

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	3
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres	
1. Pengertian Stres	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	14
3. Aspek-Aspek Stres	16
4. Pengaruh Stres pada Kesehatan	17
B. Yoga	
1. Pengertian Yoga	20
2. Hatha Yoga	22
3. Manfaat Hatha Yoga	23
C. Hubungan Hatha Yoga dan Stres	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel	27
B. Definisi Operasional	
1. Hatha Yoga	27
2. Stres	28
C. Subjek Penelitian	28
D. Metode Pengumpulan Data	29
E. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data	



1. <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	30
2. Skala Keluhan Fisik Gastritis	31
F. Desain Penelitian	32
G. Validitas dan Reliabilitas	
1. Validitas	34
2. Reliabilitas	34
H. Metode Analisis Data	36
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian	
1. Pembuatan Modul Eksperimen	37
2. Rekrutmen Subjek Penelitian	37
3. Uji Coba dan Reliabilitas Alat Ukur	38
4. Pengendalian Variabel Extraneous	40
B. Pelaksanaan Penelitian	42
C. Deskripsi Data Penelitian	
1. Deskripsi Subjek Penelitian	43
2. Deskripsi Data Penelitian	44
D. Uji Hipotesis	47
E. Pembahasan	55
F. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
Daftar Pustaka	71
LAMPIRAN	76