

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah	10
C. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	11
D. Kegunaan Penelitian.....	11
E. Anggapan Dasar	12
F. Hipotesis.....	14
G. Metode Penelitian.....	14
1. Desain Penelitian	16
2. Operasional Variabel	17
3. Instrumen Pengumpulan Data	22
4. Prosedur Penelitian.....	24
5. Analisis Statistik.....	25
H. Populasi, Sampel dan Lokasi Penelitian	27
1. Populasi dan Sampel	27
2. Lokasi Penelitian	29
 BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Aktivitas Bersepeda	30
1. Pengertian aktivitas bersepeda	30
2. Manfaat aktivitas bersepeda	31
3.1. Manfaat bagi kesehatan	33
3.2. Manfaat bagi lingkungan.....	36
3.3. Manfaat bagi ekonomi.....	39
B. Kesehatan Mental Emosional	40
1. Definisi kesehatan mental emosional	40
2. Indikator sehat mental emosional.....	41
3. Gangguan mental emosional	45
C. Stress	57
1. Definisi Stress	57
2. Stress dan Penyakit.....	60
3. Mekanisme terjadinya stress	63
4. Gejala-gejala stress	68
5. Dampak yang disebabkan oleh stress	69
5.1. Kecemasan (Anxiety)	70

5.2. Depresi	72
D. Dampak Aktivitas fisik terhadap Kesehatan Mental Emosional	74
1. Dampak aktivitas bersepeda terhadap stress	81
2. Dampak aktivitas bersepeda terhadap kecemasan	85
3. Dampak aktivitas bersepeda terhadap depresi	87
E. Hasil-hasil Penelitian Terdahulu	92

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	97
B. Desain Penelitian	100
C. Variabel dan Definisi Operasional	102
1. Variabel Penelitian	102
2. Definisi Operasional	106
D. Populasi dan Sampel Penelitian	108
1. Populasi Penelitian	108
2. Sampel Penelitian	108
E. Instrumen Penelitian	111
F. Uji coba Instrumen	114
G. Analisis dan Pengolahan Data	118

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	122
B. Pembahasan	131

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	151
B. Implikasi	151
C. Rekomendasi	152

KEPUSTAKAAN	154
--------------------------	-----

LAMPIRAN
RIWAYAT PENULIS