

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR ISTILAH ASING.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Hasil Penelitian Terdahulu.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Nilai-Nilai Tasawuf.....	7
B. Yoga .....	22
1. Definisi yoga.....	22
2. Jenis-jenis yoga .....	23
3. Teknik-teknik dasar dalam Yoga .....	24
4. Manfaat Yoga Untuk Kesehatan Fisik dan Psikis.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Jenis dan Sumber Data .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	36
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. PRAKTIK RUMI YOGA DI YOGA LEAF BANDUNG .....	38
1. Sejarah Berdirinya Yoga Leaf.....	38
2. Suasana Studio Yoga Leaf .....	39
3. Program Yoga Leaf.....	44
4. Profil Pujiastuti Shindu .....	45
5. Kerinduan Seorang Yogini.....	53
6. Tahapan Melakukan Rumi Yoga .....	59
7. Manfaat Rumi Yoga.....	102
B. NILAI-NILAI TASAWUF .....	103
1. Gambaran Umum Informan .....	103
2. Nilai-Nilai Tasawuf Pada Rumi Yoga .....	105
A. Sabar .....	105
B. Tawakal.....	107
C. Zuhud .....	110
D. Wara' .....	113
C. PERAN RUMI YOGA DALAM MENINGKATKAN NILAI –NILAI TASAWUF .....	115
1. Peran Rumi Yoga dalam meningkatkan praktik nilai-nilai Tasawuf .....	116
2. Peran Syair Jalaluddin Rumi bagi peserta Rumi Yoga .....	123
3. Faktor Yang Mempengaruhi Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf Pada Peserta Rumi Yoga .....	125
4. Manfaat Rumi Yoga Pada Fisik dan Psikis.....	126
BAB V PENUTUP.....	128
DAFTAR PUSTAKA .....	130
LAMPIRAN.....	135
RIWAYAT HIDUP .....	200
MOTTO .....	201