Daftar Isi

Lembar Persetujuan ii

Lembar Pengesahan iii

Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism iv

Lembar Pernyataan v

Lembar Persembahan vi

Abstrak vii

Kata Pengantar viii

Ucapan Terima Kasih x

Daftar Isi xii

Daftar Bagan xiv

Daftar Tabel xv

Daftar Gambar xvii

Bab I Pendahuluan 1
- Latar Belakang Masalah 1
- Rumusan Masalah 6
- Tujuan Penelitian 7
- Kegunaan Penelitian 7
  - *Kegunaan Teoritis* 7
  - *Kegunaan Praktis* 7

Bab 2 Tinjauan Pustaka 9
- Motivasi Berolahraga 9
  - Definisi Motivasi Berolahraga 9
  - Dimensi Motivasi Berolahraga 10
  - Indikator Motivasi Berolahraga 10
  - Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Berolahraga 11
  - Dampak Motivasi Berolahraga 11
  - Pengukuran Motivasi Berolahraga 12
  - Motivasi Berolahraga dalam Perspektif Islam 13
- Stres 14
  - Definisi Stres 14
  - Dimensi dan Aspek Stres 16
  - Indikator Stres 17
  - Faktor-faktor yang memengaruhi stres 18
  - Dampak stress 21
  - Pengukuran 22
  - Stres dalam perspektif Islam 22
  - Keterkaitan Stres dengan Motivasi Berolahraga dalam pandangan Islam 24

Regulasi Emosi 25
Definisi Regulasi Emosi 25
Dimensi Regulasi Emosi 26
Indikator Regulasi Emosi 27
Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi 27
Dampak Regulasi Emosi 28
Dampak Regulasi Emosi 29
Pengukuran Regulasi Emosi 29
Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam 30
Keterkaitan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berolahraga dalam Perspektif Islam 32
Kerangka Pemikiran 33
Hipotesis Penelitian 35

BAB 3 Metode Penelitian 36
Rancangan Penelitian 36
Variabel Penelitian 37
Stres 37
Regulasi Emosi 38
Motivasi Berolahraga Motivasi 38
Subjek Penelitian 39
Populasi 39
Sampel 39
Prosedur Penelitian 40
Teknik Pengumpulan Data 40
Instrumen Penelitian 41
Stres 41
Regulasi Emosi 42
Motivasi Berolahraga 42
Teknik Analisis Data 43
Uji Validitas 47
Uji Reliabilitas 49
Analisis Statistik Deskriptif 50
Analisis Statistik Inferensial 50
Uji Asumsi Klasik 50
Uji Normalitas 50
Uji Linearitas 50
Uji Autokorelasi 51
Uji Multikolinearitas 51
Uji Heteroskedastisitas 51
Analisis Regresi Linear Berganda 51
Uji Hipotesis 52
Uji F (Simultan) 52
Uji t (Parsial) 52

BAB 4 Hasil dan Pembahasan 53
Hasil Penelitian 53

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Demografi Responden 53
Analisis Statistik Deskriptif 55
Kategori Tingkat Stres 56
Kategori Tingkat Regulasi Emosi 56
Kategori Tingkat Motivasi Berolahraga 57
Tabulasi Silang 57
Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres 57
Tabulasi Silang Usia dengan Tingkat Regulasi Emosi 58
Tabulasi Silang Lama Rutin Yoga dengan Tingkat Motivasi Berolahraga 59
Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Tingkat Regulasi Emosi 59
Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Tingkat Motivasi Berolahraga 60
Tabulasi Silang Tingkat Regulasi Emosi dengan Tingkat Motivasi Berolahraga 60
Analisis Statistik Inferensial 61
Uji Normalitas 61
Uji Linearitas 62
Uji Auto Korelasi 63
Uji Heteroskedastisitas 64
Uji Hipotesis (Regresi Linier Berganda) 64
Uji t Parsial 65
Uji F Simultan 65
Koefisien Determinasi ($R2$) 66
Persamaan Regresi 66
Pembahasan 66
Pengaruh Stres terhadap Motivasi Berolahraga 68
Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Motivasi Berolahraga 69
Pengaruh Simultan Stres dan Regulasi Emosi terhadap Motivasi Berolahraga 71

BAB 5 Simpulan dan Saran 73
Simpulan 73
Saran 73
Bagi Anggota Komunitas Yoga Titik Tenang Community 73
Bagi Pengurus dan Instruktur Komunitas 74
Bagi Peneliti Selanjutnya 74

DAFTAR PUSTAKA 76

Lampiran 80