

## Makna Well-Being Dalam Pengalaman Ziarah di Makam Ki Marogan Palembang

**Sari Wulandari<sup>1</sup>, Dwina Ishaky Afifah<sup>2</sup>, Aliyah Maretha Dhimas<sup>3</sup>, Sebrina Cahya Al**

**Ramadani<sup>4</sup>, Cindy Zabena<sup>5</sup>**

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>5</sup> Universitas Muhammadiyah Palembang

\*Corresponding Email:[sari0939393@gmail.com](mailto:sari0939393@gmail.com),[dwinabae@gmail.com](mailto:dwinabae@gmail.com),[marethaaliyah@gmail.com](mailto:marethaaliyah@gmail.com),  
[sebrinachy09@gmail.com](mailto:sebrinachy09@gmail.com),[czabena10@gmail.com](mailto:czabena10@gmail.com)

Number Whatsapp: 081377990707

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana peziarah di Makam Ki Marogan Palembang memaknai well-being melalui pengalaman spiritual mereka. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif menggunakan wawancara semi-terstruktur dan observasi lapangan, penelitian ini mengeksplorasi proses batin, motivasi, serta pengalaman subjektif para informan, termasuk yang berperan sebagai penjaga makam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ziarah memberikan ketenangan emosional, penguatan keyakinan religius, serta ruang refleksi diri yang membantu individu menerima diri, mempererat hubungan sosial, dan memperjelas tujuan hidup. Menurut Ryff, enam dimensi kesehatan psikologis (PWB) yaitu penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pengalaman peziarah menunjukkan karakteristik ini. Ziarah dianggap sebagai ritual keagamaan namun juga sebagai proses spiritual dan mental yang meningkatkan makna hidup, meningkatkan kekuatan hati, dan meningkatkan kesehatan batin.

Kata Kunci: hubungan positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, well-being, ziarah

### Abstract

*This study aims to understand how pilgrims at Ki Marogan Tomb in Palembang perceive well-being through their spiritual experiences. Using a descriptive qualitative approach with semi-structured interviews and field observations, the study explores the inner processes, motivations, and subjective experiences of the informants, including those who serve as tomb caretakers. The findings indicate that the pilgrimage provides emotional calm, strengthens religious faith, and offers a space for self-reflection that helps individuals accept themselves, foster positive social relationships, and clarify life goals. According to Ryff, the six dimensions of psychological well-being (PWB) are self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth. The experiences of the pilgrims demonstrate this characteristic. Pilgrimage is considered a religious ritual, but also a spiritual and mental process that enhances the meaning of life, strengthens the heart, and improves inner health.*

**Keywords:** *environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life, self-acceptance, well-being, pilgrimage*

## **Pendahuluan**

Sumatera Selatan merupakan provinsi di Indonesia dimana Palembang sebagai ibu kotanya. Daerah ini dikenal sebagai “Bumi Sriwijaya” karena pada abad ke-7 sampai ke-12 berada di bawah kekuasaan Kerajaan Sriwijaya, sebuah kerajaan maritim yang sangat berpengaruh di Nusantara (Triacitra, 2021). Selain itu, Sumatera Selatan mempunyai ragam objek wisata menarik, dimulai dari wisata spiritual, tradisional, dan alamiah, hingga sejarah (Meilene & Apriyanti, 2018)

Palembang, sebagai salah satu kota tua dengan warisan sejarah dan keislaman yang kuat, memiliki situs-situs ziarah penting. Di antara situs-situs tersebut, Makam Ki Marogan (Masagus H. Abdul Hamid bin Masagus H. Mahmud.) menempati posisi sentral. Beliau dikenal sebagai seorang ulama besar dan pejuang yang berpengaruh, menjadikan makamnya sebagai magnet spiritual yang menarik peziarah dari berbagai daerah (Sari & Putri, 2022). Para peziarah datang dengan berbagai niat dan harapan mulai dari memanjatkan doa, mencari petunjuk, hingga sekadar merasakan kedamaian dan ketenteraman di tempat yang dianggap suci. Kunjungan ini merupakan pengalaman yang sarat makna dan melibatkan interaksi mendalam antara individu, sejarah, dan keyakinan transendental.

Kesejahteraan (well-being) merupakan konsep sentral dalam psikologi positif, yang merujuk pada kondisi normal individu yang tidak sekedar bebas dari penderitaan mental, tetapi juga hidup dengan perasaan bahagia, bermakna, dan berfungsi secara penuh (Seligman, 2011). Well-being sering dikaji melalui dua perspektif utama: hedonic (berfokus pada kebahagiaan dan emosi positif) dan eudaimonic (berfokus pada makna hidup, pertumbuhan pribadi, dan aktualisasi diri) (Ryan & Deci, 2001). Dalam konteks kebudayaan yang kaya akan nilai-nilai spiritual, dimensi kesejahteraan spiritual (spiritual well-being) menjadi krusial, mencakup rasa keterhubungan dengan Yang Maha Kuasa dan pencarian makna yang transenden (Paloutzian & Ellison, 1982). Ziarah ke makam adalah upaya untuk melindungi aset warisan budaya dan memastikan bahwa warisan tersebut disimpan supaya terjaga untuk generasiberikutnya. Ziarah ke makam juga memiliki manfaat spiritual karena Anda dapat mengambil karomah yang dimiliki oleh leluhur Anda (Mirdad, 2022)

Dalam masyarakat Indonesia, praktik keagamaan dan spiritual sering kali diekspresikan melalui berbagai ritual yang bertujuan mencapai ketenangan batin dan koneksi spiritual. Salah satu tradisi yang mengakar kuat di kalangan umat Islam, khususnya, adalah ziarah kubur. Ziarah atau kunjungan ke makam para tokoh ulama, aulia, atau tokoh yang dihormati dipercaya menjadi sarana untuk mengambil pelajaran, mengingat akhirat, sekaligus mencari barakah (keberkahan) spiritual dan ketenangan jiwa (Hasan, 2018). Aktivitas spiritual ini berfungsi sebagai spiritual coping yang membantu individu mengelola tekanan hidup dan menguatkan identitas keagamaan mereka.

Interaksi antara pengalaman ziarah dan kondisi psikologis peziarah menunjukkan adanya potensi pencapaian well-being yang khas, yang mungkin tidak sepenuhnya terangkum dalam model-model kesejahteraan psikologis konvensional. Makna well-being bagi seorang peziarah bisa jadi terletak pada dimensi penerimaan, kepasrahan, dan keyakinan akan pertolongan Ilahi, yang terbentuk melalui ritual dan suasana batin yang diciptakan oleh ziarah itu sendiri. Namun, studi empiris yang mendalam mengenai bagaimana peziarah di Makam Ki Marogan secara subjektif mendefinisikan dan merasakan well-being mereka masih terbatas.

Makam Kiai Marogan terletak di Jl. Kiai Muara Ogan, Kelurahan Kertapati, Kecamatan Kertapati, Palembang, tepat di belakang Stasiun Kertapati dan di tepi Sungai Musi (Karim, 2023). Makam berada di sisi kanan, di teras belakang Masjid Kiai Muara Ogan, dan dikelilingi makam keluarga, termasuk istri pertama serta Kiai Mgs. H. Abdul Aziz bin Mahmud Buyut Ki Marogan.

Bangunan makam berukuran 4×4 meter, dikelilingi tembok dan pagar stainless steel setinggi 1 meter dengan panjang 5 meter, ditutupi jaring dan dicat hijau muda (Trisiah et al., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi serta menggambarkan makna subjektif well-being pada individu yang melakukan ziarah di Makam Ki Marogan Palembang. Hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman menyeluruh mengenai peran dimensi spiritual dan budaya lokal dalam membentuk konsep kesejahteraan, sekaligus memperkaya ilmu psikologi Islam dan psikologi lintas budaya di Indonesia.

### **Metode**

Populasi pada penelitian ini yaitu semua peziarah yang datang ke Makam Ki Marogan Palembang, termasuk individu yang berperan sebagai penjaga makam dan memiliki pengalaman langsung dalam aktivitas ziarah. Kriteria informan dalam penelitian ini meliputi: mampu mengungkapkan pengalaman subjektif terkait ziarah, memahami tradisi ziarah di Makam Ki Marogan, serta tidak memiliki hambatan komunikasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling yakni informan dipilih menurut tujuan penelitian. Sugiyono (2019) menegaskan bahwa metode ini merupakan metode penentuan sampel yang mempertimbangkan berbagai faktor. Sampel penelitian terdiri atas dua orang informan, yaitu dua peziarah yang sekaligus bertugas sebagai penjaga makam dan dianggap memiliki pengalaman mendalam serta informasi yang kaya mengenai makna well-being selama melakukan aktivitas ziarah di Makam Ki Marogan Palembang.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan pengalaman subjek secara alami berdasarkan temuan di lapangan (Rahmat, 2021). Pendekatan ini dipilih karena mampu menampilkan fenomena sebagaimana adanya dan menekankan interpretasi makna dari pengalaman partisipan (Wahyuni & Herdiana, 2020). Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur sehingga peneliti dapat mempertahankan standar pertanyaan tetapi juga mengeksplorasi jawaban peserta secara fleksibel (Yusuf, 2020). Analisis data dilaksanakan melalui tahapan reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan menggunakan model analisis kualitatif interaktif (Salim & Syahrum, 2021).

Pada penelitian ini, variabel yang diaplikasikan adalah Well Being. Variabel Well Being dipilih karena pengalaman ziarah, terutama di Makam Ki Marogan, seringkali berpengaruh pada keadaan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual peziarah. Aktivitas ziarah tidak sekedar berguna sebagai praktik keagamaan, namun juga sebagai area untuk merenung yang mampu memperdalam ketenangan, memberikan makna kehidupan, dan menguatkan hubungan dengan nilai-nilai spiritual.

Dalam konteks ziarah ke makam KI Marogan, kesehatan dapat dipahami melalui enam dimensi (Kusbadini, 2014). Dimensi tersebut yakni penerimaan diri (self-acceptance), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan perkembangan pribadi. Metode pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua teknik utama. Pertama, peneliti melakukan observasi langsung di lingkungan Makam Kiai Marogan untuk mengidentifikasi aktivitas ziarah, interaksi sosial, kondisi fisik lokasi, serta dinamika spiritual yang terjadi di lapangan. Observasi ini membantu peneliti memperoleh gambaran nyata mengenai suasana religius, perilaku peziarah, serta konteks sosial-budaya yang melingkupi praktik ziarah tersebut. Seluruh hasil observasi dicatat dalam bentuk field notes untuk memperkuat temuan penelitian. Teori observasi menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipelajari atau dipahami melalui pengamatan terhadap diri sendiri atau orang lain, baik langsung atau melalui media. Observasi bukan sekadar melihat, tetapi termasuk mengamati pola, konteks, interaksi, dan konsekuensi perilaku (Lavelle, 2025).

Kedua, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur kepada peziarah sekaligus penjaga makam yang memiliki pengalaman ziarah secara rutin atau pemahaman mendalam mengenai praktik

ziarah di lokasi tersebut. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi informan untuk menguraikan pengalaman, perasaan, harapan, dan makna well-being yang mereka rasakan secara lebih bebas dan mendalam. Melalui teknik wawancara ini, peneliti dapat menggali informasi kualitatif yang tidak dapat ditangkap hanya melalui observasi. Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan tanya jawab baik secara daring ataupun tatap muka dengan responden (Rahmawati, et al., 2024).

Data yang didapat lalu dianalisa melalui teknik analisis dengan mengorganisir, mengelompokkan, dan menafsirkan data berdasarkan tema utama dari pengalaman peziarah. Tahapannya meliputi transkripsi data, pemberian kode awal, pengelompokan kategori, penentuan tema inti, serta interpretasi makna. Proses analisis dilakukan secara berulang (iteratif) untuk memastikan temuan benar-benar mencerminkan pengalaman autentik peziarah. Analisis tematik adalah metode kualitatif guna mengidentifikasi dan menyampaikan pola dalam suatu data (Ahmad, et al., 2025).

## **Hasil**

Peserta dalam penelitian ini terdiri dari dua subjek yang berusia 48 dan 68 tahun. Subjek terdiri dari satu pria dan satu wanita. Kedua subjek merupakan peziarah yang rutin berkunjung ke Makam Ki Marogan selama bertahun-tahun. Lokasi penelitian ini di Masjid Ki Marogan, Jl. Kimarogan Kertapati, Kec. Kertapati, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Dan Jl. K.H. Azhari No.407, 12 ulu, Kec Sebrang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Subjek penelitian pertama adalah seorang pria yang berinisial I ia dipilih sebagai informan karena memiliki pengalaman ziarah yang cukup mendalam dan dianggap dapat memberikan penjelasan yang komprehensif tentang makna serta proses psikologis yang dirasakannya selama berziarah di Kompleks Makam Ki Marogan. Informan I menyampaikan banyak pemaparan tentang perubahan emosi, dorongan spiritual, serta perenungan diri yang muncul selama proses ziarah. Subjek penelitian yang kedua berinisial MMK. Ia juga dipilih karena partisipasinya yang terus-menerus dalam acara ziarah dan kemampuannya untuk menjelaskan pengalaman pribadi secara mendetail. Melalui wawancara, MMK menjelaskan pengaruh ziarah terhadap kesejahteraan psikologisnya, pandangan dirinya, serta hubungan spiritual yang dibangunnya selama di area pemakaman. Berdasarkan hasil wawancara terhadap para subjek, peneliti menemukan beberapa temuan penting yang kemudian dirangkum sebagai berikut:

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis (Well being) tidak hanya sekadar mengenai perasaan bahagia atau puas dengan kehidupan, tetapi juga mencakup fungsi psikologis yang lebih mendalam seperti pertumbuhan, penerimaan diri, dan keterlibatan aktif di dalam tantangan kehidupan. Ryff mengintegrasikan konsep dari sejumlah teori utama contohnya aktualisasi diri Maslow, kepribadian “fully functioning” Rogers, proses individuasi Jung, kedewasaan menurut Allport, tahap psikososial Erikson, kecenderungan dasar hidup Buhler, perubahan diri dewasa Neugarten, serta kriteria kesehatan mental positif Jahoda untuk menetapkan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis.

Aspek-aspek tersebut adalah: (kusbadini & Suprapti, 2014)

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance) — kesanggupan menerima aspek positif dan negatif dari diri sendiri serta melihat masa lalu secara positif.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations) — kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, empati, dan timbal balik.
3. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth) — kesadaran akan potensi diri, keterbukaan pada pengalaman baru, dan perkembangan diri berkelanjutan.
4. Tujuan Hidup (Purpose in Life) — memiliki arti, arah, dan nilai dalam hidup, serta pemahaman akan tujuan yang lebih besar.
5. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery) — kemampuan mengelola dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan diri.
6. Otonomi (Autonomy) — kemandirian dalam berpikir dan bertindak, mampu menahan tekanan sosial, dan membuat keputusan sesuai nilai pribadi.

Dari penjelasan mengenai dimensi-dimensi kesejahteraan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa tema dan sub tema yang muncul dalam pengalaman para partisipan, yaitu sebagai berikut: Tema pertama adalah Penerimaan Diri (Self-Acceptance) yang terdiri dari sub tema penerimaan atas kekurangan dan kelebihan diri, serta menyadari keterbatasan dan berserah diri melalui doa kepada Allah.. Tema kedua adalah Hubungan Baik dengan Orang Lain yang mencakup kedekatan sosial dengan sesama peziarah, serta menguatkan hubungan dengan keluarga selama ziarah. Tema ketiga adalah Kemandirian (Autonomy) yang terdiri dari Pengambilan keputusan pribadi saat ziarah, serta menguatkan hubungan dengan keluarga selama ziarah. Tema keempat adalah Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery) dengan sub tema Kemampuan menyesuaikan diri dengan suasana religius. Nyaman dan mudah beradaptasi di makam. Tema kelima adalah Tujuan Hidup (Purpose in Life) yang mencakup Ziarah sebagai pengingat untuk memperbaiki diri, dan harapan untuk kesehatan dan keselamatan diri. Tema terakhir adalah Perkembangan Pribadi (Personal Growth) yang terdiri dari sub tema Perubahan spiritual dan emosional setelah ziarah, dan semangat beribadah dan istiqomah dalam sholat/berdzikir.

#### Tema 1: Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan sikap penerimaan diri secara keseluruhan, termasuk kekuatan, kelemahan, bakat dan keterbatasan. Sikap ini sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosi (Hanantaqiya & Pradana., 2025). Subjek I menunjukkan sikap ikhlas menerima keadaan dirinya dengan tetap bersyukur, terlihat dari pernyataan pada sub tema pertama bahwa meskipun manusia tak pernah merasa puas, subjek tetap bersyukur kepada Allah. Serta pada sub tema kedua Subjek MMK memahami bahwa semua permohonan sebenarnya ditujukan kepada Allah, seperti yang diungkapkan bahwa meskipun berdoa di kuburan, subjek tetap memohon kepada Allah sebagai sumber bantuan. Sikap ini menunjukkan kepercayaan dan penerimaan diri

Sub tema 1 : Penerimaan atas kekurangan dan kelebihan diri.

*[...]untuk rasa puas gak ada rasa puasnya tapi kami bersyukur kepada Allah SWT.*

Sub tema 2 : Menyadari keterbatasan dan berserah diri melalui doa kepada Allah.

*[...]Jikalau memang mintak disini, tapi kitakan mintaknya sama allah.*

#### Tema 2 : Hubungan Baik Dengan Orang Lain ( Positive Relations With Other)

hubungan interpersonal yang sehat ditandai oleh pengalaman diterima, dihargai, didukung, dan dipahami oleh orang lain. Ketika seseorang memperoleh penerimaan interpersonal, maka berkembanglah kualitas hubungan yang hangat seperti empati, compassion, rasa aman emosional, dan kelekatan sosial yang kuat. Sebaliknya, penolakan interpersonal (rejection) menimbulkan

dampak negatif seperti kecemasan, penarikan diri, dan rendahnya rasa percaya diri (Giotsa & Mitrogiorgou., 2025). Pada sub tema 1 Subjek I menunjukkan kedekatan sosial melalui interaksi rutin, seperti kegiatan makan bersama setiap Jumat, yang memperlihatkan adanya kehangatan dan kebersamaan di antara peziarah. Subjek menunjukkan kedekatan sosial lewat interaksi rutin, seperti acara makan bersama setiap Jumat, yang mencerminkan kehangatan dan kebersamaan di antara para peziarah. Pada Sub tema 2 Ziarah juga mempererat ikatan keluarga subjek. Hal ini terlihat ketika subjek MMK menjadikan kediaman sanak keluarga sebagai lokasi persinggahan setiap kali berziarah, menunjukkan adanya keterikatan emosional.

Sub tema 1 : Kedekatan sosial dengan sesama peziarah.

*[...]kami sebagai pengurus zuriyat [...]setiap Jumat kami ajak orang makan.*

Sub tema 2 : Menguatkan hubungan dengan keluarga selama ziarah.

*[...]kalo saya kesini ya ini tempat kakak saya [...]jika datang kesini kerumah dia.*

Tema 3 : Kemandirian (Autonomy)

Kemandirian (autonomy) adalah kebutuhan psikologis dasar untuk bertindak berdasarkan kehendak diri sendiri, merasa bahwa tindakan berasal dari pilihan pribadi, bukan paksaan atau tekanan eksternal (Johansen, et al., 2024). Menurut (Yang, et al., 2025) Kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, membuat keputusan secara bebas, dan merasa memiliki kendali atas tindakan yang dilakukan. Pada sub tema 1 Subjek I menekankan bahwa keputusan untuk berziarah adalah pilihan individu dan bukan akibat tekanan eksternal, melainkan karena dorongan spiritual dari dalam dirinya. Pada Sub tema 2 Subjek MMK mengungkapkan bahwa niatnya berkunjung ke makam murni bersumber dari dalam hati. Ini menandakan bahwa perilaku spiritual subjek didorong oleh motivasi internal.

Sub tema 1 : Pengambilan keputusan pribadi saat ziarah.

*[...]yang namanya ziarah memang dianjurkan [...] jadi kita keinginan sendiri untuk ziarah.*

Sub tema 2 : keputusan berziarah murni dari diri sendiri.

*[...]jenggak emang kadang-kadnag niat kita mau dateng kesini ya kepengen datang.*

Tema 4 : Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery).

Environmental Mastery, yaitu kesanggupan individu menyesuaikan diri dengan lingkungan agar sesuai kebutuhan dirinya. Environmental Mastery didefinisikan sebagai perasaan mampu mengendalikan lingkungan, menangani tuntutan hidup, dan menggunakan peluang yang ada secara efektif ( Garcia, et al., 2023). Pada sub tema 1 Subjek I menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan konteks keagamaan makam. Di lokasi makam, individu tersebut menggambarkan timbulnya kesadaran mengenai kefanaan diri dan kerendahan manusia di hadapan Allah, mencerminkan adanya pemikiran mendalam terhadap sekeliling. Pada Sub tema 2 Subjek menyatakan perasaan nyaman ketika berada di pemakaman. Kenyamanan itu menunjukkan bahwa subjek dapat beradaptasi dengan lingkungan spiritual tanpa kesulitan.

Sub tema 1 : Kemampuan menyesuaikan diri dengan suasana religius.

*[...]di makam kita merasa 'oh berarti kita bakal balik ke situ [...] kita ini hina di hadapan Allah.*

Sub tema 2 : Nyaman dan mudah beradaptasi di makam.

*[...]Ya kalo kita memang ya[...]Agak nyaman lah kalo disini ya.*

Tema 5 : Tujuan Hidup ( Purpose In Life).

Menurut (Barcaccia et al., 2023) Tujuan hidup adalah “aset psikologis” yang meningkatkan kesejahteraan dan melindungi individu dari depresi. Pada Sub tema 1 Subjek I menyatakan bahwa mengunjungi makam mengingatkannya bahwa manusia pada akhirnya akan kembali ke tanah, sehingga subjek terinspirasi untuk tidak berbuat zalim dan terus berusaha untuk memperbaiki diri. Pada Sub tema 2 Subjek MMK menyatakan harapan untuk mendapatkan kesehatan dan keselamatan, contohnya saat melakukan perjalanan jauh. Ini menunjukkan bahwa ziarah merupakan alat untuk meningkatkan doa dan harapan hidup.

Sub tema 1 : Ziarah sebagai pengingat untuk memperbaiki diri.

*[...] kalau lihat makam, kita ingat bakal balik ke tanah[...]jadi kita tidak boleh zolim*

Sub tema 2 : Harapan untuk kesehatan dan keselamatan diri.

*[...]ya pokoknya saya kan mintak sehat aja deh kalo pulang ke jakarta mintal sehat[...]supaya jangan ada apa-apa dijalan ya*

Tema 6 : Perkembangan Pribadi (Personal Growth).

Pertumbuhan pribadi merupakan proses aktif dan sadar yang memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui makna hidup ( Rahma, 2024). Pada sub tema 1 Subjek I merasa termotivasi untuk berbuat kebaikan lebih banyak kepada orang lain setelah menunaikan ziarah. Ini menunjukkan terjadinya perubahan nilai dan sikap. Pada Sub tema 2 Subjek MMK menunjukkan tekad untuk melaksanakan ibadah seperti salat dan berdzikir dengan konsisten. Ini adalah tanda peningkatan kualitas spiritual dan pertumbuhan pribadi.

Sub tema 1 : Perubahan spiritual dan emosional setelah ziarah.

*[...]dari situ kita mau berbuat baik terhadap ciptaan allah.*

Sub tema 2 : semangat beribadah dan istiqomah dalam sholat/berdzikir.

*[...]yang penting kita ya alhamdulillah sholatnya jangan ditinggal aja kita berdzikir.*

### **Diskusi**

Penelitian ini membahas tentang kegiatan ziarah di Makam Ki Muaraogan memiliki peran penting dalam membantu para peziarah menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan emosional yang konsisten pada para subjek yang rutin berziarah, di mana mereka tampak lebih tenang, lebih mampu menerima diri, serta menunjukkan pengendalian emosi yang lebih stabil setelah melakukan ziarah. (Menurut Smeltzer & Bare., 2002) dengan menggunakan teknik relaksasi nafas (Deep Breathing) pada konteks ini juga dapat menurunkan kecemasan. Serta, dapat memiliki dampak positif pada berbagai faktor seperti : sebagai teknik

kecemasan, dan pengaruh negatif dalam berbagai hal (Toussaint et al., 2021). Hasil ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff, yang menyatakan bahwa perkembangan pribadi, tujuan hidup, relasi positif, dan penerimaan diri adalah komponen penting dari kesejahteraan mental (Mutawarudin., 2022)

Well-being menurut (Saghita et al., 2023) menggambarkan kondisi mental, emosional, dan sosial seseorang ketika ia mampu menjalani hidup secara positif dan berfungsi secara optimal. Well-being tidak hanya sekadar “bahagia”, tetapi meliputi kemampuan memahami diri sendiri, membangun hubungan yang sehat, mengelola lingkungan, serta menghadapi tantangan hidup dengan cara yang adaptif. Pada bagian abstrak dijelaskan bahwa psychological well-being mencakup rasa puas hidup, kepercayaan diri, hubungan sosial yang baik, serta kemampuan menghadapi stres dan masalah dengan efektif. Well-being juga dipahami sebagai keadaan positif yang memungkinkan individu menjalani hidup secara optimal serta mencapai kesejahteraan dalam aspek emosional, sosial, dan psikologis. Penjelasan konsep ini sangat relevan untuk memahami pengalaman para peziarah di Makam Ki Marogan, terutama dalam mengaitkan kegiatan ziarah dengan aspek kesejahteraan batin dan spiritual mereka. (Desi et al., 2017).

Pada dimensi penerimaan diri, kedua subjek menunjukkan kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri dengan penuh syukur. Mereka memahami bahwa dalam kehidupan selalu ada keterbatasan, namun hal itu bukanlah sesuatu yang harus disesali. Justru, mereka melihatnya sebagai ajang untuk berserah diri kepada Allah. Salah satu subjek menyatakan:

“[...] untuk rasa puas gak ada rasa puasnya tapi kami bersyukur kepada Allah SWT.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun ada ketidakpuasan manusiawi, rasa syukur menjadi kunci dalam menerima diri. Sikap ini sejalan dengan konsep (Hanantaqiya & Pradana., 2025) bahwa penerimaan diri merupakan fondasi penting dalam membangun kesejahteraan emosional.

Selain itu, subjek juga menyadari keterbatasan dirinya dan menggantungkan harapan sepenuhnya kepada Allah. Mereka menekankan bahwa setiap doa yang dipanjatkan diarahkan kepada Allah, bukan kepada makam itu sendiri:

“[...] kalau memang mintak disini, tapi kitakan mintaknya sama Allah.”

Hal ini memperlihatkan spiritualitas yang matang, di mana penerimaan diri berhubungan erat dengan kepasrahan dan keyakinan pada kekuatan Ilahi.

Pada dimensi hubungan positif, para subjek menunjukkan bahwa ziarah tidak hanya menjadi aktivitas spiritual, tetapi juga sarana membangun kedekatan sosial. Mereka menjalin hubungan hangat dengan sesama peziarah maupun keluarga. Salah satu subjek mengungkapkan:

“[...] kami sebagai pengurus zuriyat [...] setiap Jumat kami ajak orang makan.”

Tindakan ini mencerminkan nilai empati, kebersamaan, dan semangat berbagi yang menjadi ciri hubungan interpersonal yang sehat (Giotsa & Mitrogiorgou, 2025). Selain hubungan sosial dengan peziarah lain, ziarah juga memperkuat hubungan keluarga, sebagaimana dituturkan:

“[...] kalo saya kesini ya ini tempat kakak saya [...] jika datang kesini ke rumah dia.”

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas ziarah memiliki fungsi psikososial yang mempererat relasi interpersonal serta menguatkan dukungan emosional dari keluarga.

Pada dimensi kemandirian, para subjek menggambarkan bahwa keputusan mereka untuk berziarah sepenuhnya berasal dari keinginan pribadi, bukan paksaan. Mereka memiliki kontrol atas

tindakan religiusnya, sesuai dengan pandangan (Johansen, et al., 2024) bahwa otonomi adalah kemampuan bertindak berdasarkan pilihan diri sendiri.

Subjek menegaskan bahwa ziarah dilakukan atas dorongan internal:

“[...] yang namanya ziarah memang dianjurkan [...] jadi kita keinginan sendiri untuk ziarah.”

Pernyataan lain menegaskan bahwa keputusan itu muncul secara spontan dari dalam diri:

“[...] enggak, emang kadang-kadang niat kita mau datang kesini ya kepengen datang.”

Ini menunjukkan kematangan otonomi, di mana tindakan religius bukan karena tekanan sosial, tetapi kesadaran dan kebutuhan spiritual personal.

Pada dimensi penguasaan lingkungan ini, kedua subjek menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan makam yang bernuansa religius. Mereka merasakan ketenangan dan kemudahan beradaptasi dengan suasana spiritual tersebut. Salah satu subjek berkata: “[...] di makam kita merasa ‘oh berarti kita bakal balik ke situ [...] kita ini hina di hadapan Allah.’” Ucapan ini menggambarkan bagaimana lingkungan makam membantu mereka menyadari posisi sebagai manusia di hadapan Tuhan, sehingga memperkuat kesadaran spiritual. Mereka juga merasa nyaman berada di makam:

“[...] ya kalo kita memang ya [...] agak nyaman lah kalo disini ya.”

Kenyamanan dan kemudahan beradaptasi ini menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola lingkungan agar mendukung kebutuhan emosional dan spiritual, sebagaimana dijelaskan (Garcia et al. 2023).

Pada dimensi tujuan hidup, ziarah bagi kedua subjek memiliki makna yang dalam dan menjadi pengingat untuk selalu memperbaiki diri. Aktivitas ini memberikan arah hidup serta meningkatkan kesadaran akan nilai moral dan spiritual. Subjek mengungkapkan:

“[...] kalau lihat makam, kita ingat bakal balik ke tanah [...] jadi kita tidak boleh zalim.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ziarah membantu mereka memusatkan kembali tujuan hidup, yaitu berbuat kebaikan dan menjauhi perilaku yang merugikan. Selain itu, mereka juga memiliki harapan yang terkait dengan kesehatan dan keselamatan:

“[...] ya pokoknya saya kan mintak sehat aja deh kalo pulang ke Jakarta mintak sehat [...] supaya jangan ada apa-apa di jalan ya.”

Hal ini memperlihatkan bahwa tujuan hidup mereka mencakup keinginan untuk hidup sehat, aman, dan tetap berada dalam lindungan Allah—sejalan dengan pendapat (Barcaccia et al., 2023) bahwa tujuan hidup merupakan aset psikologis yang memperkuat kesejahteraan.

Pada dimensi terakhir yakni perkembangan diri, kedua subjek merasakan perubahan spiritual dan emosional setelah melakukan ziarah. Mereka merasa ter dorong untuk meningkatkan kualitas ibadah dan menjalani hidup dengan lebih baik. Salah satu subjek menyatakan:

“[...] dari situ kita mau berbuat baik terhadap ciptaan Allah.”

Ini menunjukkan bahwa pengalaman religius memicu refleksi diri dan motivasi untuk meningkatkan perilaku prososial. Selain itu, ziarah juga menumbuhkan semangat beribadah:

“[...] yang penting kita ya alhamdulillah sholatnya jangan ditinggal aja, kita berdzikir.”

Pernyataan ini mengindikasikan adanya komitmen untuk memperkuat kedisiplinan ibadah, yang merupakan bentuk perkembangan diri secara spiritual, sebagaimana dijelaskan (Rahma, 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa ziarah ke Makam Ki Marogan memiliki pengaruh signifikan terhadap enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Pengalaman spiritual yang dirasakan para subjek tidak hanya memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan, tetapi juga membentuk cara mereka menerima diri, berinteraksi dengan orang lain, mengatur lingkungan emosional, serta memaknai tujuan hidup. Aktivitas ziarah memberikan ruang bagi refleksi diri, dukungan sosial, dan pertumbuhan spiritual berkelanjutan yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

### **Kesimpulan**

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini bertujuan menggali dan mendeskripsikan makna subjektif well-being (kesejahteraan) yang dialami oleh para peziarah di Makam Ki Marogan di Palembang. Praktik ziarah kubur dalam tradisi masyarakat Indonesia berfungsi sebagai sarana spiritual coping dan pencarian makna yang mendalam, berkontribusi signifikan pada kesejahteraan spiritual individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna well-being bagi peziarah di Makam Ki Marogan tidak hanya terbatas pada kebahagiaan emosional, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam, selaras dengan enam dimensi Psychological Well-Being (PWB) dari Ryff. Secara keseluruhan, kegiatan ziarah di Makam Ki Marogan berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis melalui pemberian ketenangan batin, peningkatan rasa syukur, dan penguatan keyakinan, menjadikannya tidak hanya sebagai tradisi lokal tetapi juga sebagai proses psikologis yang signifikan.

### **Ungkapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya untuk menyelesaikan penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah membimbing, dan membantu selama proses penelitian. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Bapak Iredho Fani Reza, S.Psi.I., M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan masukan dan motivasi sehingga penelitian ini tersusun dengan lebih baik.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada para peserta penelitian, terutama subjek penelitian yang dengan sukarela meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta berbagi informasi. Tanpa keterlibatan dan kesediaan mereka, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik.

Penulis pun mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah membantu, memberi dukungan meskipun secara langsung dan tidak langsung. Harapannya penelitian ini mampu menyumbangkan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi kontribusi nyata untuk pihak yang memerlukannya.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., Ameen, B. M., & Khdhir, R. M. (2025). Using thematic analysis in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 6, 100198. <https://doi.org/10.1016/j.gmedi.2025.100198>
- Barcaccia, B., Trombini, E., Lauriola, M., Palazzi, L., & Caci, B. (2023). Purpose in life as a

psychological asset for well-being and protection against depression. *Frontiers in Psychology*, 14.

Desi, D., Tomaso, S. J., & Soegijono, S. P. (2017). Well-being: Studi sosiodemografi di Ambon.

*Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 28–41. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.947>

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54.

<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38030>

García, D., Kazemitar, M., Habibi Asgarabad, M., & kolaborator lainnya. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's Psychological Well-Being Scale: Psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology*, 14.

Giotsa, A., & Mitrogiorgou, E. (2025). Positive Psychology, Interpersonal Acceptance and Rejection Theory and Systemic Approach: Perspectives on Combined Applications. *Psychology*, 16(4), 532-549.

Hanantaqiya, F., & Pradana, C. R. (2025). Penerapan teori humanistik dengan menggunakan teknik self-acceptance untuk mengatasi insecurity pada remaja melalui refleksi diri. *Counseling For All : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 12–31.

Hasan, N. (2018). *Tradisi Ziarah dan Konstruksi Keberagamaan di Jawa*. Gadjah Mada University Press. <https://ugm.ac.id/p/buku-tradisi-ziarah>

Johansen, M. O., Eliassen, S., & Jeno, L. M. (2024). Autonomy need satisfaction and frustration during a learning session affect perceived value, interest, and vitality among higher education students. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Advance online publication.

Kusbadini, W., & Suprapti, V. (2014). Psychological well-being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 80–92.

Lavelle, J. S. (2025). Less theory, more observation: *A response to psychology's 'theory crisis'*. *Philosophy*, 99(4).

Mirdad, J. (2022). Pembentukan Wisata Religi dalam Tradisi Ziarah Kubur. *Bidayah: Studi Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(1).

Meileni, H., Apriyanti, D., & Choirudin, C. (2018). Implementasi Mobile Gis Pemetaan Objek Wisata Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Fifo*, 10(1), 99-104. <https://dx.doi.org/10.22441/fifo.v10i1.2945>

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224-237). Wiley Interscience.

- Rahmawati, R., Sari, N., & Putra, A. (2024). Teknik wawancara sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Metode Penelitian*, 12(2), 45–53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Rahmat, A. (2021). Pendekatan kualitatif dalam penelitian sosial. *Jurnal Socius*, 10(2), 123–134. <https://doi.org/10.24036/scs.v10i2.115345>
- Raco, J. (2019). Penelitian eksploratif dalam ilmu sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(3), 45–56. <https://doi.org/10.31004/jip.v8i3.2345>
- Rahma, U. (2024). Inisiatif pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologi: Peran mediasi dalam makna kehidupan mahasiswa penyandang disabilitas. *Wacana*, 27(2), 145-160.
- Sari, P. A., & Putri, A. T. (2022). Kearifan Lokal dan Tradisi Islam: Studi Makam Masagus H. Abdul Hamid bin Masagus H. Mahmud (Ki Marogan) di Palembang. *Jurnal Sejarah dan Kebudayaan*, 1(2), 1-15. (<https://ejournal.upi.edu/index.php/JSK/article/view/42151>)
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. 27). Alfabeta.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.*)
- Salim, A., & Syahrum. (2021). Analisis data kualitatif model interaktif. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 5(2), 89–98. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i2.1523>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Saghita, D. N., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(2), 398–415.
- Triacitra, R. A. (2021). DARI KUTO GAWANG KE KUTO BESAK: Pasang Surut Perdagangan Pada Masa Kesultanan Palembang Tahun 1804-1821. Tesis UIN Raden Fatah Palembang.
- Trisiah, A., Puspita, W., & Septiyanti, R. (2019). Visit The Tomb Of Ki Marogan: Preservation Of Religious Tradition In Muslim Malay Community. *Journal Of Malay Islamic Studies*, 3(1).
- Wahyuni, D., & Herdiana, I. (2020). Deskriptif kualitatif sebagai metode memahami fenomena sosial. *Jurnal Psikodimensia*, 19(2), 150–160. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2621>
- Yusuf, M. (2020). Teknik wawancara semi-terstruktur dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Riset Pendidikan*, 2(1), 87–96. <https://doi.org/10.31002/jrp.v2i1.1128>

Yang, X., Chen, L., & Zhuang, Y. (2025). Self-determination theory and the influence of social support on autonomy and well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1545980.

**LAMPIRAN**

<https://drive.google.com/drive/folders/1NV1Ln1ITwBy-zhEWpW784KI1wASZ2PNJ>