

sehat dapat membantu menjaga kondisi tubuh agar bisa terhindar dari potensi stres kerja.

2. Bagi pimpinan dan atasan di Pengadilan Agama diharapkan agar :
 - a. Melakukan teknik manajemen stres yang tepat dan sesuai, khususnya untuk mengatasi beban kerja yang dihadapi pegawai.
 - b. Adanya program olah raga (senam pagi bersama) ditiap pekan, selain untuk menjaga kesehatan pegawai, olahraga juga merupakan tindakan untuk relaxasi pegawai di tempat kerja agar tidak mudah stres.
 - c. Pengambilan kebijakan pimpinan sebaiknya mempertimbangkan kondisi psikologis pegawai agar tidak terjadi stres kerja, misalnya dengan diadakannya pemberian penghargaan dan refreshing bagi pegawai Pengadilan Agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitawidanti, Hafni. 2010. *Analisis Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Berdasarkan Gender, Studi Pada PT Transindo Surya Sarana Semarang*. Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro. Semarang.
- Anoraga, Pandji. 2001. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- Anoraga, Pandji. Suyati, Sri. 1995. *Psikologi Industri & Sosial*. Jakarta : PT. Dunia Pustaka Jaya
- Chairullah, Emir.(2012). *Disapa Yang Mulia, Diperlakukan tidak Mulia*. Diakses di <http://www.mediaindonesia.com> pada hari Selasa 03 April 2012.
- Cooper, Cary. Makin, Peter., 1995. *Psikologi Untuk Manajer*. Jakarta : Arcan
- Cooper , Cary. Straw, Alison., 1995. *Stress Management yang sukses*. Jakarta : Kesain Blanc.

- Gatot, D.B., Adisasmito, W., (2005). *Hubungan Karakteristik Perawat, Isi Pekerjaan dan Lingkungan Pekerjaan terhadap Kepuasan Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Gunung Jati Cirebon*. Jurnal Makara Kesehatan, Vol 9, FKMUI : Jakarta.
- Gibson, J.L.dkk. 1996. *Fundamentals of Managemen*. Alih Bahasa : Zuhad Ichyaudin. Jakarta : Erlangga
- Ismar, Rinda.dkk. 2011.(Majalah Kedokteran Indonesia, Volume: 61, Nomor: 1, Januari 2011) *Stres Kerja dan Berbagai Faktor yang Berhubungan pada Pekerja Call Center PT. "X" di Jakarta*. Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- Ivancevich, John M.Robert Konopaske dan Michael. 2009. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Edisi Ketujuh. Jakarta: Erlangga
- Keputusan Menteri Pendayagunaan. 2004 Nomor: KEP/75/M.PAN/7/2004 Tentang Pedoman Perhitungan Kebutuhan Pegawai Berdasarkan Beban Kerja Dalam Rangka Penyusunan Formasi Pegawai Negeri Sipil
- Mangkunegara, A.A. Anwar P., 2008. *Manajemen Sumber daya Manusia Perusahaan* Cetakan ke-8.Bandung : Rosda
- Munandar, Ashar Sunyoto.2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Tangerang : Penerbit Universitas Indonesia (UI Press)
- NIOSH. 2000. *Occupational Stress Index*. [online] www.cdc.gov. Diakses tanggal 20 Maret 2012
- Notoatmojo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Peraturan Menteri Dalam Negeri. 2008. Nomor 12. Tentang Pedoman Analisis Beban Kerja Di Lingkungan Departemen Dalam Negeri Dan Pemerintah Daerah
- Potter & Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Volume 1*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prabowo, 2009. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Bagian Produksi Industri Mebel Pt. Chia Jiann Indonesia Furniture Di Wedelan Jepara Tahun 2009"*
- Purwindasari, Harnila., 2011. *Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. Iskak, Tulungagung*. Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya
- Ratna, Dwi. 2010. *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Negeri Sipil Pada Kantor Pusat Direktorat Jenderal Kekayaan Negara*. Skripsi. Universitas Mercu Buana. Jakarta
- Samosir, Z,Z. Syahfitri, I. (2008) Jurnal Studi Perpustakaan dan Informasi, Vol. 4, No. 2, Desember 2008 Halaman 60. *Faktor Penyebab Stres Kerja Pustakawan pada Perpustakaan Universitas Sumatera Utara*.
- Shot Yen, Tan., 2009. *Saya Pilih Sehat dan Sembuh*. Jakarta: Dian Rakyat
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Andi
- Suma'mur P.K. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto

- Suprihanto, John, dkk. 2003. *Perilaku Organisasional*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN
- Suska, Yohanes Yudhia. 2011. *Hubungan Beban Kerja, Umur Dan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam Di Ruang Rawat Inap Kelas III Rsup Dr.Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang
- Tarwaka, Bakri, S., Sudiajeng, L. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta : Uniba Press
- Teddy, Bambang. 2005. (Jurnal Mutiara Kesehatan Indonesia. Vol.1, No.1, Juni). *Analisis Hubungan antara Stres Kerja, Kepribadian dan Kinerja Manajer Bank*. Universitas Sumatera Utara
- Tunjungsari, Peni. 2011. (Vol. 1 No.1 Maret) *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada Kantor Pusat PT. POS Indonesia (PERSERO) Bandung*. FE-UKI. Bandung
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1989 Tentang Peradilan Agama yang diubah dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2006 dan perubahan kedua Undang-Undang Nomor 50 Tahun 2009
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 1974 Tentang Pokok-Pokok Kepegawaian yang diubah dengan Undang-Undang Nomor 43 Tahun 1999 dan perubahan kedua Undang-Undang Nomor 70 Tahun 2011
- Wahyuningsih, Irma. 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Operator Di Bagian Pemotongan Plastik Cv. X Magelang*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang
- Waluyo, Minto. 2009. *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Kencana
- Warnadhewi, Oktavia Tri. 2009. *Keefektifan Meditasi untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Lingkungan Kerja Sekretariat Daerah (Setda) Kabupaten Sragen*. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang