

## DAFTAR ISI

<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
E. Kerangka Berpikir .....	7
F. Hipotesis .....	11
G. Hasil Penelitian Terdahulu.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>16</b>
A. <i>Mindfulness</i> Sufistik .....	16
1. Definisi <i>Mindfulness</i> .....	16
2. Faktor-Faktor <i>Mindfulness</i> .....	17
3. Definisi Sufistik .....	18
4. Definisi <i>Mindfulness</i> Sufistik .....	20
5. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> Sufistik .....	24
6. Praktik <i>Mindfulness</i> Sufistik Dalam Kehidupan Sehari-hari .....	27
B. Kesehatan Mental .....	30
1. Definisi Kesehatan Mental .....	30
2. Indikator Kesehatan Mental .....	31
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	32

4.	Tujuan Kesehatan Mental .....	33
5.	Jenis-Jenis Kesehatan Mental .....	34
6.	Aspek-Aspek Kesehatan Mental .....	35
C.	Generasi <i>Strawberry</i> .....	36
1.	Generasi <i>Strawberry</i> .....	36
2.	Karakteristik Generasi <i>Strawberry</i> .....	37
3.	Pemicu Munculnya Generasi <i>Strawberry</i> .....	38
4.	Langkah Menjadi Generasi <i>Strawberry</i> Yang lebih Tangguh .....	39
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A.	Pendekatan dan Metode Penelitian.....	41
B.	Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	41
C.	Jenis dan Sumber Data .....	43
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	44
E.	Teknik Analisis Data.....	53
F.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	57
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A.	Deskripsi Data .....	58
1.	Gambaran Umum Komunitas <i>Cayous Familia</i> .....	58
2.	Logo dan Struktur Kepengurusan .....	59
3.	Visi dan Misi Komunitas <i>Cayous Familia</i> .....	60
4.	Gambaran Responden .....	61
B.	Hasil Penelitian.....	62
1.	Uji Instrumen .....	62
a.	Uji Validitas .....	62
b.	Uji Reliabilitas.....	65
2.	Uji Asumsi .....	66
a.	Uji Normalitas .....	66
b.	Uji Linearitas .....	67
3.	Analisis Regresi Linear Sederhana.....	68
4.	Uji Deskriptif .....	69
5.	Uji Hipotesis.....	73

C. Pembahasan .....	75
1. Tingkat Kesehatan Mental Generasi <i>Strawberry</i> di Komunitas <i>Cayous Familia</i> .....	75
2. Tingkat <i>Mindfulness</i> Sufistik Generasi <i>Strawberry</i> di Komunitas <i>Cayous Familia</i> .....	77
3. Relevansi <i>Mindfulness</i> Sufistik Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi <i>Strawberry</i> di Komunitas <i>Cayous Familia</i> .....	78
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>
<b>BIODATA PENELITI.....</b>	<b>98</b>

