

**TAREKAT DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL: STUDI
ATAS MATAN (MAHASISWA AHLITH THARIQAH AL MU'TABAROH AN
NAHDLIYYAH)**



Oleh:

Shifa Rifkiana

20200011112

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memperoleh Gelar *Master of Arts* (M.A)

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shifa Rifkiana
NIM : 20200011112
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 24 Maret 2023

Saya yang menyatakan,



Shifa Rifkiana, S.Ag.

NIM: 20200011112

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shifa Rifkiana
NIM : 20200011112
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Maret 2023

Saya yang menyatakan,



Shifa Rifkiana, S.Ag.

NIM: 20200011112

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-399/Un.02/DPPs/PP.00.9/05/2023

Tugas Akhir dengan judul : Tarekat dan Kesehatan Mental Generasi Milenial: Studi atas MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SHIFA RIFKIANA, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 20200011112
Telah diujikan pada : Jumat, 14 April 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Roma Ulinnuha, S.S.,M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 643e3b925708



Penguji II

Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.
SIGNED

Valid ID: 645b046003682



Penguji III

Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6458596482b



Yogyakarta, 14 April 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 645b1dcb2545

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktor Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wa. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **TAREKAT DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL: STUDI ATAS MATAN (MAHASISWA AHLIYH THARIQAH AL MUTABARAH AN NAHDLIYYAH)**

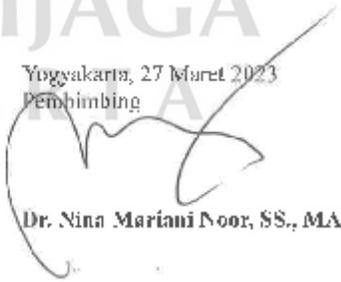
Yang ditulis oleh:

Nama : Shifa Rifkiana
NIM : 20200011112
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Art.

Wassalamu'alaikum wa. wb.

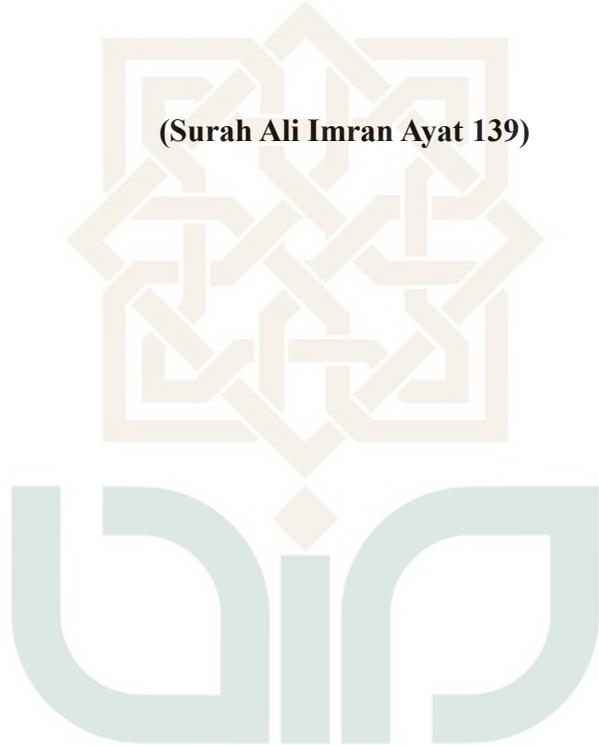
Yogyakarta, 27 Maret 2023
Pembimbing


Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.

MOTTO

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

(Surah Ali Imran Ayat 139)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Shifa Rifkiana, 20200011112, Tarekat dan Kesehatan Mental Generasi Milenial: Studi Atas MATAN (*Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara tarekat dengan kesehatan mental generasi milenial dengan fokus pada MATAN (*Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*). Banyak yang berpendapat bahwa tarekat hanya sebagai kegiatan orang-orang lanjut usia. Namun, di MATAN, sebagai organisasi tarekat, mayoritas anggotanya adalah generasi milenial. Motif generasi milenial bergabung dengan MATAN serta bagaimana kesehatan mental mereka dan bagaimana pengaruh tarekat atas kesehatan mental mereka yang coba dijawab dalam penelitian ini.

Dalam menjawab ketiga rumusan masalah di atas, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan lapangan (*field research*). Sebelum pengambilan data kualitatif, dilakukan penyebaran kuesioner untuk mengukur tingkat kesehatan mental anggota MATAN UIN Sunan Kalijaga (rendah, sedang, tinggi) dan membantu menemukan partisipan yang sesuai untuk di wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental anggota MATAN UIN Sunan Kalijaga rata-rata berada pada tingkat sedang. Pengambilan data kualitatif, melalui teknik wawancara mendalam serta observasi, digunakan guna memperoleh pemahaman tentang dampak kegiatan MATAN terhadap kesehatan mental para anggotanya dan atas motif apa mereka bergabung dengan MATAN. Adapun hasil yang diperoleh adalah kegiatan MATAN yang berlandaskan *asasul khomsah* MATAN memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental anggotanya. Selain itu, ditemukan bahwa motif generasi milenial bergabung dengan MATAN adalah untuk mencari ketenangan dan mendekatkan diri dengan Tuhan.

Kata kunci: Tarekat, Kesehatan Mental, Generasi Milenial, MATAN

ABSTRACT

Shifa Rifkiana, 20200011112, The *Thariqah* and Millennial Generation Mental Health: Study of MATAN (Student of *Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*)

This study aims to explore the relationship between *thariqah* and the mental health of the millennial generation with a focus on MATAN (Students of *Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*). Many argue that the *thariqah* is only an activity for the elderly. However, in MATAN, as a *thariqah* organization, the majority of its members are millennials. The millennial generation's motives in joining MATAN and how their mental health and how the *thariqah* influences their mental health are what this research tries to find out in this study.

To find out the three problem formulations above, this study used qualitative methods with a type of field research approach. Prior to collecting qualitative data, questionnaires were distributed to measure the mental health level of members of MATAN UIN Sunan Kalijaga (low, medium, high) and to help find suitable participants for interviews. The results showed that the average level of mental health of members of the Matan UIN Sunan Kalijaga was at a moderate level. The qualitative data collection, through in-depth interview techniques and observation, was used to gain an understanding of the impact of MATAN's activities on the mental health of its members and for what motives they joined MATAN. The results obtained are that MATAN activities which are based on the five principles of MATAN that have a significant influence on the mental health of its members. In addition, it was found that the motive of the millennial generation to join MATAN is to seek peace and draw closer to God.

Keywords: *Thariqah*, Mental Health, Millennial Generation, MATAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

المخلص

الطريقة و الصحة النفسية للجيل الألفي: الدراسة على ماتان (طلاب أهل الطريقة
المعتبرة النهضية)

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين الطريقة والصحة النفسية للجيل الألفي مع التركيز على منظمة "ماتان" (طلاب أهل الطريقة المعتبرة النهضية). قال كثيرون من العلماء أن الطريقة هو نشاط للشيوخ فقط. ومع ذلك، في ماتان، كمنظمة الطريقة، معظم أعضائها هم من الجيل الألفي. إن دوافع الجيل الألفي للانضمام إلى ماتان وكيف تؤثر صحتهم النفسية وكيف يؤثر المصلين على صحتهم النفسية هي ما يحاول هذا البحث الإجابة عليه.

في الإجابة على مسائل البحث الثلاثة السابقة، يستخدم هذا البحث المنهج الكيفي مع نوع البحث الميداني. قبل جمع البيانات الكيفية، تم توزيع استبيانات لقياس مستوى الصحة النفسية لأعضاء ماتان الجمعية الإسلامية الحكومية سنن كاليجاكا (منخفض، متوسط، مرتفع) وللمساعدة في العثور على مشاركين مناسبين لإجراء المقابلات. أظهرت النتائج أن الصحة النفسية لأعضاء ماتان الجمعية الإسلامية الحكومية سنن كاليجاكا كان عند معتدل في مستوى المتوسط. ثم استخدام جمع البيانات الكيفية، من خلال تقنيات المقابلة والملاحظة المتعمقة، لفهم تأثير أنشطة ماتان على الصحة النفسية لأعضائها ولأي دوافع انضموا إلى ماتان. النتائج التي تم الحصول عليها هي أن أنشطة ماتان التي تستند إلى المبادئ الخمسة من ماتان لها تأثير كبير على الصحة النفسية لأعضائها. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن دافع الجيل الألفي للانضمام إلى ماتان هو المحاولة لنيل خشوع والاقتراب من الله.

الكلمات الأساسية: الطريقة، الصحة النفسية، الجيل الألفي، ماتان

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirahiim

Segala puji syukur bagi Allah ‘azza wa jalla dengan segala Rahmat, nikmat, hidayah dan inayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan dan terlimpahkan kepada Sang Baginda Rasul Muhammad SAW, beserta kepada keluarga, para sahabat dan penerus risalahnya, karena atas segala perjuangan beliau selama hidup telah mewariskan ilmu serta penuntun hidup yang mencerahkan umat manusia, semoga kita sebagai penerus risalah beliau, selalu mendsapatkan syafaatnya. Amin.

Alhamdulillah dengan segala ikhtiar, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul Tarekat dan Kesehatan Mental Generasi Milenial: Studi atas MATAN (*Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*) untuk diajukan sebagai syarat memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A) di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam penyusunan tesis ini tentu tidak akan selesai tanpa ada bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini selayaknya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh bagian dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Prof. Phil. Al Makin selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Prof. Abdul Mustaqim, M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana.

Tidak lupa, saya ucapkan banyak terimakasih kepada Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA. selaku ketua prodi Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies dan dosen pembimbing tesis yang telah berkenan membimbing dan memberikan masukan dalam proses penyusunan tesis ini. Tanpa arahan beliau, tesis ini tidak akan selesai dengan baik. Terimakasih banyak juga saya aturkan kepada Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si. yang telah memberi dukungan dan menambah semangat saya menyelesaikan tesis ini.

Kepada Maulana Al-Habib Muhammad Luthfi bin Ali bin Yahya selaku pendiri MATAN (*Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*), Gus Hasan Chabibie selaku ketua umum MATAN pusat dan Prof. Dr. Phil. Sahiron, M.A., Risky Aviv Nugroho, M.Pd. yang menjabat sebagai Pembina MATAN UIN Sunan Kalijaga.

Terimakasih banyak kepada kedua orang tuaku, Bapak Sumarsono dan Ibu Siti Fatimah yang tidak pernah putus mendoakan dan memberi dukungan baik moril maupun materil. Begitu juga keempat kakak yang baik hati; Luthfiana, Ibnu Faqih, Tambari dan Rita Nurhayati. Keponakan yang lucu dan menggembarakan; Fakhri Alfarizki, Nayla Keysha Zahra, Jantaka Radin Sangkara dan Jayantaka Rafiq Sangkara. *Matursuwun.*

Dukungan yang tidak pernah habis dari teman terbaik, Beni Irawan. Yang tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah dan selalu memberi semangat serta

perhatian yang tulus. Tidak ketinggalan, Khoniq Nur Afiah, S.Sos., MA. Yang berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi teman diskusi.

Terakhir, untuk teman-teman kelas Psikologi Pendidikan Islam 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih banyak.

Yogyakarta, 27 Maret 2023

Penulis

Shifa Rifkiana



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
المخلص.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teoritis.....	12
F. Metode Penelitian.....	17
G. Sistematika Pembahasan	22

BAB II MATAN: TAREKAT, GENERASI MILENIAL DAN KESEHATAN MENTAL.....	24
A. Pendahuluan	24
B. Definisi dan Sejarah Perkembangan Tarekat di Indonesia	27
C. MATAN (<i>Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabaroh An-Nahdliyyah</i>).....	31
D. Definisi, Karakteristik dan Religiositas Generasi Milenial	38
E. Definisi, Ciri-Ciri dan Berbagai Aspek dalam Kesehatan Mental	43
F. Kesimpulan	49
BAB III TAREKAT DAN PENGARUH KESEHATAN MENTAL.....	51
A. Pendahuluan	51
B. Kategorisasi Kesehatan Mental Generasi Milenial	52
C. Tarekat pada Kesehatan Mental Generasi Milenial	54
D. Kesimpulan	62
BAB IV DINAMIKA SPIRITUAL GENERASI MILENIAL	64
A. Pendahuluan.....	64
B. Motif Biogenetis	65
C. Motif Sosiogenetis	66
D. Motif Teogenetis	72
E. Kesimpulan	76
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA	81
CURRICULUM VITAE	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Karakteristik Mental Sehat.....	46
Tabel 2 Rumus Kategorisasi Kesehatan Mental	52
Tabel 3 Penggolongan Kesehatan Mental Generasi Milenial Anggota MATAN UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	53
Tabel 4 Motif Generasi Milenial.....	75
Tabel 5 Macam-Macam Motif Generasi Milenial Anggota MATAN UIN Sunan Kalijaga.....	78



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tarekat sering kali diinterpretasikan sebagai ritual atau praktik keagamaan yang biasanya dilakukan oleh orang tua, terutama bagi mereka yang sudah lanjut usia.¹ Orang-orang berusia lanjut ini, yang menyadari diri sudah rentan dan dekat dengan kematian,² merasa belum memiliki cukup bekal untuk menghadapi kehidupan selanjutnya, lalu memilih tarekat sebagai jalan untuk menambah bekal mereka. MATAN hadir untuk mematahkan asumsi tersebut. MATAN sebagai organisasi pemuda berbasis tarekat, mengajak siapa saja, khususnya pemuda, untuk mengenal dan bertarekat sedini mungkin.³ Terlebih di zaman yang serba cepat dan menuntut banyak perubahan ini, tarekat hadir tidak hanya sebagai jalan untuk menyiapkan bekal sesudah mati,⁴ tapi juga untuk menghadapi zaman yang demikian. Oleh karena itu, secara tidak langsung, tarekat pada umumnya dan MATAN pada khususnya, berpengaruh pada kondisi psikologis orang-orang yang terlibat di dalamnya; dalam hal ini yaitu remaja atau mahasiswa yang menjadi anggota MATAN. Selanjutnya, hal tersebut akan coba dieksplorasi secara mendalam dalam penelitian ini, bagaimana MATAN sebagai gerakan tarekat memiliki

¹ Husni Mubarak, "Pentingnya Thariqah Bagi Kaum Milenial," *Jatman Online*, July 25, 2022, accessed October 25, 2022, <https://jatman.or.id/pentingnya-thariqah-bagi-kaum-milenial/>.

² Sayyed Hossein Nasr, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang* (Yogyakarta: Ircisod, 2020).

³ "SOP Dan Juknis Mahasiswa Ahli At-Tariqah al-Mu'tabarrah An-Nahdliyyah (MATAN)," n.d.

⁴ Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota* (Jakarta: Serambi, 2001).

pengaruh terhadap kondisi psikologis dan spiritual mahasiswa yang menjadi anggotanya (sampel yang diambil adalah anggota MATAN yang termasuk ke dalam generasi milenial), serta menjadikan mereka sehat secara mental.

Berbicara mengenai kesehatan mental, belakangan, terutama semenjak pandemi *covid-19*, menjadi salah satu topik yang sering dibicarakan terutama di kalangan generasi milenial.⁵ Sayangnya, hal tersebut tidak dibarengi dengan pengetahuan yang memadai sehingga terkesan berlebihan.⁶ Sebagai contoh, pada 12 Februari 2022 lalu, akun twitter *@collegemenfess*⁷ membagikan kiriman dari seorang mahasiswa semester satu yang merasa tertekan oleh materi dan tugas-tugas kuliah yang begitu banyak. Katanya, ia sampai tidak punya waktu untuk diri sendiri dan melakukan hal-hal yang ia senangi. Hal itu berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Ia berencana di semester berikutnya akan mengambil cuti. Namun, orang tuanya, yang katanya tidak memiliki kesadaran akan kesehatan mental seperti dirinya, tidak setuju dan bahkan mengatakan ia manja.

Apa yang dialami mahasiswa tersebut, jika diperhatikan baik-baik, bisa dikatakan sebagai hal yang wajar. Lebih-lebih ia baru semester satu, baru memasuki dunia perkuliahan, masih masa transisi dari dunia sekolah. Bahkan,

⁵ “Indonesia Masih Darurat Stigma Tentang Kesehatan Mental,” accessed December 21, 2022, <https://www.kejarmimpi.id/indonesia-masih-darurat-stigma-tentang-kesehatan-mental.html>.

⁶ Media Mahasiswa Indonesia, “Gangguan Mental Generasi Milenial,” *Media Mahasiswa Indonesia*, last modified July 19, 2022, accessed December 21, 2022, <https://mahasiswaindonesia.id/gangguan-mental-generasi-milenial/>.

⁷ “COLLE OPFOLL | CEK PINNED Di Twitter: ‘Gmn y Nder... Welcome to the Jungle, Mau Gamau Ya Harus Usaha Buat Survive.’ / Twitter,” last modified 20.00 WIB, accessed November 11, 2022, <https://mobile.twitter.com/collegemenfess/status/1492830442717782020>.

generasi-generasi sebelumnya yang lebih tua, dulu juga mengalami hal serupa, tapi tidak pernah mengatakan hal itu berpengaruh bagi kesehatan mental mereka. Namun, jika memang yang demikian berpengaruh bagi kesehatan mental, mereka memilih untuk bertahan, alih-alih mengambil cuti sebagaimana mahasiswa tersebut. Jadi wajar kalau ia dibilang manja oleh orang tuanya, yang menurut mahasiswa tersebut, tidak memiliki kesadaran akan kesehatan mental seperti dirinya.

Menanggapi fenomena yang demikian, Prof. Rhenald Kasali mengungkapkan bahwa generasi milenial terlalu dini mengatakan diri mereka sakit secara mental, apalagi tanpa melibatkan ahli.⁸ Hal ini disebut dengan *self diagnosis*, yang berujung pada kondisi depresi semu.⁹ Selanjutnya Prof. Rhenald Kasali mengatakan bahwa generasi milenial memang sudah memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, tapi karena *self diagnosis*, mereka juga melakukan cara-cara menyembuhkan diri dengan melakukan apa-apa yang mereka sebut sebagai *self reward*, *work life balance*, *mental health* dan beberapa istilah lain yang mereka gunakan.¹⁰ Sebagaimana

⁸ “Statistik Gender Tematik, Profil Generasi Milenial Indonesia, | Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak,” accessed October 26, 2022, <https://inlis.kemenpppa.go.id/opac/detail-opac?id=3152>.

⁹ “Sedikit-Sedikit Healing, Cara Generasi Stroberi Sembuhkan Depresi - Harianjogja.Com,” accessed November 11, 2022, <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2022/03/14/510/1097066/sedikit-sedikit-healing-cara-generasi-stroberi-sem-buhkan-depresi>.

¹⁰ Prof. Rhenald Kasali, Ph.D. (lahir 13 Agustus 1960) adalah akademisi dan praktisi bisnis asal Indonesia. Ia juga merupakan guru besar bidang Ilmu manajemen di Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Rhenald Kasali dikukuhkan sebagai guru besar pada 4 Juli 2009. “Rhenald Kasali,” *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, November 5, 2022, accessed November 12, 2022, https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Rhenald_Kasali&oldid=21937870.

“depresi semu” yang mereka alami, sebagai hasil dari *self diagnosis*, cara-cara penyembuhan diri itu juga merupakan cara penyembuhan yang semu. Nanti, setelah kembali kepada rutinitas yang membuat mereka merasa tertekan, mereka akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk melakukan hal-hal demikian. Selanjutnya, karena sering menghindari kondisi yang menekan, mereka menjadi tidak tahan banting, menjadikan mereka lemah secara mental.

Di tengah-tengah kondisi seperti itulah MATAN muncul dan bisa menjadi salah satu alternatif solusi. MATAN sebagai organisasi tarekat kepemudaan lahir sebagai upaya mensinergikan kedalaman spiritual dan ketajaman intelektual jiwa pemuda Indonesia.¹¹ Dengan kedalaman spiritual dan ketajaman intelektual, diharapkan anggotanya tidak mudah goyang oleh perubahan zaman, tetapi juga tetap sejalan dengan zaman. Hanya dengan begitu; seimbang, seseorang akan sehat secara mental. Karena arti dari kesehatan mental sendiri adalah keseimbangan antara fisik dan psikis, hati dan pikiran, spiritual dengan intelektual. Jika diartikan lebih luas, bisa juga sebagai keseimbangan antara mengikuti tren perubahan zaman, tetapi tidak dikendalikan oleh perubahan tersebut.

Tren yang menyertai generasi milenial tersebut memunculkan banyak stereotip yang kemudian melekat pada generasi ini, yaitu susah diatur, serba

¹¹ “Pedoman Pengkaderan Mahasiswa Ahli At-Tariqah al-Mu’tabarah An-Nahdliyyah (MATAN),” n.d.

instan, egois, malas, dan kurang bisa bersosialisasi.¹² Tetapi, pada kenyataannya ada generasi milenial yang tergabung dalam MATAN yang merupakan organisasi tarekat. Tarekat sebagai wacana dan praktek keagamaan. Dalam prakteknya, MATAN tidak terlepas dari spiritualitas. Spiritual sangat terikat dengan kesehatan mental dikarenakan ada keterkaitan antara keduanya karena keduanya bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi masalah kejiwaan dan mengembalikan kondisi mental seseorang agar pulih dan kembali normal.¹³

Uraian diatas memperlihatkan bahwa terdapat dua permasalahan. Pertama, tarekat yang masih melekat hanya untuk kalangan orang tua, dan masih asing di kalangan generasi milenial. Kedua, fungsi spiritual pada penyelesaian masalah kesehatan mental yang masih sering dikesampingkan. Dua masalah tersebut membuat peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai motif generasi milenial bergabung dengan MATAN, tentang kesehatan mental generasi milenial yang bergabung dengan MATAN dan tentang pengaruh tarekat pada kesehatan mental. Maka, tesis ini berjudul “Tarekat dan Kesehatan Mental Generasi Milenial: Studi Atas MATAN (*Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah*)”.

¹² “Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa | Christiani | Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media,” accessed November 20, 2022, <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3326>.

¹³ “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19 | Humanistika : Jurnal Keislaman,” accessed October 25, 2022, <https://ejournal.unzah.ac.id/index.php/humanistika/article/view/384>.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimana kesehatan mental generasi milenial yang bergabung dengan MATAN?
2. Bagaimana pengaruh tarekat pada kesehatan mental?
3. Apa motif generasi milenial bergabung dengan MATAN?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Beberapa isu yang akan difokuskan dalam penelitian ini di antaranya adalah tarekat dan kesehatan mental pada generasi milenial. Dengan demikian, secara akademis, penelitian ini berkontribusi pada bidang psikologi, sosial dan pendidikan Islam. Salah satunya mengenai kesehatan mental generasi milenial dan pengaruh tarekat pada kesehatan mental tersebut melalui organisasi tarekat.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat MATAN sebagai organisasi tarekat kepemudaan dan menghasilkan: (1) pengetahuan mengenai kesehatan mental generasi milenial (2) mengetahui pengaruh tarekat pada kesehatan mental (3) mengetahui dinamika spiritual generasi milenial dilihat dari motif mereka bergabung dengan MATAN UIN Sunan Kalijaga.

Sedangkan untuk kegunaannya, penelitian ini dapat berkontribusi secara pemikiran pada bidang keilmuan psikologi, sosial, serta pendidikan Islam, khususnya mengenai tarekat generasi milenial dan organisasi MATAN

(Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah). Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan khazanah keilmuan bagi pembaca serta bisa dijadikan referensi tambahan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas.

D. Kajian Pustaka

Penelitian mengenai tarekat (sufisme) dan generasi milenial sebelumnya pernah dilakukan oleh Lukman Hakim dalam jurnal berjudul “Urban Sufisme dan Remaja Milenial di Majelis Ta’lim dan Sholawat Qodamul Musthofa Kota Pekalongan.”¹⁴ Lukman menjelaskan bahwa fenomena kemunculan sufisme di perkotaan dilatarbelakangi oleh krisis spiritual dan degradasi moral akibat gaya hidup sebagian masyarakat perkotaan. Remaja yang menjadi santri di Majelis Ta’lim dan Sholawat Qodamul Musthofa adalah mereka yang merasa kehilangan ketenangan jiwa akibat lama terjerumus pada gaya hidup yang membuat mereka melakukan hal-hal negatif. Selain itu, gaya hidup perkotaan yang terlampau agresif pada kemajuan dan kesuksesan di masa depan mengakibatkan mereka mudah gelisah. Ketakutan mengenai masa depan yang tidak terarah kemudian mendorong mereka untuk ikut Majelis Ta’lim dan Sholawat Qodamul Musthofa dengan harapan mendapatkan sosok panutan yang bisa memberi arahan kepada kehidupan yang lebih baik.

¹⁴ “Urban Sufisme Dan Remaja Milenial Di Majelis Ta’lim Dan Sholawat Qodamul Musthofa Kota Pekalongan | JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy,” accessed May 2, 2023, <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/3885>.

Penelitian lain yang lebih spesifik berkaitan dengan tarekat dan implikasinya bagi kesehatan mental pernah dilakukan oleh Purmansyah Ariadi, Yasipin dkk, Maidatus Sholihah dkk dan Miftahuddin dkk. Purmansyah Ariadi mengemukakan dari perspektif Islam bahwa kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola fungsi-fungsi kejiwaannya secara dinamis sehingga terbentuknya penyesuaian diri sendiri dengan lingkungan yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah.¹⁵ Sedangkan penelitian dari Yasipin dkk menyatakan semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga kondisi mentalnya.¹⁶ Maidatus Sholihah dkk dengan judul “Konseling Islam dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Batin”¹⁷ menerangkan bahwa dengan melakukan zikir secara teratur dan konsisten ketika seseorang merasa cemas dan gelisah pada saat menghadapi kesulitan dapat membantu meredakan perasaan tersebut. Adapun Miftahuddin dkk¹⁸ menjelaskan mengenai kegunaan tarekat pada terapi gangguan mental, di mana tarekat dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa.

¹⁵ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–127.

¹⁶ Yasipin Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat, “Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja,” *Manthiq* 5, no. 1 (June 3, 2020): 25–31.

¹⁷ Maidatus Sholihah, Muhammad Anas Maarif, and Moh Syahrul Romadhan, “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin,” *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* (September 13, 2021): 299–317.

¹⁸ M. Miftahuddin et al., “Tarekat Naqsyabandiyah Sebagai Terapi Gangguan Mental (Studi Di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara),” *Sosial Budaya* 15, no. 2 (February 22, 2019): 77–82.

Amalan-amalan tarekat seperti zikir juga digunakan sebagai terapi bagi pengguna NAPZA dan penderita mental illness. Penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut pernah dilakukan oleh Siti Nurliana Sari dan Lia Amelia Rahmah. Siti Nurliana dalam skripsinya berjudul, “Terapi Zikir sebagai Proses Rehabilitasi Pemakai Narkoba: Studi Kasus Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat”¹⁹ menyatakan zikrullah dimaksudkan sebagai penenang dan pembersih hati serta sebagai alat meningkatkan iman dan ibadan kepada Allah. Dalam prosesnya, terapi zikir bagi korban penyalahgunaan NAPZA juga dibarengi dengan mandi taubat, salat wajib dan sunnah, membaca Al-Qur’an, riyadlah, manaqiban, khataman, serta pengajian rutin mingguan dan bulanan. Pada awal proses terapi, umumnya korban penyalahgunaan NAPZA mengalami kesulitan mengikuti rangkaian terapi di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, bahkan beberapa memberikan penolakan. Namun, setelah beberapa tinggal di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, mereka mulai bisa mengikuti rangkaian terapi dan mulai bisa merasakan manfaatnya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir memiliki efektivitas bagi pengguna NAPZA dan dapat membantu mereka diterima kembali di masyarakat luas.

Hasil yang kurang lebih sama juga ditunjukkan pada skripsi Lia Amelia dengan judul. “Peranan Zikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah

¹⁹ “Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Terapi Zikir Sebagai Proses Rehabilitasi Pemakai Narkoba: Studi Kasus Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat,” accessed May 2, 2023, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44001>.

sebagai Terapi pada Penderita Mental Illnes di Pondok Pesantren Inabah XIX Suryalaya Kabupaten Sidoarjo”.²⁰ Dalam skripsi tersebut, diterangkan mengenai dua metode zikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah yang dapat dijadikan sebagai terapi bagi penderita Mental Illnes. Pertama, zikir zhahir, yaitu zikir yang dilakukan dengan lisan atau dengan suara yang jelas. Zikir ini bisa dijadikan sebagai tahap awal terapi untuk meyakini keesaan Allah dan membentuk kesadaran penderita dengan gerakan-gerakan zikir zhahir yang dikombinasikan dengan intonasi zikir. Kedua, zikir khofi, yaitu zikir yang dilakukan di dalam hati. Metode zikir ini dapat dijadikan sebagai pemantapan dalam terapi mental illness dan sebagai kendali pikiran serta penyembuhan mendalam (secara pribadi) bagi penderita gangguan mental.

Sedangkan penelitian yang berkaitan dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al-Mu'tabarah An-Nahdliyyah) pernah dilakukan oleh Muhammad Nabil dkk. Penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagai organisasi, MATAN mampu menyeimbangkan dimensi pengembangan spiritual diri dan dimensi pengembangan intelektual serta penguatan nasionalisme anggotanya.²¹ Penelitian serupa dari Ibnu Cahyani mengenai “Kebangsaan Pemuda Tarekat: Kontruksi Nasionalisme Mahasiswa Ahlith

²⁰ “Peranan Zikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Sebagai Terapi Pada Penderita Mental Illness Di Pondok Pesantren Inabah Xix Suryalaya Kabupaten Sidoarjo - Digital Library UINKHAS Jember,” accessed May 2, 2023, <http://digilib.uinkhas.ac.id/17011/>.

²¹ Muhammad Nabil Fahmi, Eva Latipah, and Ismatul Izzah, “Wajah Baru Urban Sufisme: Geliat Tasawuf Milenial Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah” (n.d.), accessed October 25, 2022, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/article/view/13622>.

Thoriqah Al Mu'tabarah An Nahdhiyah".²² Dalam penelitian tersebut dikemukakan bahwa pendirian MATAN merupakan suatu usaha mempertahankan Islam ber-manhaj ahl as-sunnah wa al-jamaah yang moderat dan toleran secara konsisten di tengah-tengah gempuran Islam radikal yang dapat mengancam keutuhan negara dan nasionalisme. Nasionalisme yang dianut oleh MATAN didasarkan pada hubungan simbiotik antara agama dan negara.

Berdasarkan rangkuman kajian pustaka di atas, masih terdapat celah yang dapat diisi dalam penelitian ini. Beberapa penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya lebih memfokuskan pada bagaimana tarekat dan amalan-amalan di dalamnya memiliki pengaruh bagi kesehatan mental, bahkan tarekat dan amalan-amalan di dalamnya dapat dijadikan terapi bagi penderita gangguan mental. Dengan kata lain, penelitian-penelitian sebelumnya mencoba menjawab bagaimana laku spiritual tarekat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya fokus pada laku spiritual tarekat dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, tetapi juga pada sisi intelektual dari tarekat. MATAN, sebagai organisasi kemahasiswaan berbasis tarekat yang lahir belakangan di tengah-tengah timpangnya sisi spiritual dan intelektual para pemuda Indonesia, mencoba menyeimbangkan kedua sisi tersebut. Dalam asasul khomsah MATAN dijelaskan bahwa

²² Ibnu Cahyani, "Kebangsaan Pemuda Tarekat: Konstruksi Nasionalisme Mahasiswa Ahlith Thoriqah Al Mu'tabarah An Nahdhiyah" (masters, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), accessed November 9, 2022, <http://digilib.uinsby.ac.id/36147/>.

mencari ilmu agama dan ilmu umum sama pentingnya. Kedua ilmu tersebut sama-sama dapat dijadikan sebagai alat untuk mendekatkan diri pada Tuhan dan sebagai alat untuk meraih ketenangan jiwa (kesehatan mental). Inilah yang coba dieksplorasi lebih jauh pada penelitian ini dan yang menjadi pembeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya..

E. Kerangka Teori

1. Karakteristik Generasi Milenial

Generasi milenial Indonesia adalah warga negara Indonesia yang lahir pada periode waktu 1980 hingga 2000.²³ Hal ini mengacu pada *Generation Theory* yang dikemukakan oleh Karl Mannheim. Dalam teori tersebut, Karl Mannheim menyatakan bahwa generasi milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1980 hingga tahun 2000.²⁴

Berdasarkan kondisi sosial ekonomi dan letak geografis, bisa dikatakan generasi milenial memiliki ciri khas dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Salah satu ciri khas tersebut adalah semakin sering dan akrab mereka menggunakan komunikasi, media, dan teknologi digital. Hal ini menjadikan generasi milenial lebih kreatif,

²³ “Statistik Gender Tematik, Profil Generasi Milenial Indonesia, | Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak.”

²⁴ Natasya Virginia Leuwol et al., “Smart Is an Art - Pembentukan Karakter Milenial Melek Teknologi Dan Cerdas Bernarasi Dalam Media Sosial,” *J-DEPACE (Journal of Dedication to Papua Community)* 4, no. 1 (August 26, 2021): 11–20.

informatif, dan produktif dibandingkan generasi-generasi sebelumnya karena mereka tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi.²⁵

Pada tahun 2011, salah satu kelompok konsultan di Boston (*Boston Consulting Group/BCG*) bekerja sama dengan Universitas Berkley melakukan penelitian untuk mengidentifikasi karakteristik generasi milenial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* sebagai media untuk membaca dan menonton hiburan lebih disukai oleh generasi milenial daripada buku fisik dan televisi. Selain itu, mereka cenderung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan mencari informasi. Sedangkan ketika akan memutuskan sesuatu yang penting, generasi milenial mempertimbangkan dan meminta saran dari keluarga. Dengan penelitian ini, dapat diketahui bahwa generasi milenial memiliki pola perilaku yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya, di mana teknologi digital dan media sosial menjadi bagian yang penting dalam keseharian mereka.²⁶

Karakteristik generasi milenial diatas, akan memudahkan peneliti dalam memilih responden yang sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Teori Motif Muzafer Sherif

Pentingnya pembahasan mengenai motif dalam kehidupan individu memiliki dua alasan. *Pertama*, motif menjadikan seseorang memilih satu

²⁵ “Statistik Gender Tematik, Profil Generasi Milenial Indonesia, | Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak.”

²⁶ Ibid.

dari beberapa alternatif kegiatan lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki satu faktor penggerak yang memainkan peran penting dalam menentukan perilakunya. *Kedua*, dengan adanya motif, seseorang dapat bertahan ketika menghadapi kesulitan di dalam kegiatan yang ia pilih.²⁷

Motif memiliki kaitan yang erat dengan perilaku karena setiap perilaku manusia dipicu oleh motif tertentu.²⁸ Bahkan perilaku refleks dan otomatis memiliki tujuan tertentu meskipun individu tidak menyadarinya.²⁹ Agar dapat memahami perilaku manusia, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai motif-motif yang mendorong perilaku tersebut.

Menurut Sherif dan Sherif, motif diartikan sebagai istilah genetik yang melibatkan faktor-faktor internal yang memengaruhi perilaku dengan tujuan tertentu seperti kebutuhan, dorongan, aspirasi hingga selera sosial yang muncul dari fungsi organisme.³⁰ Selanjutnya, Sherif mengemukakan ada tiga macam motif yaitu motif biogenetis, sosiogenetis, dan teogenetis. Motif biogenetis berasal dari kebutuhan biologis sebagai makhluk hidup dan sumbernya berada dalam diri individu. Sedangkan motif sosiogenetis muncul dari lingkungan sosial individu yang berasal dari masyarakat atau kebudayaan seperti keadaan sosial, ekonomi, kebiasaan, norma dan nilai

²⁷ Slamet Santoso, *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Bandung: Refika Aditama, 2010).

²⁸ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990).

²⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2003).

³⁰ Ibid.

serta aturan-aturan lain yang dianut masyarakat tempat individu itu berada. Terakhir, motif teogenetis berasal dari hubungan manusia dengan Tuhan. Manusia membutuhkan interaksi dengan Tuhannya untuk menyadari tugasnya sebagai manusia yang berketuhanan di dalam masyarakat yang beragam.

3. Teori Kesehatan Mental

Kesehatan mental berhubungan dengan cara individu memproses dan merespons berbagai situasi kehidupan sehari-hari, termasuk pandangan terhadap diri sendiri dan orang lain serta kemampuan dalam mengevaluasi alternatif dan membuat keputusan.³¹

Menurut Rowling, kesehatan mental mencakup kapasitas individu dan kelompok untuk berinteraksi dengan lingkungan serta mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan relasional guna mencapai tujuan pribadi dan kelompok secara adil.³² Sedangkan menurut Semiun, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan tempat tinggalnya.³³

Menurut Syamsu Yusuf, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi psikologis individu yang mencakup kemampuan untuk mengatasi stres

³¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*, Cetakan pertama. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).

³² Deasy Handayani, "Kesehatan Mental – Kita Menulis," 2021, accessed November 15, 2022, <https://kitamenulis.id/2021/12/09/kesehatan-mental/>.

³³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

dan perubahan hidup, mengembangkan potensi pribadi, bergaul secara positif dengan orang lain, dan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.³⁴

Terdapat empat aspek pribadi mengenai karakteristik kesehatan mental, yakni fisik, psikis, sosial, dan moral religius. Aspek fisik meliputi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang normal, tidak sakit-sakitan, dan kemampuan menjalankan tugas-tugas sesuai dengan fungsinya. Aspek psikis meliputi sikap hormat terhadap diri sendiri dan orang lain, pemahaman yang dalam dan humoris, kemampuan untuk mengelola emosi secara tepat, berpikir secara objektif dan realistis, memiliki kreativitas dan inovasi, memiliki sifat terbuka dan fleksibel tanpa defensif, serta merasa bebas untuk bertindak dan menyatakan pendapat.

Aspek sosial meliputi kemampuan berempati terhadap orang lain serta senang membantu mereka yang membutuhkan. Selain itu, aspek sosial juga meliputi kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, penuh kasih sayang dan rasa persahabatan. Individu yang sehat secara sosial juga memiliki sikap toleran dan menerima perbedaan tanpa memandang latar belakang orang lain. Terakhir, aspek moral religius meliputi keyakinan yang kuat pada Tuhan dan kepatuhan terhadap semua ajaran-Nya serta berperilaku dengan akhlak yang baik.

³⁴ Yusuf, *Kesehatan Mental*.

Dalam penelitian ini, aspek-aspek kesehatan mental yang digunakan berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Veit dan Ware. Menurut Veit dan Ware, kesehatan mental terbagi menjadi dua aspek, yaitu *psychological well being* dan *psychological distress*.³⁵ *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologi merupakan situasi di mana individu memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, kemampuan dalam mengambil keputusan dan mengendalikan perilaku, dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi, memiliki tujuan hidup yang jelas dan berarti, serta berusaha untuk terus berkembang dan mengeksplorasi potensi diri. Sedangkan *psychological distress* atau tekanan psikologis merupakan keadaan di mana kesehatan jiwa individu ditunjukkan dengan tingkat *anxiety*, *loss of behavioral/emotional control*, dan *depression anxiety*.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian secara sederhana dapat dipahami bahwa metode menentukan kebenaran berdasarkan bukti yang bisa dijelaskan melalui nalar. Peneliti melakukan pengamatan atas segala yang terjadi, kemudian melalui proses berpikir disusun hipotesis untuk menjelaskan fenomena yang terjadi.

³⁵ "(PDF) The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations," accessed November 10, 2022, https://www.researchgate.net/publication/16565018_The_Structure_of_Psychological_Distress_and_Well-Being_in_General_Populations.

Hipotesis itu pada dasarnya adalah prediksi (deduksi) yang kemudian diuji melalui validasi data dan fakta (induksi).³⁶

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berjenis lapangan (*field research*), yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena dan menemukan hipotesis.³⁷

Pada penelitian ini, metode kualitatif digunakan untuk mencari tahu pengaruh tarekat (MATAN) terhadap kesehatan mental generasi milenial (anggotanya) dan mencari tahu motif yang mendasari generasi milenial bergabung dengan MATAN. Dimana sebelumnya dibantu dengan metode kuantitatif atau penyebaran kuesioner yang digunakan untuk mencari tahu tingkat kesehatan mental generasi milenial. Perlunya mengetahui tingkat kesehatan mental guna mendapatkan narasumber yang sesuai untuk diwawancara.

Kesehatan mental diartikan sebagai terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan

³⁶ Rully Indrawan and Poppy Yaniawati, *Metodologi Penelitian: Kuantitatif Dan Campuran Untuk Manajemen, Pembangunan Dan Pendidikan* (Bandung, Indonesia: Refika Aditama, 2017).

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), h. 9.

dirinya dan lingkungan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengetahui kesehatan jiwa seseorang adalah dengan MHI (*Mental Health Inventory*) yang dibagi menjadi *psychological well being* dan *psychological distress*.

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis meliputi perasaan positif, keadaan emosional atau rasa kasih sayang, dan tingkat kepuasan hidup. Sedangkan *psychological distress* merujuk pada ketidakseimbangan emosional seperti depresi, kecemasan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan perilaku dan emosi.

Penelitian ini menggunakan MHI yang dimodifikasi oleh Rahmat Aziz dari MHI yang dikembangkan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983. Skala jawaban responden ditentukan dalam empat kategori, yaitu hampir setiap saat (HSS), sering sekali (SS), jarang (J), dan tidak pernah (TP).

1. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data dalam penelitian diperoleh.³⁸ Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara, observasi, literatur dan dokumen-dokumen terkait. Ada dua sumber data dalam penelitian ini, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan anggota dan pengurus MATAN UIN Sunan Kalijaga yang tergolong ke dalam generasi milenial.

³⁸ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

Sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari hasil observasi dengan anggota MATAN yang menjadi subjek penelitian, pembacaan berbagai referensi serta tulisan yang berkaitan dengan topik tarekat, generasi milenial, kesehatan mental, dan MATAN.

2. Pengumpulan Data

Data yang valid diperlukan dalam suatu penelitian agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Karenanya, diperlukan teknik khusus dalam mengumpulkan data. Adapun teknik pengumpulan data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik wawancara merupakan suatu teknik dalam penelitian dengan menanyakan hal-hal secara intensif dan terperinci guna memperoleh informasi yang detail dari narasumber serta untuk memahami pandangan dan latar belakangnya.³⁹ Pada penelitian ini, tipe wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yaitu dengan membuat beberapa daftar pertanyaan yang digunakan sebagai pedoman untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lainnya ketika proses wawancara berlangsung.⁴⁰

Teknik observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku atau kegiatan yang terjadi di lapangan. Dalam

³⁹ Indrawan and Yaniawati, *Metodologi Penelitian: Kuantitatif Dan Campuran Untuk Manajemen, Pembangunan Dan Pendidikan*.

⁴⁰ Bonnie Soeherman, *Fun Research: Penelitian Kualitatif Dengan Design Thinking* (Jakarta: Alex Media Komputindo, n.d.).

melakukan observasi, ketajaman indra diperlukan untuk memperoleh data yang objektif dan akurat.⁴¹ Pada penelitian ini, observasi dilakukan dengan cara ikut terlibat dalam kegiatan MATAN dan mengamati bagaimana perilaku serta pola interaksi anggota-anggotanya. Selain itu, observasi juga dilakukan pada saat wawancara dengan narasumber untuk mendalami motif yang mendasari mereka bergabung dengan MATAN.

Terakhir, teknik dokumentasi, yaitu suatu metode dalam pengumpulan data dengan melakukan penelusuran data historis yang berkaitan dengan subjek penelitian.⁴² Teknik dokumentasi digunakan dalam penelitian ini untuk mendukung data-data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Adapun dokumen-dokumen yang menjadi pendukung dalam penelitian ini, yaitu foto-foto kegiatan MATAN, Pedoman Pengkaderan MATAN, dan SOP serta Juknis MATAN.

3. Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data merupakan proses yang terstruktur untuk mengklasifikasikan atau membuat tipologi dengan cara menghubungkan setiap bagian data yang telah dikumpulkan.⁴³ Pada penelitian ini, model analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman, di mana kedua tokoh ini menawarkan suatu model analisis

⁴¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2010).

⁴² Ibid.

⁴³ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu* (Depok: Rajawali Pers, 2017).

data secara simultan yang dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Model analisis data ini memungkinkan peneliti melakukan konfirmasi secara langsung pada narasumber jika terjadi kekurangan data, ketidaksesuaian, atau kurang kredibelnya data yang diperoleh.⁴⁴

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari lima bab di mana setiap bab terbagi ke dalam beberapa subbab. Pada bab pertama yaitu pendahuluan, terdiri dari subbab latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan terakhir sistematika pembahasan. Bab kedua: MATAN: Tarekat, Generasi Milenial dan Kesehatan Mental, membahas tentang tarekat yang meliputi pengertian dan sejarah tarekat di Indonesia. Selain itu, bab ini juga membahas mengenai MATAN, dimulai dari definisi, nilai dasar pergerakan, visi misi, dan sejarah perkembangannya. Selanjutnya terdapat pembahasan mengenai generasi milenial yang terdiri dari pengertian, karakteristik dan religiusitas generasi milenial. Terakhir mengenai kesehatan mental yang terdiri dari definisi serta ciri-ciri dan aspek-aspek kesehatan mental.

Bab ketiga: Tarekat dan Pengaruh Kesehatan Mental, menyajikan hasil pengukuran kesehatan mental generasi milenial yang bergabung dengan MATAN UIN Sunan Kalijaga. Kesehatan mental generasi milenial ini perlu untuk diuraikan guna mengetahui kesehatan mental anggota MATAN UIN

⁴⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017).

Sunan Kalijaga. Selain itu, bab ini juga menguraikan pengaruh tarekat pada kesehatan mental generasi milenial. Bab keempat: Dinamika Spiritual Generasi Milenial, yaitu untuk menjawab rumusan masalah ketiga mengenai dinamika spiritual generasi milenial dengan melihat motif generasi milenial bergabung dengan MATAN dengan menggunakan teori motif Muzaffer Sherif yang terdiri dari motif biogenetis, sosiogenetis, dan teogenetis.

Bab terakhir yaitu bab kelima: Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat ringkasan atas jawaban dari ketiga rumusan masalah pada penelitian ini. Adapun saran terdiri dari saran yang ditujukan kepada penulis sendiri maupun kepada peneliti berikutnya yang akan meneliti topik yang sama. Saran juga disampaikan kepada MATAN, khususnya MATAN UIN Sunan Kalijaga.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil tesis ini berangkat dari fenomena-fenomena masa kini yang terjadi di lapangan, yang dapat disimpulkan bahwa tarekat bukan saja diperuntukkan bagi orang tua, tapi generasi milenial juga memiliki ketertarikan dan kebutuhan akan spiritual sehingga mengikuti tarekat. Temuan penelitian ini berupa jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

Pertama, generasi milenial yang bergabung dengan MATAN UIN Sunan Kalijaga memiliki kesehatan mental yang dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari 23 responden, 3 orang (13,04%) masuk dalam kategori tinggi, 17 orang (73,91%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 orang (13,04%) masuk dalam kategori rendah.

Kedua, tarekat mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial yang bergabung dengan MATAN melalui berbagai kegiatan-kegiatan rutin MATAN yang berlandaskan *asasul khomsah*. Generasi milenial yang memiliki kesehatan mental kategori tinggi merupakan: (a) anggota yang aktif dalam mengikuti kegiatan MATAN UIN Sunan Kalijaga, (b) sudah bergabung selama tiga tahun lebih, (c) dari keluarga atau orang tua menjalankan laku tarekat dan (d) menerapkan *asasul khomsah* MATAN dalam kehidupan sehari-hari.

Generasi milenial dengan kategori kesehatan mental sedang merupakan: (a) anggota tidak aktif dalam mengikuti kegiatan MATAN UIN Sunan Kalijaga, (b) sudah bergabung selama satu sampai dua tahun, dan (c) masih belajar menerapkan *asasul khomsah* dalam kehidupan sehari-harinya. Sedangkan generasi milenial dengan kesehatan mental kategori rendah merupakan: (a) baru bergabung selama beberapa bulan dan kurang dari setahun, (b) tidak aktif mengikuti kegiatan MATAN UIN Sunan Kalijaga dan (c) bukan dari keluarga yang menjalankan laku tarekat sehingga masih belum terbiasa dengan kegiatan-kegiatan rutinan MATAN yang berlandaskan *asasul khomsah*.

Ketiga, generasi milenial yang memutuskan untuk bergabung dengan organisasi tarekat MATAN memiliki beragam motif yang muncul dari dalam diri atau faktor eksternal. Motif-motif tersebut terdiri dari motif biogenetis, motif sosiogenetis, dan motif teogenetis.

Tabel 5
 Macam-Macam Motif Generasi Milenial Anggota MATAN UIN Sunan Kalijaga

Biogenetis	1. Memenuhi kebutuhan makan dan minum
Sosiogenetis	1. Mengikuti tradisi keluarga 2. Mengolah jiwa dan raga 3. Memperkuat jaringan sosial 4. Mengontrol emosi

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menghargai ajakan teman 6. Mencari barokah dari Kiai
Teogenetis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi kekosongan spiritual 2. Mencari ketenangan jiwa 3. Mendekatkan diri kepada Allah

B. Saran

Hasil penelitian ini memberikan kesimpulan yang dapat digunakan untuk memberikan saran kepada beberapa pihak terkait. Namun, untuk memperdalam pemahaman mengenai tarekat, generasi milenial, dan kesehatan mental, penelitian lebih lanjut masih diperlukan. Peneliti selanjutnya dapat meneliti secara detail mengenai dinamika konflik pada setiap generasi milenial yang terkait dengan tarekat..

Selanjutnya, penelitian ini memberikan saran bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam. Tarekat generasi milenial yang tercermin dari MATAN yang merupakan organisasi mahasiswa yang berbasis tarekat. MATAN dengan kegiatan-kegiatan rutinnnya sebagai upaya penyelenggaraan kesejahteraan psikologi bagi masing-masing individu. Dengan begitu, penelitian tidak harus pada pendidikan formal, tapi pendidikan non formal pun perlu dilihat dan diteliti dengan peran-perannya yang mensejahterakan.

Temuan dari penelitian ini juga memungkinkan penulis untuk memberikan saran pada organisasi MATAN di UIN Sunan Kalijaga. Hal ini dimaksudkan sebagai bahan evaluasi: Pertama, agar lebih giat memperkenalkan MATAN melalui sosial media maupun secara langsung di lingkungan kampus supaya banyak yang bergabung untuk membenahi kesehatan mentalnya. Kedua, untuk melatih anggotanya menerapkan *asasul khomsah* dalam kegiatan sehari-hari, diluar kegiatan rutin MATAN.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiawaty, Susi. "Komitmen Terhadap Organisasi, Pada Karyawan Generasi Y." *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis* 24, no. 3 (2021): 419–425.
- Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Depok: Rajawali Pers, 2017.
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta, 1990.
- Ali, Hasanuddin, and Lilik Purwandi. *Millennial Nusantara*. Jakarta: Gramedia, 2017.
- Andi. "Kegiatan-Kegiatan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarah An Nahdliyyah) Komisariat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta," November 18, 2022.
- . "Pengaruh Tinggi Rendahnya Kesehatan Mental," Desember 2022.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–127.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar, 2012.
- Bagir, Haidar. *Mengenal Tasawuf Spiritualisme Dalam Islam*. Jakarta: Noura Books, 2019.
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Burhani, Ahmad Najib. *Sufisme Kota*. Jakarta: Serambi, 2001.
- Cahyani, Ibnu. "Kebangsaan Pemuda Tarekat: Konstruksi Nasionalisme Mahasiswa Ahlith Thoriqah Al Mu'tabarah An Nahdhiyah." Masters, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019. Accessed November 9, 2022. <http://digilib.uinsby.ac.id/36147/>.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, Cetakan Ke-9.

- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. LPPMP Universitas Diponegoro, 2012. Accessed November 15, 2022. <http://eprints.undip.ac.id/38840/>.
- Fahmi, Muhammad Nabil, Eva Latipah, and Ismatul Izzah. “Wajah Baru Urban Sufisme: Geliat Tasawuf Milenial Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarrah An Nahdliyyah” (n.d.). Accessed October 25, 2022. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/article/view/13622>.
- Faisal, Muhammad. *Generasi Phi: Memahami Milenial Pengubah Indonesia*. Jakarta: Republika, 2017.
- Handayani, Deasy. “Kesehatan Mental – Kita Menulis,” 2021. Accessed November 15, 2022. <https://kitamenulis.id/2021/12/09/kesehatan-mental/>.
- Harini, Sri. *Tasawuf Jawa*. Cetakan I. Bantul, Yogyakarta: Araska, 2019.
- Hasan. “Motif Generasi Milenial Bergabung Dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarrah An Nahdliyyah),” Desember 2022.
- . “Pengaruh Tinggi Rendahnya Kesehatan Mental,” Desember 2022.
- Indonesia, Media Mahasiswa. “Gangguan Mental Generasi Milenial.” *Media Mahasiswa Indonesia*. Last modified July 19, 2022. Accessed December 21, 2022. <https://mahasiswaindonesia.id/gangguan-mental-generasi-milenial/>.
- Indrawan, Rully, and Poppy Yaniawati. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif Dan Campuran Untuk Manajemen, Pembangunan Dan Pendidikan*. Bandung, Indonesia: Refika Aditama, 2017.
- Leuwol, Natasya Virginia, Melda A. Manuhutu, Sherly Gaspersz, Lulu Uktolseja, Tagor Manurung, and Jalmijn Tindage. “Smart Is an Art - Pembentukan Karakter Milenial Melek Teknologi Dan Cerdas Bernarasi Dalam Media Sosial.” *J-DEPACE (Journal of Dedication to Papua Community)* 4, no. 1 (August 26, 2021): 11–20.
- Mahardika, Nur. *Kesehatan Mental*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria, 2017.
- Maliki, Amir, and Muhamad Basyrul. *Melacak Tarekat-Tarekat Muktabar Di Nusantara*. Jawa Barat: Goresan Pena, 2020.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas, 2019.
- Miftahuddin, M., M. Fahli Zatrachadi, S. Suhaimi, and D. Darmawati. “Tarekat Naqshabandiyah Sebagai Terapi Gangguan Mental (Studi Di Desa Besilam

- Kabupaten Langkat Sumatera Utara)." *Sosial Budaya* 15, no. 2 (February 22, 2019): 77–82.
- Mubarok, Husni. "Pentingnya Thariqah Bagi Kaum Milenial." *Jatman Online*, July 25, 2022. Accessed October 25, 2022. <https://jatman.or.id/pentingnya-thariqah-bagi-kaum-milenial/>.
- Muna. "Kegiatan-Kegiatan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarrah An Nahdliyyah) Komisariat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta," Desember 2022.
- . "Motif Generasi Milenial Bergabung Dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarrah An Nahdliyyah)," Desember 2022.
- Nanang. "Kegiatan-Kegiatan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarrah An Nahdliyyah) Komisariat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta," Desember 2022.
- . "Motif Generasi Milenial Bergabung Dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu'tabarrah An Nahdliyyah)," Desember 2022.
- . "Pengaruh Tinggi Rendahnya Kesehatan Mental," Desember 2022.
- Nasr, Sayyed Hossein. *Tasawuf Dulu Dan Sekarang*. Yogyakarta: Ircisod, 2020.
- Nasution, Harun. *Falsafah Dan Mistisme Dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- Notosoedirdjo, Moeljono, and Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penerapan*. Malang: UMM Press, 2011.
- Nurrohim, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi." *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education* 1, no. 2 (December 12, 2016): 273–302.
- Pratama, A. R. Iga Megananda. "Urgensi dan Signifikansi Mursyid Bagi Murid dalam Tarekat." *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan* 4, no. 1 (June 1, 2018). Accessed October 23, 2022. <https://www.jurnal.syekhnurjati.ac.id/index.php/yaqzhan/article/view/3189>.
- Putra;, Yunita Faela Nisa; Bambang Ruswandi; Agung Priyo Utomo; Rangga Eka Saputra; Dirga Maulana; Tati Rohayati; Erita Narhetali; Salamah Agung; M. Zaki Mubarok; Debby Affianty Lubis; Laifa Annisa Hendarmin; Dwirifqi Kharisma. *GEN Z: Kegagalan Identitas Keagamaan*. PPIM UIN Jakarta, 2018. Accessed December 16, 2022. [//digilib.ubl.ac.id/index.php?p=show_detail&id=15712](http://digilib.ubl.ac.id/index.php?p=show_detail&id=15712).

- Rejeki, Sri. *Psikologi Abnormal*. Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- Roni. “Al Asas Al Khomsah MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarah An Nahdliyyah),” November 19, 2022.
- . “Kegiatan-Kegiatan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarah An Nahdliyyah) Komisariat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” November 19, 2022.
- . “Motif Generasi Milenial Bergabung Dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarah An Nahdliyyah),” Desember 2022.
- . “Pengaruh Tinggi Rendahnya Kesehatan Mental,” Desember 2022.
- Rosyid, Moh. “Potret Organisasi Tarekat Indonesia Dan Dinamikanya.” *RELIGIA* (April 25, 2018): 78–95.
- Santoso, Slamet. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama, 2010.
- Sebastian, Yoris. *Generasi Langgas Millenials Indonesia*. Jakarta: Gagas Media, 2016.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Sholihah, Maidatus, Muhammad Anas Maarif, and Moh Syahru Romadhan. “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin.” *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* (September 13, 2021): 299–317.
- Simuh. *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*. Yogyakarta: Matabangsa, 2019.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2003.
- Sodiq. “Motif Generasi Milenial Bergabung Dengan MATAN (Mahasiswa Ahlith Thariqah Al Mu’tabarah An Nahdliyyah),” Desember 2022.
- . “Pengaruh Tinggi Rendahnya Kesehatan Mental,” Desember 2022.
- Soeherman, Bonnie. *Fun Research: Penelitian Kualitatif Dengan Design Thinking*. Jakarta: Alex Media Komputindo, n.d.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suryadilaga, Alfatih. *Ilmu Tasawuf*. Yogyakarta: Kalimedia, 2016.

- Tamami HAG. *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Yasipin, Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Manthiq* 5, no. 1 (June 3, 2020): 25–31.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*. Cetakan pertama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- "Arti Kata Konservatif - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed November 17, 2022. <https://kbbi.web.id/konservatif>.
- "BBPK Ciloto - Balai Besar Pelatihan Kesehatan Ciloto." Accessed November 15, 2022. <http://bbpkciloto.or.id/web/index.php?halaman=berita&halaman2=isi&id=20072201392294b0c77b3cc4909a6c07748e14c8d3b0>.
- "COLLE OPFOLL | CEK PINNED Di Twitter: 'Gmn y Nder... Welcome to the Jungle, Mau Gamau Ya Harus Usaha Buat Survive.' / Twitter." Last modified 20.00 WIB. Accessed November 11, 2022. <https://mobile.twitter.com/collegemenfess/status/1492830442717782020>.
- "Dalil 'Ngalap Berkah' Kiai - Islami[Dot]Co." Accessed December 22, 2022. <https://islami.co/dalil-ngalap-berkah-kiai/>.
- "Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa | Christiani | Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media." Accessed November 20, 2022. <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3326>.
- "Indonesia Masih Darurat Stigma Tentang Kesehatan Mental." Accessed December 21, 2022. <https://www.kejarmimpi.id/indonesia-masih-darurat-stigma-tentang-kesehatan-mental.html>.
- "Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Terapi Zikir Sebagai Proses Rehabilitasi Pemakai Narkoba: Studi Kasus Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat." Accessed May 2, 2023. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44001>.
- "KESEHATAN MENTAL - Diana Vidya Fakhriyani - Google Buku." Accessed November 15, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=Gan8DwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>.

- “MATAN INDONESIA.” *Matanmesir*, August 7, 2012. Accessed November 15, 2022. <https://matanmesir.wordpress.com/matan-indonesia/>.
- “Observasi Di MATAN UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” Desember 2022.
- “(PDF) The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations.” Accessed November 10, 2022. https://www.researchgate.net/publication/16565018_The_Structure_of_Psychological_Distress_and_Well-Being_in_General_Populations.
- “Pedoman Pengkaderan Mahasiswa Ahli At-Tariqah al-Mu’tabarrah an-Nahdliyyah (MATAN).” Pengurus Pusat MATAN, 2015.
- “Pedoman Pengkaderan Mahasiswa Ahli At-Tariqah al-Mu’tabarrah an-Nahdliyyah (MATAN),” n.d.
- “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19 | Humanistika : Jurnal Keislaman.” Accessed October 25, 2022. <https://ejournal.unzah.ac.id/index.php/humanistika/article/view/384>.
- “Peranan Zikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah Sebagai Terapi Pada Penderita Mental Illness Di Pondok Pesantren Inabah Xix Suryalaya Kabupaten Sidoarjo - Digital Library UINKHAS Jember.” Accessed May 2, 2023. <http://digilib.uinkhas.ac.id/17011/>.
- “Rhenald Kasali.” *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, November 5, 2022. Accessed November 12, 2022. https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Rhenald_Kasali&oldid=21937870.
- “Sedikit-Sedikit Healing, Cara Generasi Stroberi Sembuhkan Depresi - Harianjogja.Com.” Accessed November 11, 2022. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2022/03/14/510/1097066/sedikit-sedikit-healing-cara-generasi-stroberi-sem-buhkan-depresi>.
- “SOP Dan Juknis Mahasiswa Ahli At-Tariqah al-Mu’tabarrah an-Nahdliyyah (MATAN),” n.d.
- “Statistik Gender Tematik, Profil Generasi Milenial Indonesia, | Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak.” Accessed October 26, 2022. <https://inlis.kemenpppa.go.id/opac/detail-opac?id=3152>.
- “Tradisi Santri Ngalap Berkah Kiai.” Accessed December 22, 2022. <https://santrinews.com:443/Hikmah/10552/Tradisi-Santri-Ngalap-Berkah-Kiai>.

“Urban Sufisme Dan Remaja Milenial Di Majelis Ta’lim Dan Sholawat Qodamul
Musthofa Kota Pekalongan | JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy.”
Accessed May 2, 2023. [https://e-
journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/3885](https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/3885).

