

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

Generasi muda memiliki peran besar dalam mengubah nasib suatu bangsa, baik ke arah yang positif maupun negatif. Mereka menjadi harapan utama dalam setiap kemajuan yang ingin dicapai, mereka memiliki kemampuan untuk mengubah pandangan orang terhadap bangsa, serta menjadi pilar utama bagi generasi-generasi sebelumnya untuk memajukan bangsa melalui ide-ide yang berbasis ilmu pengetahuan yang luas dan juga nilai norma yang berlaku di masyarakat (Aulia, dkk., 2022: 283).

Untuk memajukan negara, generasi muda harus memiliki kualitas yang kuat. Generasi muda harus berdaya saing tinggi, nasionalis, kreatif, imajinatif dan terdidik, serta mampu bersaing dalam skala dunia baik dalam ilmu pengetahuan maupun teknologi. Apabila generasi muda memiliki semua karakteristik tersebut, tidak menuntut kemungkinan kemajuan bangsa dan negara nya dapat tercapai. Kenyataannya, pemuda saat ini masih jauh dari standar karakter ideal yang dibutuhkan untuk menopang pembangunan dan kemakmuran bangsa di masa depan (Febrianti, 2020).

Fenomena ini terjadi akibat betapa mudahnya generasi muda saat ini terjebak dalam berbagai isu baru yang membatasi potensi mereka dan mempersulit mereka untuk tumbuh menjadi generasi yang tangguh. Kelemahan psikis dan fisik mereka menunjukkan masalah ini (Prihatina, 2022). Berbeda dengan para pendahulu mereka, kaum muda kontemporer sering dicirikan memiliki kecenderungan kreativitas, namun menunjukkan tingkat kerapuhan dan kelangkaan ketahanan. Fenomena ini dibuktikan dengan produktivitas mereka untuk menunjukkan penyimpangan yang rendah, tingkat tenaga yang berkurang, dan konstitusi fisik yang lemah. Fenomena tersebut di atas melahirkan konsep-konsep baru yang mencerminkan keadaan dan kesulitan yang dihadapi oleh anak muda masa kini, khususnya *Strawberry Generation* atau *Generasi Strawberry* (Kasali, 2018: V).

Menurut Rhenald Kasali, generasi *strawberry* didefinisikan sebagai potret buah *strawberry* yang tampilannya terlihat bagus, indah, dan eksotis, namun begitu buah *strawberry* terinjak dan terbenturkan, maka buah *strawberry* akan mudah hancur. Dimana pada awalnya, istilah ini digunakan orang Taiwan yang lahir setelah tahun 1981. Istilah ini ditunjukkan untuk generasi yang mudah hancur seperti layaknya buah *strawberry*. Rhenald Kasali juga menjelaskan bahwa di Indonesia generasi *strawberry* termasuk pada generasi Z dan generasi milenial. (Claretta, dkk., 2022: 80).

Generasi *strawberry* ini mengacu pada generasi muda yang menyukai kesenangan maupun kebahagiaan yang instan, serta berpikiran materialistik dan tidak memiliki ketahanan terhadap tekanan hidup yang nantinya akan membuat mereka stres dan depresi. Hal ini sangatlah berdampak terhadap kesehatan mental mereka, sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengatasi kesehatan mental yang baik pada generasi *strawberry* saat ini (Kasali, 2018: VI).

Menurut Jalaludin, Kesehatan mental merupakan keadaan mental yang selalu stabil, aman, damai, dan usaha untuk mencapai ketenangan batin dapat dicapai dengan cara menyesuaikan diri secara penuh dengan kehendak Tuhan (Ariadi, 2013: 119).

Sementara menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental yang baik berdasarkan fungsi-fungsi dalam jiwa seperti keyakinan dan pandangan hidup, sikap, perasaan, serta pikiran saling berhubungan dan bekerja sama untuk mencapai keselarasan, sehingga generasi muda dapat menghindari pertentangan batin atau konflik dan secara positif mampu menghadapi tantangan dalam mencapai kebahagiaan (Pujiati, 2018: 34)

Untuk mencapai keseimbangan kesehatan mental tersebut dapat dicapai dengan meningkatkan kesadaran akan keberadaan entitas yang lebih tinggi dari pada diri sendiri, yaitu hanya kepada Allah SWT sebagai tempat bergantung dalam menghadapi segala situasi. Dengan demikian, memupuk hubungan antara manusia

dan Tuhan serta antara manusia dan diri mereka sendiri dapat membantu manusia mencapai kedamaian batin dan kesehatan mental (Fakhriyani, 2019: 12).

Oleh karena itu, pendekatan tasawuf psikoterapi sebagai metode untuk mengelola kesehatan mental generasi muda khususnya pada generasi *strawberry* yang mengandalkan intuisi (Kalbu atau Perasaan) dan pengalaman spiritual mereka untuk dapat lebih memahami tentang dirinya, Tuhan, serta alam semesta. Psikoterapi yang didasarkan pada tasawuf menyajikan kemungkinan memberikan dukungan spiritual dan etis dalam mencapai keseimbangan antara dimensi jasmani dan metafisik individu. Ini memfasilitasi eksplorasi dan penanaman kemampuan yang melekat pada manusia, sambil membantu generasi muda dalam mendorong pertumbuhan pribadi dan menumbuhkan etos kerja yang kuat. Selain itu, berfungsi untuk meningkatkan keimanan dan keyakinan dalam ranah kehidupan sehari-hari. Generasi muda harus berusaha untuk meningkatkan hubungan mereka dengan yang ilahi, berusaha untuk memupuk hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan (Solihin & Munir, 2017). Salah satu praktik yang dapat dilakukan untuk mengelola kesehatan mental para generasi *strawberry* ini salah satunya dengan menghubungkan ilmu psikoterapi dan ilmu tasawuf, yaitu melalui *mindfulness* sufistik.

Menurut Sri Rejeki, *mindfulness* sufistik merupakan suatu proses untuk membangun kesadaran diri dan kesadaran ilahiyah, dimana setiap aktivitas yang mereka jalankan selalu melibatkan Tuhan didalamnya. Sri Rejeki juga menambahkan bahwa orang yang terbiasa melakukan *mindfulness* sufistik dalam kehidupannya maka aktivitas *lobus temporal* yang ada didalam otaknya akan meningkat. Dimana nantinya orang tersebut akan memiliki sikap positif terhadap pengalaman hidupnya serta dapat menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya (Rejeki, 2021: 6).

Dalam konteks Islam, konsep *mindfulness*, juga disebut sebagai meditasi, bukanlah fenomena baru. Istilah ini telah ada sejak awal agama. Para nabi dan pengikutnya pada masa lampau telah melakukan meditasi melalui doa, ibadah, dan dzikir untuk meningkatkan aspek spiritual (Fahmi, 2018: 8).

Oleh karenanya, *mindfulness* sufistik yang termasuk kedalam bagian dari tasawuf psikoterapi yang dapat menjadi sebuah metode terapi untuk mengatasi keluh kesah kehidupan, beragam penyakit hati dan jiwa yang dirasakan seseorang.

Hal ini pula yang seharusnya dimiliki oleh para generasi *strawberry* yaitu penerapan *mindfulness* sufistik yang akan membantu mereka menjalani kehidupan dengan semangat baru dan optimisme, baik didunia kerja maupun didunia pendidikan. Terlebih lagi generasi *strawberry* merupakan generasi yang belum bisa mengontrol dan meyeimbangkan luapan emosi dalam diri mereka sehingga mudah terpengaruh dengan situasi dan kondisi lingkungan disekitar, yang menimbulkan perasaan was-was, takut, khawatir, dan cemas yang berlebihan. Sehingga pada akhirnya bukan kebahagiaan yang didapatkan akan tetapi stres dan juga depresi yang dapat meresahkan hidup mereka (Aulia, dkk., 2022: 241–242).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey*), sekitar 33% pemuda di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental sementara sekitar 5% pemuda di Indonesia menderita gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Diperkirakan bahwa sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta pemuda telah didiagnosis mengalami gangguan mental sesuai dengan panduan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima) yang digunakan sebagai acuan untuk diagnosis gangguan mental di Indonesia. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa gangguan mental paling umum dialami oleh para pemuda di Indonesia adalah gangguan kecemasan (phobia sosial dan gangguan kecemasan secara menyeluruh) dengan *prevalensi* sebesar 3,7%, dilanjut oleh gangguan depresi mayor dengan *prevalensi* sebesar 1,0%, dan gangguan perilaku dengan *prevalensi* sebesar 0,9%. Selain itu, PTSD (gangguan stres pasca trauma) dan ADHD (gangguan hiperaktif dan kurang perhatian) masing-masing memiliki *prevalensi* sebesar 0,5%. (Gloria, 2022).

Sesuai dengan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik seseorang yang dikenal sebagai psikosomatis. Psikosomatis atau somatoform adalah kondisi yang menurut buku *Psychiatric Mental Health Nursing* tahun 2006, menyebabkan gangguan

dalam fungsi sosial dan pekerjaan seseorang. Seringkali, kondisi ini juga terkait dengan gangguan mental atau kejiwaan yang disebabkan oleh interaksi kompleks antara pikiran dan tubuh individu tersebut. Maka, manusia dianggap sebagai entitas yang utuh atau sempurna, karena terdiri dari dua aspek sekaligus, yaitu fisik dan spiritual, serta adanya keterkaitan atau hubungan yang saling melengkapi di antara keduanya (Apriyani, 2018: 426).

Selain itu stres yang dialami generasi Z akan membuat komunikasi berjalan kurang efektif. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari tiga orang tua generasi Z yang mengatakan bahwa anaknya mengalami perubahan emosi yang drastis, dia tidak boleh dibentak dan harus diajak bicara dengan sangat lembut. Generasi *strawberry* pula merasa lebih aman bercerita di media sosial ketimbang bercerita kepada orang tua mereka. Hal ini disampaikan oleh beberapa generasi Z yang mengatakan bahwa dia lebih suka *upload* di *close friend Instagram* untuk mengungkapkan berbagai permasalahannya, atau terkadang memakai *fake account*.

Generasi muda yang tidak mampu menghadapi berbagai permasalahan hidupnya akan mengalami ketidakseimbangan pada tubuhnya, dimana nantinya akan mengakibatkan perasaan yang tertekan dan *distress* yang dapat berujung pada gangguan kesehatan, baik itu secara fisik maupun psikis mereka. Oleh karena itu generasi muda khususnya generasi *strawberry* membutuhkan kesadaran yang tinggi untuk menjaga keseimbangan tubuh mereka agar tetap berdaya dan sehat dalam setiap menjalankan aktivitas mereka (Rejeki, 2021: 6).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry*, khususnya pada generasi Z Komunitas Cayous *Familia* yang berada di Jl. Patuha I No. 6, Lingkar Selatan, Kec. Lengkong, Kota Bandung Prov. Jawa Barat. Maka didapatkan judul **“Relevansi *Mindfulness* Sufistik Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi *Strawberry*”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari pemaparan latar belakang di atas, inti masalah yang perlu dipahami adalah bagaimana hubungan *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry*. Oleh karena itu, rumusan masalah yang akan diusulkan mencakup hal-hal berikut:

1. Bagaimana tingkat kesehatan mental generasi *strawberry* di Komunitas Cayous *Familia*?
2. Bagaimana tingkat *mindfulness* sufistik generasi *strawberry* di Komunitas Cayous *Familia*?
3. Bagaimana relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry* di Komunitas Cayous *Familia*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menemukan sebuah solusi dalam upaya mengurangi atau meminimalisir terjadinya gangguan mental para generasi muda saat ini yang termasuk dalam generasi *strawberry* khususnya di Komunitas Cayous *Familia*, melalui metode *mindfulness* sufistik. Serta untuk mengetahui hubungan *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry*.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai tujuan, termasuk:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari penggabungan dua disiplin ilmu, yaitu tasawuf dan psikoterapi atau terapi kejiwaan. Hal ini terkait dengan kesehatan mental, yang meliputi keadaan dan suasana hati (baik dalam batin atau psikis) seseorang saat ia berada dalam keadaan tenang dan damai. Dan dihubungkan dengan *mindfulness* sufistik dimana hasil dari menggabungkan konsep kesadaran diri dengan prinsip-prinsip Islam di dalamnya. Hasil yang diinginkan dari penelitian ini

memiliki potensi untuk berfungsi sebagai landasan bagi penerapan praktis penyelidikan teoretis ke dalam tasawuf. Secara khusus, ini bertujuan untuk memfasilitasi eksplorasi dan pemeriksaan diskusi seputar perhatian sufistik, sehingga berkontribusi pada kemajuan bidang psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan mental. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk memperluas basis pengetahuan dan bahan referensi yang tersedia untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin, khususnya yang terdaftar di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini akan fokus pada eksplorasi penerapan *mindfulness* sufistik dalam kaitannya dengan kesehatan mental.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pemahaman untuk dimanifestasikan serta dapat dijadikan sebuah arahan dan tuntunan pada kehidupan generasi muda, khususnya bagi generasi *strawberry* dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental.

## E. Kerangka Berpikir

Generasi Z yang tergolong pada generasi *strawberry* saat ini lebih suka menghindari kesulitan daripada menghadapinya dan menyelesaikan masalah mereka. Sebagai contoh, ketika seorang remaja diberi tugas sekolah yang sulit dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik, mereka cenderung merasa stres dan tertekan. Oleh karena itu, terkadang mereka membutuhkan waktu untuk "*Healing*" atau beristirahat sebagai bentuk penghargaan diri (Susila, 2023).

Istilah "generasi *strawberry* " mengacu pada kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2000-an. Generasi *Strawberry* dicirikan oleh ciri-ciri seperti ambisi, kemahiran digital, kepercayaan diri, skeptis terhadap otoritas, sering menggunakan bahasa sehari-hari, preferensi untuk menyendiri, dan kecenderungan yang kuat terhadap rasa ingin tahu. Kendati demikian, yang disebut sebagai "generasi *strawberry*" juga rentan mengalami depresi dan kecemasan (Utami, 2023).

Pertama kali, masyarakat Taiwan memakai istilah generasi *strawberry* untuk menggambarkan anak-anak yang dianggap "lemah". Rhenald Kasali kemudian menggunakan kembali istilah tersebut dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 2017 berjudul *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh* (Inas, 2023). Beliau mengatakan bahwa generasi ini memiliki banyak ide brilian dan kreativitas yang luar biasa. Namun, mereka cenderung cepat menyerah, mudah tersinggung, lambat bertindak, terlalu fokus pada diri sendiri, dan kurang optimis terhadap masa depan. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor yang membuat generasi *strawberry* mudah sekali stres akan tekanan hidup diakibatkan oleh *parenting*, *labelling*, dan banyak dari mereka yang mengerti pentingnya menjaga kesehatan mental, namun mereka cenderung *self diagnose* (BFI, n.d, 2023).

Kesehatan mental mengacu pada kondisi individu yang memungkinkan perkembangan optimal dari semua aspek, termasuk fisik, intelektual, dan emosional, yang selaras dengan perkembangan orang lain. Oleh karena itu, individu tersebut dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Fungsi mental seperti pemikiran, perasaan, keinginan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling terkait dengan baik sehingga menciptakan keseimbangan tanpa adanya perasaan cemas, khawatir, sedih, atau pertentangan batin (Fakhriyani, 2019: 11).

Menurut Daradjat, kesehatan mental terdiri dari keharmonisan dalam kehidupan yang tercapai melalui fungsi-fungsi mental yang sehat, kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, serta kemampuan untuk merasa bahagia dan memiliki pandangan positif tentang diri sendiri. Selain itu, ia menggarisbawahi bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang bebas dari gejala penyakit mental seperti psikosis dan neurosis (Fakhriyani, 2019: 10).

Sri Rejeki mengungkapkan bahwa *mindfulness* sufistik merupakan kombinasi dari perhatian kesadaran peristiwa saat ini, kesadaran kuantum dan kesadaran ilahiyah. Dimana peristiwa kesadaran saat ini merupakan kehendak Allah SWT sehingga kita tidak perlu memberikan penilaian karena segala sesuatu hal yang terbaik dari Allah SWT. Apapun yang terjadi cukup kita terima dengan ikhlas bahwa ini takdir dari Allah SWT. Diri kita hadir dengan selalu melibatkan Allah SWT dalam



memberikan kesadaran pada setiap aktivitas yang kita lakukan, sehingga dapat mengelola cara berpikir kita menjadi lebih positif lagi (Rejeki, 2021: 32).

*Mindfulness* sufistik sendiri bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pada diri sendiri dengan hati selalu dalam keadaan iman dan takwa kepada Allah SWT, sehingga dirinya akan mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dengan ikhlas dan sebagai anugerah yang terbaik (Rejeki, 2021: 29).

Oleh karena itu, *mindfulness* sufistik harus dipraktikkan secara teratur melalui dzikir (fokus selalu mengingat Allah) agar menjadi rutinitas. *Mindfulness* sufistik ini membutuhkan latihan teratur. Ukuran *Mindfulness* sufistik berakar pada prinsip dasar dzikir, yang mencakup penyertaan Allah dalam setiap aspek tindakan seseorang. Konsep perhatian sufistik berkaitan dengan keadaan kesadaran yang ditandai dengan kesadaran yang tinggi akan pengalaman saat ini, di mana individu secara konsisten memasukkan kehadiran Illahi. Untuk memupuk rasa ketenangan dalam diri mereka dan menjaga kesadaran konstan akan yang Illahi, individu harus berusaha untuk mengingat Tuhan dalam semua usaha mereka (chandra, 2020: 7). Seperti dalam QS. Ar-Ra'd : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram. Ingalah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”

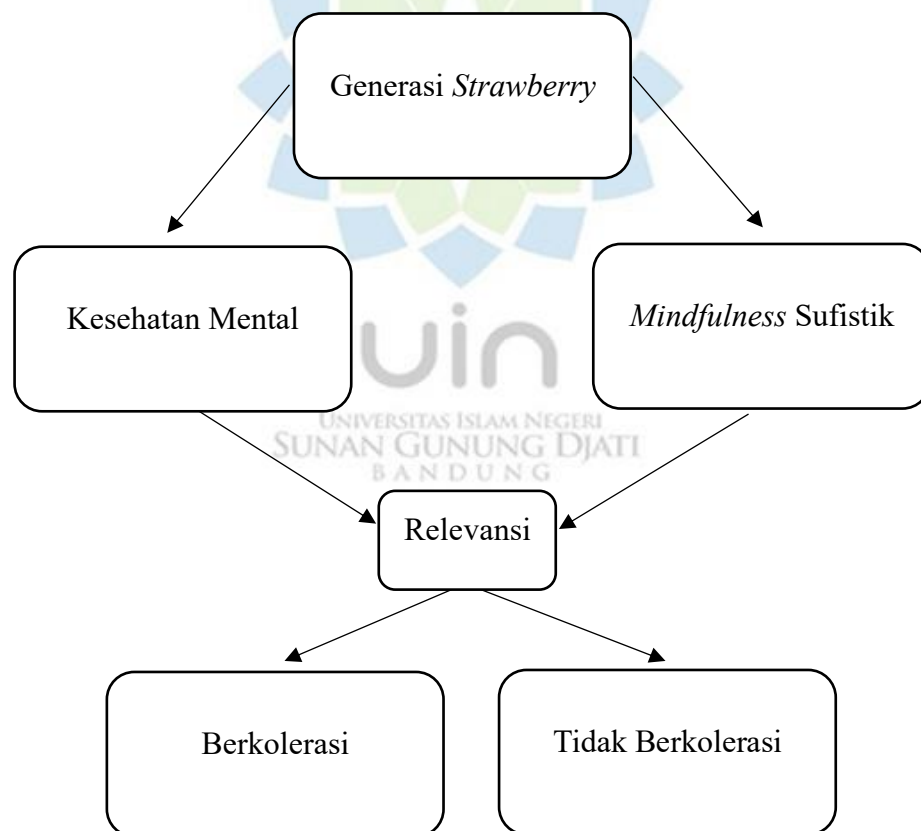
Dalam hadis pula dibahas mengenai dzikir yang dapat membuat hati menjadi tentram (Fahmi, 2018, p. 9), yaitu :

لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ  
وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya : “Tidaklah sekelompok manusia yang sedang duduk berzikir kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, kecuali para malaikat akan mengelilingi mereka, rahmat Allah akan meliputi mereka, ketenangan akan turun kepada mereka, dan Allah akan menyebutkan mereka di hadapan para malaikat yang berada di dekatnya.” (HR. Muslim).

Dengan demikian, penting bagi generasi *strawberry* untuk dapat menerapkan *mindfulness* sufistik agar tidak mudah menyerah akan tekanan hidup, tidak mudah stres maupun depresi. Selain itu, hal ini juga dapat membantu mereka mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental yang optimal. Tujuan dari *mindfulness* sufistik untuk menghilangkan perasaan sedih dan murung dalam hati, memberikan ketenangan dan kebahagiaan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini juga dapat menjadi obat penyakit hati dan penyembuh diri, sehingga manusia dapat meraih hakikat makna kebahagiaan yang sebenarnya dengan perasaan tenang dan nyaman dalam dirinya (Herman, 2022: 35–44).

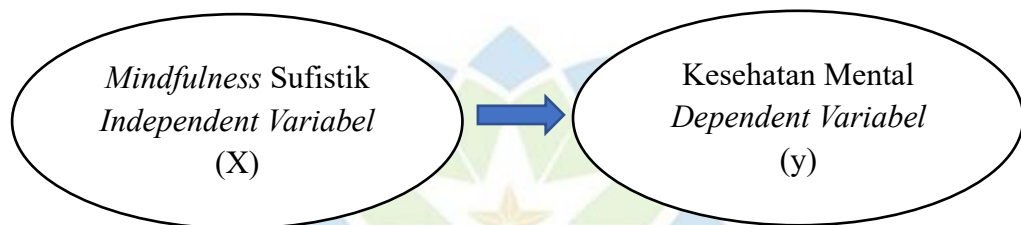
**Gambar 1.1 Kerangka Berpikir**



## F. Hipotesis

Hipotesis biasanya dirumuskan sebagai pernyataan yang membangun hubungan yang jelas atau implisit antara variabel. Hipotesis juga didefinisikan sebagai kesimpulan yang belum selesai, jawaban yang sementara, atau dugaan yang belum pasti. Dugaan harus dibuktikan melalui penyelidikan penelitian. (Nurdin & Hartati, 2019: 133–134). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar 1.2 Variabel Penelitian**



Sehingga peneliti mengajukan suatu rumusan hipotesis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental.

Hipotesis nol ( $H_o$ ) : Tidak terdapat relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental.

Dengan demikian, berdasarkan penelitian ini diperoleh hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry* di Komunitas *Cayous Familia*.
2. Tidak terdapat relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry* di Komunitas *Cayous Familia*.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berhubungan dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini, hasil penelitian terdahulu merupakan suatu tindakan evaluasi dari sumber-sumber kepustakaan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada hasil studi sebelumnya mengenai keunggulan dan kelemahan dari studi tersebut, dasar teori dan perancangan penelitian, serta prosedur seleksi data. Selain itu, tinjauan literatur juga membantu penelitian dalam menempatkan posisinya dan menunjukkan orisinalitasnya. Dalam bagian ini, peneliti menyertakan berbagai hasil studi sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan (Ii, 2007: 12). Dengan demikian, sebelum peneliti melaksanakan penelitian mengenai relevansi *mindfulness* sufistik dengan kesehatan mental pada generasi *strawberry*, mula-mula peneliti menelaah dan mengkaji referensi-referensi serta hasil penelitian terdahulu.

Terdapat beberapa data kepustakaan dari penelitia-penelitian terdahulu yang terkait dengan *mindfulness* sufistik dan kesehatan mental yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian berikutnya, antara lain:

1. Skripsi yang disusun oleh Mia Chandra Dewi pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan *Mindfulness* Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Pikoterapi UIN Walisongo Semarang”. *Studi* kuantitatif ini menggunakan konsep penerimaan diri dan *mindfulness* sufistik. Hasilnya menunjukkan bahwa koefisien korelasi moment produk sebesar 0.314 ditemukan berdasarkan hipotesis, dengan nilai P atau nilai sig. (2-tailed) = 0.038 < 0.05. Oleh karena itu, terdapat korelasi positif yang signifikan antara *mindfulness* sufistik dan penerimaan diri pada siswa tingkat akhir. *Studi* ini menunjukkan korelasi positif ini (chandra, 2020).” Kemudian diketahui bahwa sampel dan *dependent variable* berbeda dari penelitian yang akan dilakukan peneliti.
2. Skripsi yang disusun oleh Arini Miftahul Jannah pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal”. Penelitian jenis kuantitatif ini menggunakan teori *mindfulness* dan penerimaan diri. Berdasarkan penelitian tersebut, “Hasilnya menunjukkan

hipotesis penelitian benar: terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal ( $r = 0.393$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami peristiwa buruk seperti kematian orang tua dapat merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan tidak merasa tidak berharga. Mereka dapat melakukan ini dengan menyadari dan menerima kekurangan dan kelebihan mereka serta berusaha untuk hidup di masa sekarang. (Jannah, 2019).” Kemudian penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terdapat perbedaan, yakni terdapat pada sampel, metode penelitian yang dipakai, dan juga pada *dependent variable*.

3. Artikel yang disusun oleh Sulis Winurini tahun 2019 pada jurnal “Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial” dengan judul artikel “Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan.” Penelitian dengan jenis kuantitatif ini menggunakan teori religiositas dan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian tersebut, “Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan bermanfaat antara nilai religius dan nilai kesehatan mental remaja yang tinggal di pesantren. Nilai religius bertanggung jawab atas 9,61% variabel kesehatan mental, dan faktor lain bertanggung jawab atas 9,61% lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya nilai religius memiliki korelasi penting dan positif dengan kesejahteraan sosial pada dimensi kesehatan mental ( $r = 0,3$ ,  $p < 0,01$ ). Ini berarti bahwa semakin tinggi nilai religius remaja di pesantren, semakin baik kesejahteraan sosial mereka. Sebaliknya, nilai religius yang lebih rendah sebanding dengan kesejahteraan sosial mereka. (Winurini, 2019).” Selanjutnya, ada perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu pada sampel, teknik analisis data, dan juga pada *independent variable*.
4. Artikel yang disusun oleh Dyva Claretta, Farikha Rachmawati, dan Atjih Sukaesih tahun 2022 pada jurnal “*International Journal of Science and Society*” dengan judul artikel “*Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation*” Penelitian dengan jenis kualitatif ini menggunakan teori pola komunikasi keluarga dan kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil bahwa tiap-tiap anggota keluarga menerapkan pola komunikasi yang berbeda-beda dalam menghadapi isu kesehatan mental. Bentuk interaksi antara orang tua dan anak melalui pola komunikasi keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Pola komunikasi yang demokratis mampu memudahkan proses penyembuhan kesehatan mental remaja lebih dari pola komunikasi keluarga lainnya. Namun, kekuatan pola komunikasi dengan keluarga tetap tergantung pada situasi yang dihadapi (Claretta et al., 2022).” Kemudian terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni terdapat pada metodologi penelitian dan juga pada *independent variable*.

5. Artikel yang disusun oleh Syifa Auliya Meila Hapsari, Tati Meilani, dan Zachrah Niken Nabillah tahun 2022 pada jurnal “Jurnal Pendidikan” dengan judul artikel “*Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini*”. Penelitian dengan jenis metode fenomenologi ini menggunakan teori *strawberry generation* dan keterampilan mendidik generasi masa kini. “Hasilnya orang tua memiliki peran penting dalam mencegah anak-anak menjadi generasi *Strawberry* karena pola asuh terlalu protektif, otoriter, dan pujian berlebihan. Akan tetapi, untuk mengurangi kecenderungan anak menjadi Generasi *Strawberry* haruslah mengambil langkah-langkah berikut: 1) meningkatkan kekuatan mental anak; 2) memberikan kepercayaan kepada anak untuk menyelesaikan tugas yang sesuai dengan kemampuannya sehingga mereka dapat belajar dan meningkatkan diri, sehingga mereka merasa berguna dan berharga; 3) mengajarkan anak untuk membuat keputusan; dan 4) terus memahami kondisi anak. (Aulia, dkk., 2022).” Kemudian terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni terdapat pada metodologi penelitian, *dependent variable*, dan *independent variable*.
6. Artikel yang disusun oleh Cecep Sobar Rochmat, Cela Petty Susanti, Rosendah Dwi Maulaya, dan Nurjanah Pujirahayu tahun 2022 pada jurnal “*The 2nd International Conference Sociology, University of Mataram*” dengan judul artikel “*Islamic Education for The Strawberry Mental Millennial Generation (An Effort to Form a Strong Ummah Cadre)*”. Penelitian dengan jenis kualitatif ini

menggunakan teori pendidikan Islam dan generasi milenial bermental *strawberry*. “Hasilnya generasi milenial yang bermental *strawberry* dapat dibina dan didik dengan pendidikan Islam melalui berbagai metode yang diperkenalkan oleh Nabi, salah satunya ialah menggunakan metode *qudwah, tsawab wa iqab, madh wa tsana, kaffaah, taujh wa irsyad*, dan *I'tibar* (Rochmat, dkk., 2022). Kemudian terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni terdapat pada metodologi penelitian, *dependent variable*, dan *independent variable*.

