

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecerdasan Emosi	
1. Pengertian Emosi	8
2. Pengertian Kecerdasan Emosi	10
3. Komponen Kecerdasan Emosi	12
4. Kecerdasan Emosi pada Remaja	16
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi	19
6. Manfaat Kecerdasan Emosi	21
B. Keikutsertaan dalam Pelatihan Yoga	
1. Pengertian Yoga	22
2. Manfaat Yoga	24
3. Keikutsertaan dalam Pelatihan Yoga	25
C. Dinamika Hubungan Antara Mengikuti Yoga dengan Kecerdasan Emosi	26
D. Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel	
1. Variabel Penelitian	29



2. Definisi Operasional Variabel	29
B. Subjek Penelitian	29
C. Metode Pengumpulan Data	30
D. Instrumen Pengukuran	
1. Prosedur dan Subjek Uji Coba	32
2. Uji Validitas.....	33
3. Uji Reliabilitas.....	33
E. Metode Analisis Data	34
BAB IV. PELAKSANAAN PENELITIAN DAN HASIL ANALISIS	
A. Orientasi Kancah Penelitian	
1. Deskripsi Singkat Tempat Pengambilan Data	35
2. Persiapan Penelitian.....	36
B. Deskripsi Kualitas Instrumen	
1. Uji Coba.....	37
C. Pelaksanaan Penelitian	
1. Lokasi Penelitian	39
2. Pengambilan Data.....	39
D. Hasil Penelitian	
1. Uji Asumsi.....	40
2. Uji Hipotesis	41
3. Kesimpulan Analisis.....	41
E. Pembahasan	41
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan Penelitian.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosi	31
2. Sebaran Item Skala Kecerdasan Emosi	32
3. Distribusi Penyebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecerdasan Emosi	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

A. Skala Uji Coba.....	49
B. Persebaran Skor Uji Coba pada Skala Kecerdasan Emosi	55
C. Seleksi Aitem Kecerdasan Emosi.....	64
D. Skala Penelitian	72
E. Persebaran Skor Penelitian pada Skala Kecerdasan Emosi.....	77
F. Data Statistik Deskriptif Subjek	86
G. Hasil Analisis.....	89
H. Surat Perijinan	92