

ABSTRAK

Ismiani Nur Faizul Rahmi (1201040077) “Relevansi *Mindfulness* Sufistik Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi *Strawberry* (Studi Korelasi Komunitas *Cayous Familia* di Kota Bandung)”. Skripsi, Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.

Generasi *Strawberry* menjadi sebuah fenomena yang melatar belakangi penelitian ini. Banyak sekali anak muda saat memiliki kreativitas yang tinggi, namun mereka sering kali menunjukkan tingkat kerapuhan mental yang sedang mereka alami. Seperti halnya buah *strawberry* yang terlihat indah dan eksotis, namun begitu buah *strawberry* terbenturkan, maka buah *strawberry* akan mudah hancur. Sehingga istilah ini digunakan untuk generasi Z yang mudah hancur layaknya buah *strawberry*. Hal ini lah yang menjadi permasalahan zaman ini, banyak sekali generasi muda khususnya generasi Z yang tidak mampu menghadapi berbagai permasalahan hidupnya karna mengalami ketidakseimbangan tubuh yang mengakibatkan perasaan tertekan dan *distress*, sehingga generasi *strawberry* ini membutuhkan kesadaran yang tinggi untuk menjaga keseimbangan tubuh mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry* di komunitas *Cayous Familia*.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Kemudian sumber data yang digunakan adalah sumber data primer di dukung dengan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket. Teknik analisis data menggunakan uji instrumen (uji validitas dan uji reliabilitas), uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas), analisis regresi linear sederhana, uji determinasi, uji deskriptif, dan uji korelasi

Penelitian ini menggunakan teori *mindfulness* sufistik dalam buku yang ditulis oleh Sri Rejeki. Dimana *mindfulness* sufistik adalah hasil dari mengintergrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai tasawuf didalamnya, dengan mengkombinasikan perhatian terhadap kesadaran Ilahiyah dan kesadaran kuantum. Kemudian teori kesehatan mental dari Keyes, dimana menurutnya seseorang yang memiliki mental yang sehat ialah yang memiliki pandangan hidup yang positif, mampu mengatasi masalah dalam dirinya sendiri, terhindar dari permasalahan gangguan mental, dan menjalankan fungsi psikologis dan sosialnya dengan sangat baik.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat kesehatan mental pada generasi *strawberry* di komunitas *Cayous Familia* berapada pada tingkatan sedang. 2) Tingkat *mindfulness* sufistik pada generasi *strawberry* di komunitas *Cayous Familia* berada pada tingkatan yang sama antara sedang dan tinggi. 3) Pada uji korelasi diperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah $0.046 < 0.05$ dan nilai *pearson correlation* adalah 0.31 sehingga derajat hubungannya terdapat di 0.20 s/d 0.39 yang berarti korelasi lemah. Sehingga terdapat relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry* di komunitas *Cayous Familia*.

Kata Kunci : *Generasi Strawberry, Kesehatan Mental, Mindfulness* Sufistik