Abstrak

Fenomena paparan stres harian berpotensi memicu kejenuhan serta menurunkan motivasi berolahraga. Penelitian kuantitatif korelasional prediktif ini bertujuan menguji pengaruh stres dan regulasi emosi terhadap motivasi berolahraga pada Peserta Yoga Titik Tenang Community. Penelitian ini melibatkan 150 responden. Instrumen pengumpulan data meliputi skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan skala motivasi berolahraga berbasis *Self-Determination Theory*. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap motivasi berolahraga, sedangkan regulasi emosi berpengaruh positif dan sangat signifikan secara parsial. Secara simultan, stres dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga dengan kontribusi sebesar 65,3%. Temuan ini menegaskan pentingnya kapasitas regulasi emosi internal dalam menjaga ketahanan motivasi berolahraga di tengah tekanan harian.

Kata Kunci *Stres, Regulasi Emosi, Motivasi Berolahraga.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG