karisma publishing Group.

Yoga and Stress Reduction. (2005).

http://www.prana-yoga.com/pdf/YogaAlliance_StressRelief.pdf, diakses tanggal 14 Agustus 2009.

Yoga & Meditasi. Tuesday. (2009),

<http://www.siki-bali.com/indo/blog/index.php?m=07&y=09&entry=entry090721-080552>, diakses tanggal 22 Juli 2010.

Young, F. R. (1976). *Yoga Secrets for Extraordinary Health and Long Life*. New York: Parker Publishing Company.

Zainuddin, M. (2000). *Metodologi Penelitian*. Surabaya.

15 Manfaat Yoga (2008). <http://www.resep.web.id/kesehatan/15-manfaat-yoga.htm>, diakses tanggal 15 Desember 2010.