

Persepsi Masyarakat Muslim Sumatera Selatan terhadap Peran Ziarah Kiai Muara Ogan dalam Mengurangi Stres

**Intan Nur'aini¹, Putri Naila Padhila², Fristya Yurika Utami³, Meilisa Rahmadanti⁴,
Nabillah Aurora Anggraini⁵**

¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁵ Universitas Sriwijaya

*Corresponding Email: intannuraini0900@gmail.com1, putrinailafadhila@gmail.com2, yurikafristya4@gmail.com3,
meilisarahmadanti@gmail.com4, nabilaauror2018@gmail.com5

Number Whatsapp: 085373304230

Abstract

This study was conducted to explore the meaning and role of pilgrimage to the Tomb of Kiai Muara Ogan for the Muslim community in South Sumatra, especially in relation to religiosity and stress reduction. Using qualitative methods through in-depth interviews, the results of the study show that pilgrimage is not only seen as a religious tradition, but also as a form of spiritual practice that provides peace, strengthens faith, and fosters a sense of closeness to Allah. The dimensions of faith and religious experience were proven to reflect the intensity of practice, spiritual meaning, and consistency of worship among pilgrims. Other findings indicated that pilgrimage contributed to alleviating various symptoms of stress, such as emotional tension, anxiety, and physical fatigue, while also improving adaptability and psychological recovery. Overall, pilgrimage to the Tomb of Kiai Muara Ogan plays an important role as an effective religious- based coping strategy and as part of local wisdom that has a positive impact on the spiritual and mental well-being of the community.

Keywords : Pilgrimage, Religiousness, Stress

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menggali makna serta peran ziarah ke Makam Kiai Muara Ogan bagi masyarakat Muslim di Sumatera Selatan, terutama dalam hubungannya dengan aspek religiusitas dan pengurangan tingkat stres. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam, hasil penelitian menunjukkan bahwa ziarah tidak hanya dilihat sebagai tradisi keagamaan semata, tetapi juga menjadi bentuk praktik spiritual yang memberikan ketenangan, memperkokoh keyakinan, dan menumbuhkan rasa kedekatan kepada Allah. Dimensi pengalaman keimanan dan pengalaman religius terbukti mampu mencerminkan intensitas amalan, pemaknaan spiritual, serta konsistensi ibadah para peziarah. Temuan lain mengindikasikan bahwa kegiatan ziarah berkontribusi dalam meredakan berbagai gejala stres, seperti ketegangan emosional, rasa gelisah, dan kelelahan fisik, sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi serta pemulihan psikologis. Secara keseluruhan, ziarah ke Makam Kiai Muara Ogan memiliki peran penting sebagai strategi coping berbasis religius yang efektif dan sebagai bagian dari kearifan lokal yang memberi dampak positif terhadap kesejahteraan spiritual dan mental masyarakat.

Keyword : Ziarah, Religiusitas, Stres

Introduction

Butuh waktu yang lama bagi Islam untuk pertama kali tiba di Palembang, karena di sana sebelumnya ada agama Buddha yang kuat dan kerajaan besar bernama Sriwijaya. Kemudian datang para pedagang Arab, yang menjadi Muslim dan memiliki keyakinan yang berbeda dengan raja Sriwijaya, meskipun raja Sriwijaya dapat menerima kehadiran para pedagang Muslim. Raja Sriwijaya tidak hanya menerima perbedaan agama, tetapi mereka juga percaya bahwa agama Islam, yang berasal dari Arab, adalah monoteistik, yang berarti mereka hanya menyembah satu Tuhan. Konsep ini juga sebagian mirip

dengan pendapat raja Sriwijaya sendiri. Karena agama Islam, yang berasal dari Arab, sudah dikenal dengan kepercayaan monoteisme (menyembah satu Tuhan), raja Sriwijaya sangat ramah terhadap perbedaan agama. Bahkan keyakinannya serupa dengan keyakinan kerajaan Kan-to-li, yang berkuasa sebelum berdirinya Kerajaan Sriwijaya. Di pusat Sriwijaya, para pedagang yang menganut agama Islam disambut dengan baik; penguasa Sriwijaya bahkan memberikan perlindungan langsung kepada para pedagang Muslim. (Zakawali & Hudaiddah, 2021).

Area di sekitar Palembang, yang berada di Sumatera Selatan. Saat ini, kesultanan Islam Palembang Darussalam berdiri di Indonesia. Pemerintah kolonial Belanda membubarkan Kesultanan Palembang pada 7 Oktober 1823, setelah Sri Susuhunan Abdurrahman menetapkannya sebagai negara Islam. Sejarah mengatakan bahwa ketika Kerajaan Palembang muncul pada abad ke-15, itu adalah awal Kesultanan Palembang Darussalam. Kerajaan Palembang muncul sebagai hasil dari invasi Majapahit ke Sriwijaya pada tahun 1375 (Sepriady & Idris, 2018).

Kejayaan Kesultanan Palembang Darussalam terjadi dari abad ke-17 M hingga abad ke-18. Masjid Kiai Marogan adalah salah satu peninggalan kesultanan Palembang. Didirikan oleh ulama bangsawan Masagus Haji Abdul Hamid, juga dikenal sebagai Kiai Muara Ogan atau sekarang dikenal sebagai Kiai Marogan, Kiai Marogan sangat terkenal di Sumatera Selatan, khususnya di Palembang, sejak tahun 1800-an. Ayahandanya sendiri, yang pernah berguru di Arab, memberikan dasar keilmuannya tentang agama Islam.

Kiai Marogan pulang dari tanah Arab dan kembali ke Palembang untuk menyebarkan agama Islam dengan ilmu yang dia pelajari di sana. Dia membangun Masjid pertamanya di Muara Sungai Ogan (Kertapati) dan banyak membantu masyarakat kota Palembang menyebarkan agama Islam. Masjid pertama kali diberi nama Masjid Kiai Muara Ogan, tetapi masyarakat kemudian menyebutnya Kiai Marogan (Julian & Sair, 2020).

Di berbagai wilayah Indonesia, fenomena ziarah kiai telah berkembang menjadi tradisi sosial-keagamaan yang memiliki nilai spiritual dan psikologis bagi masyarakat Muslim. Ziarah Kiai Muara Ogan adalah salah satu tradisi religius di Sumatera Selatan yang masih ada dan berkembang seiring perkembangan sosial kontemporer. Ziarah adalah cara bagi masyarakat setempat untuk menunjukkan penghormatan kepada tokoh religius. Mereka juga melakukannya untuk memperkuat keyakinan mereka, menjadi lebih spiritual, dan mendapatkan ketenangan pikiran saat menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Menurut penelitian terbaru, kegiatan ritual religius dapat meningkatkan rasa kontrol diri, memberikan harapan, dan mengurangi ketegangan emosional melalui proses kontemplatif yang terorganisir (Rahman, 2020). Dalam hal ini, ziarah adalah aktivitas yang memiliki aspek historis, religius, dan psikologis. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempelajarinya terutama ketika berkaitan dengan masalah stres di masyarakat modern.

Ziarah dianggap oleh masyarakat Muslim Sumatera Selatan bukan hanya sebagai ibadah tetapi juga sebagai cara untuk mengatasi tekanan hidup yang berasal dari masalah sosial, ekonomi, dan emosional. Persepsi orang tentang keberkahan dan ketenangan saat berziarah dikaitkan dengan konsep coping religius, yaitu cara orang menggunakan ritual keagamaan untuk meredakan tekanan psikologis mereka (Hasanah, 2021). Seringkali dianggap bahwa ziarah ke Kiai Muara Ogan dapat memberikan rasa damai, memperkuat pemahaman spiritual, dan membantu orang mengatasi stres dengan cara yang lebih positif. Pandangan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa praktik spiritual tradisional dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme, dan meningkatkan hubungan dengan Tuhan dan komunitas sosial. Akibatnya, penting untuk memahami bagaimana masyarakat melihat ziarah sebagai cara untuk mengurangi stres, terutama di Sumatera Selatan, yang sangat menghormati tradisi religius. (Nugroho, 2022).

Selain itu, modernisasi, tantangan ekonomi, dan gaya hidup cepat saat ini meningkatkan stres masyarakat, terutama di kota-kota besar. Untuk mendapatkan dukungan psikologis, masyarakat sering mencari alternatif agama dan budaya. Ini terjadi karena layanan kesehatan mental masih dianggap tabu atau tidak sepenuhnya tersedia. Salah satu tempat spiritual yang dianggap dapat menyembuhkan emosi melalui saran positif, upacara doa, dan suasana religius yang menenangkan, ziarah Kiai Muara Ogan. Menurut penelitian psikologi agama, melakukan aktivitas spiritual secara teratur dapat menurunkan stres fisik dan mental melalui mekanisme relaksasi spiritual (Zainuddin, 2023). Oleh karena itu, memahami bagaimana masyarakat Muslim Sumatera Selatan melihat ziarah adalah penting untuk studi kesehatan mental budaya dan religius. (Zainuddin, 2023).

Studi mengenai perilaku religius di wilayah Sumatera Selatan menunjukkan bahwa komunitas lokal memandang ritual ziarah sebagai aktivitas yang menghidupkan kembali memori kolektif, memperkuat identitas keagamaan, sekaligus menciptakan mekanisme penopang psikologis berbasis nilai-nilai Islam tradisional (Marlina, 2020; Lestari & Hudaiddah, 2023).

Dipercaya dalam masyarakat modern yang menghadapi tekanan hidup tinggi, ziarah menawarkan ruang untuk kontemplasi, pengalaman emosi yang positif, dan proses pengumpulan spiritual yang memberi rasa keterhubungan dengan Tuhan dan leluhur religius. Ziarah dianggap oleh masyarakat lokal sebagai cara untuk menghidupkan kembali kenangan masa lalu, memperkuat identitas keagamaan, dan menciptakan mekanisme penopang psikologis berdasarkan nilai-nilai Islam tradisional, menurut penelitian mengenai perilaku religius di wilayah Sumatera Selatan (Marlina, 2020). Oleh karena itu, sangat penting untuk mempelajari bagaimana masyarakat Muslim melihat fungsi ziarah Kiai Muara Ogan untuk memahami bagaimana tradisi keagamaan lokal membantu menjaga ketahanan mental masyarakat di tengah-tengah perubahan sosial (Burhanuddin, 2021).

Dari sudut pandang psikologi agama, ziarah dapat diklasifikasikan sebagai bentuk perlawanan agama, yang berarti cara mengatasi tekanan hidup dengan memanfaatkan keyakinan, nilai, dan tindakan spiritual (Anwar, 2023). Dipercaya bahwa mekanisme perlawanan seperti doa, dzikir, dan tanda-tanda sakral yang ditemukan selama ziarah dapat membantu mengurangi stres melalui pengalaman relaksasi spiritual, perasaan yang lebih baik dikontrol oleh Tuhan, dan peningkatan dukungan sosial di antara mereka yang melakukan ziarah (Hartono, 2022). Selain itu, penelitian kontemporer tentang ritual keagamaan tradisional di Sumatera dan Jawa menunjukkan bahwa kehadiran tempat keramat dan figur ulama kharismatik menimbulkan efek psikologis seperti rasa aman, ketenangan, dan optimisme, yang pada gilirannya meningkatkan kontrol emosi (Lestari, 2020; Ramli, 2024).

Ziarah ke makam Kiai Muara Ogan adalah contoh nyata bagaimana tradisi religius lokal dapat berfungsi sebagai alternatif sumber dukungan mental bagi masyarakat Muslim Sumatera Selatan yang enggan atau belum terbiasa menggunakan layanan kesehatan psikologis kontemporer (Syafaruddin, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat tentang fungsi ziarah sebagai pengurangan stres bukan hanya fenomena spiritual tetapi juga fenomena sosial dan psikologis yang layak untuk penelitian ilmiah dalam konteks budaya lokal.

Method

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pandangan masyarakat Muslim di daerah Palembang Sumatera Selatan, mengenai kontribusi ziarah dan sosok Kiai Muara Ogan dalam meredakan stres. Lokasi penelitian dipilih karena relevansinya dengan konteks budaya dan agama setempat. Untuk memilih partisipan, kami menggunakan teknik *purposive sampling* yang disusul *snowball sampling*, dengan fokus pada individu yang aktif terlibat dalam kegiatan ziarah, lalu diperluas melalui rekomendasi dari mereka. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang mendalam, observasi langsung selama acara ziarah, serta dokumentasi berupa catatan lapangan dan benda-benda terkait. Untuk memastikan keandalan penelitian, kami menerapkan triangulasi data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dan dokumentasi), *member-checking* dengan partisipan, serta refleksi diri peneliti sebagaimana ditegaskan bahwa "memastikan keandalan sangat penting untuk membangun kredibilitas dan reliabilitas temuan kualitatif, meliputi aspek seperti *kredibilitas*, *transferabilitas*, *dependabilitas*, dan *konfirmabilitas*" (Ahmed, 2024). Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa masyarakat Muslim di Sumatera Selatan memaknai ziarah serta figur Kiai Muara Ogan sebagai cara mengatasi stres dalam kerangka budaya dan agama mereka, sesuai dengan panduan bahwa penelitian kualitatif "menjelaskan fokus, ketatnya, dan relevansinya, serta perannya dalam mengurai fenomena sosial yang kompleks" (Lim, 2025).

Results

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Informan yang melakukan ziarah di Makam Kiai Muara Ogan di Palembang berkaitan dengan usia mereka dapat digambarkan pada Tabel 1 :

Tabel 1

Karakteristik Responden Menurut Usia

Usia	Jumlah (orang)
40-45 th	3
46-50 th	-
51-55 th	2
Total	5

Dari data distribusi usia responden yang tercantum dalam tabel, terlihat bahwa kelompok usia dengan jumlah partisipan terbesar adalah rentang 40–45 tahun, dengan total 3 orang. Selanjutnya, ada 2 orang yang berada di rentang usia 51–55 tahun. Sementara itu, tidak ada responden sama sekali pada kelompok usia 46–50 tahun. Secara keseluruhan, penelitian ini melibatkan 5 responden. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta berasal dari kategori usia dewasa akhir, yang biasanya memiliki wawasan dan pengalaman yang lebih mendalam mengenai praktik ziarah, serta cenderung lebih aktif dalam mengejar kedamaian batin sebagai sarana untuk menurunkan tingkat stres mereka.

Deskripsi Informan Penelitian

1. Pipit Yunita (Pipit), 42 tahun, Ibu Rumah Tangga

Informan PY, seorang ibu rumah tangga berusia 42 tahun yang ditemui pada Sabtu, 13 November 2025 pukul 11.40 WIB di area Makam Kiai Muara Ogan. Saat wawancara berlangsung, PY menunjukkan sikap terbuka, sopan, dan kooperatif. Lingkungan makam yang tenang membuatnya lebih mudah menyampaikan pengalaman spiritual secara mendalam. PY menuturkan bahwa ketenangan yang ia rasakan ketika berziarah sudah muncul jauh sebelum tiba di makam, bahkan sejak niat untuk berziarah tertanam di dalam hatinya. Ia menggambarkan bahwa langkah awal menuju makam seolah melepaskan sebagian beban hidupnya dan membentuk ketenangan yang menguatkan kembali keyakinannya terhadap Tuhan. Cara pandangnya ini menegaskan kedalaman iman dan keteguhan niat dalam menjalankan praktik religius, sebagaimana diuraikan sebagai inti dari *Experience Belief* (Carvache-Franco *et al.*, 2024).

PY kemudian menjelaskan bahwa sesampainya di makam, ia merasakan kedamaian yang sangat kuat, seolah beban hidupnya terangkat. Suasana di sekitar makam yang teduh, lantunan doa, serta dzikir yang ia baca membuat pikirannya lebih lapang dan hatinya lebih stabil. Ia menggambarkan pengalaman tersebut sebagai momen spiritual yang menghadirkan ketenangan mendalam, di mana ia merasa lebih dekat kepada Tuhan. Pola penjelasannya menunjukkan kemungkinan terjadinya pengalaman religius yang bersifat reflektif dan memperdalam hubungan spiritual, selaras dengan konsep *Experience Religion* yang menekankan perjumpaan emosional dan makna spiritual dalam ritual ibadah (Carvache-Franco *et al.*, 2024; Wawansyah, 2013).

PY juga menuturkan bahwa sebelum berangkat ziarah, ia menyiapkan diri melalui niat, dzikir, dan kesiapan batin. Menurutnya, tanpa hati yang bersih dan niat yang tulus,

seseorang tidak akan merasakan keberkahan ziarah. Ia memandang bahwa ketulusan niat merupakan inti dari keberhasilan praktik spiritual. Persiapan batin ini menunjukkan pemahaman mendalam akan nilai religiusitas dan kesiapan spiritual sebagai komponen penting dalam menjalankan ritual. Temuan ini menguatkan karakteristik *Experience Religion*, yaitu kesadaran spiritual dan kesiapan batin sebelum melakukan ibadah (Carvache-Franco et al., 2024; Wawansyah, 2013).

Ketika diwawancara mengenai kondisi emosional sebelum dan sesudah berziarah, PY mengungkapkan bahwa ia sering kali datang ke makam dalam keadaan terbebani masalah rumah tangga dan emosional. Namun, setelah berziarah, ia merasakan penurunan ketegangan emosional, pikirannya lebih tenang, dan tubuhnya terasa lebih rileks. Ia juga menyatakan bahwa setelah rutin berziarah, tidurnya menjadi lebih nyenyak dan ia tidak semudah sebelumnya merasa gelisah. Pengalaman PY ini menunjukkan adanya penurunan gejala stres seperti tegang, sulit rileks, dan mudah terpengaruh tekanan indikator yang sesuai dengan dimensi stres dalam DASS-21 (Hakim & Aristawati, 2023).

Lebih jauh, PY menjelaskan bahwa ketenangan yang ia peroleh setelah berziarah bukan hanya bersifat sesaat, tetapi bertahan dalam waktu yang panjang. Ia menyatakan bahwa dirinya kini lebih sabar, lebih ikhlas, dan lebih mampu mengendalikan pikiran ketika menghadapi masalah keluarga. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan adaptasi psikologis setelah melakukan praktik spiritual yang bermakna. PY menggambarkan ziarah sebagai proses penyembuhan batin dan sarana untuk menata kembali emosi sehingga ia lebih mampu menghadapi situasi menekan. Penjelasan ini sesuai dengan konsep *Psychological Adaptation* yang menekankan kemampuan individu menurunkan beban emosional melalui pengalaman spiritual (Slavich & Shields, 2018).

PY juga menyampaikan bahwa ziarah telah menjadi “pegangan batin” yang membantunya menghadapi tekanan hidup. Ia merasa lebih kuat secara emosional dan tidak mudah goyah ketika menghadapi persoalan keluarga. Sikap ini mencerminkan daya tahan psikologis atau resiliensi, yaitu kemampuan bangkit dari stres melalui mekanisme coping yang bersumber dari keyakinan religius. Ziarah baginya menjadi aktivitas yang menumbuhkan ketabahan dan kemampuan bertahan dalam situasi sulit. Hal ini sesuai dengan dimensi Resilience dalam perspektif coping spiritual (Slavich & Shields, 2018).

Terakhir, PY menuturkan bahwa ketenangan yang ia peroleh bahkan dapat bertahan berhari-hari hingga berminggu-minggu setelah berziarah. Perasaan ini turut memengaruhi perilaku sehari-harinya, seperti menjadi lebih tenang dalam berinteraksi,

lebih sabar, dan lebihikhlas menerima keadaan. Dampak jangka panjang ini menunjukkan berjalannya pemulihan stres secara berkelanjutan yang dihasilkan dari praktik spiritual rutin. Penjelasan PY sangat selaras dengan konsep *Chronic Stress Recovery*, yaitu proses adaptasi dan pemulihan psikologis jangka panjang terhadap stres (Slavich & Shields, 2018).

2. Masayu Syamsiyah (Masayu), 45 tahun, Zuriat di Makam Kiai Muara Ogan

Ibu Masayu menceritakan bahwa setiap kali berziarah, ia selalu memulai dengan salam, membaca Al-Fatihah, lalu berdzikir. Amalan ini bukan hanya dilakukan di makam, tetapi juga ia lanjutkan di rumah setelah salat. Kebiasaan yang berulang ini menunjukkan bahwa ia menjalani ziarah dengan penuh kesungguhan dan kedalaman iman, sebagaimana dijelaskan dalam dimensi *Experience Belief* yang menyoroti intensitas keterlibatan spiritual seseorang (Carvache-Franco et al., 2024).

Menurutnya, memperpanjang doa dan dzikir selama ziarah membuat hati terasa lebih tenang dan menghadirkan rasa kedekatan yang kuat dengan Allah. Ia juga menegaskan bahwa Datuk bukanlah tempat meminta, melainkan perantara untuk memperkuat doa. Pengalaman religius yang menenangkan ini sejalan dengan dimensi *Experience Religion*, yang memfokuskan pada makna spiritual yang dialami peziarah selama ritual berlangsung (Carvache-Franco et al., 2024). Ia juga memiliki kebiasaan yang tetap setiap kali berkunjung, seperti mengucapkan salam, membaca Al-Fatihah, melakukan tawasul, dan mengamalkan dzikir Datuk. Konsistensi ritual ini, termasuk ketika ia melanjutkannya di rumah, mencerminkan keteguhan iman yang stabil. Hal ini menggambarkan dimensi *Experience Belief*, di mana keimanan tercermin melalui praktik religius yang terus dilakukan secara rutin (Wawansyah, 2022; Carvache-Franco et al., 2024).

Sebelum berziarah, ia sering merasa gelisah dan terbebani pikiran. Namun, ketika tiba di makam dan mulai membaca salam serta dzikir, perasaannya perlahan menjadi lebih tenang dan siap memasuki suasana sakral. Kondisi ini sesuai dengan dimensi *Experience Religion*, yang melihat bagaimana seseorang menyiapkan dirinya secara spiritual sebelum menjalani ritual religius (Wawansyah, 2022; Carvache-Franco et al., 2024). Ia juga mengatakan bahwa ziarah yang rutin ia lakukan membawa dampak jangka panjang terhadap ketenangan batinnya. Semakin sering ia datang, semakin kuat pula

perasaan teduh dan kestabilan spiritual yang ia rasakan. Hal ini berkaitan dengan dimensi *Experience Belief*, yang menilai bagaimana pengulangan praktik keagamaan dapat memperdalam kekuatan iman seseorang (Carvache-Franco et al., 2024).

Sebelum berziarah, ia sempat merasakan bentuk-bentuk stres seperti kegelisahan, ketegangan, dan pikiran yang tidak tenang. Gejala tersebut sesuai dengan indikator dalam dimensi *Stress – DASS-21 Subscale*, yang menggambarkan stres melalui kondisi emosional dan sulitnya mencapai relaksasi (Hakim & Aristawati, 2023). Setelah menjalani doa dan dzikir, ia merasakan perubahan emosional yang cukup signifikan. Rasa gelisah yang sebelumnya mengganggu perlahan mereda dan berganti menjadi ketenangan. Proses menurunnya beban emosional tersebut sesuai dengan konsep *Psychological Adaptation*, yaitu kemampuan seseorang menyesuaikan keadaan emosionalnya setelah pengalaman yang bermakna (Slavich & Shields, 2017).

Tidak hanya secara emosional, ia juga merasakan perubahan fisik. Tubuh yang awalnya tegang menjadi lebih rileks setelah ziarah, seolah beban yang menumpuk ikut berkurang. Reaksi fisik seperti ini merupakan bentuk penurunan gejala stres dalam dimensi *Stress – DASS-21 Subscale* (Hakim & Aristawati, 2023). Baginya, ziarah juga menjadi cara untuk menghadapi tekanan hidup. Tempat ini membuat dirinya lebih kuat, lebih stabil, dan lebih siap menghadapi masalah yang sebelumnya terasa berat. Hal tersebut menggambarkan dimensi *Resilience / Stress Coping Mechanism*, di mana praktik religius membantu individu mengelola stres jangka panjang (Slavich & Shields, 2017). Ketenangan yang diperolehnya setelah ziarah tidak hilang dengan cepat; justru bertahan beberapa hari hingga berminggu-minggu, terutama ketika ia tetap melanjutkan dzikir di rumah. Bertahannya efek positif ini menunjukkan proses *Chronic Stress Recovery*, yaitu pemulihan stres yang terjadi dalam jangka panjang berkat praktik spiritual yang berkelanjutan (Slavich & Shields, 2017).

3. Misranti (Ranti), 52 tahun, Ibu Rumah Tangga

Informan berikutnya adalah Ibu Miranti, biasa disapa Ibu Ranti, seorang ibu rumah tangga berusia 52 tahun yang tinggal di kawasan Kertapati, Kota Palembang. Wawancara dengannya dilakukan pada Kamis, 13 November 2025, pukul 11.30–12.30 WIB di Masjid Kiai Marogan, tempat yang dikenal sebagai pusat ziarah masyarakat. Ibu Ranti menjelaskan bahwa tradisi ziarah ke makam Kiai Marogan telah diwariskan secara

turun-temurun dalam keluarganya. Menurutnya, ziarah bukan hanya kebiasaan, tetapi juga sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menenangkan hati ketika menghadapi masalah. Pandangan tersebut menunjukkan dimensi *Experience Belief*, yakni keyakinan dan kesungguhan spiritual dalam melaksanakan praktik keagamaan, di mana ziarah dipandang sebagai wujud keimanan yang mendalam (Carvache-Franco et al., 2024).

Ibu Ranti menuturkan bahwa kegiatan ziarah di makam Kiai Marogan biasanya dimulai dengan doa bersama yang dipimpin oleh ustaz, dilanjutkan dengan pembacaan tahlil dan doa singkat. Setelah itu, para peziarah diberikan waktu untuk berdoa secara pribadi di dekat makam. Ia mengaku selalu merasakan ketenangan dan kedamaian setiap kali berziarah, sehingga pikirannya menjadi lebih jernih. Hal ini menggambarkan dimensi *Experience Religion*, yang menekankan pengalaman spiritual individu saat menjalankan ritual keagamaan. Melalui kegiatan doa dan tahlil, seseorang dapat merasakan kehadiran ilahi yang memperkuat keimanan serta kedekatan dengan Tuhan (Carvache-Franco et al., 2024).

Terkait tradisi mencium batu nisan Kiai Marogan, Ibu Ranti menegaskan bahwa hal tersebut bukan bentuk penyembahan, melainkan ekspresi penghormatan dan rasa syukur kepada Allah SWT. Sebagai contoh, ia melakukan hal itu saat menunaikan nazar setelah cucunya lahir dengan selamat, sambil berdoa dalam hati sebagai wujud terima kasih kepada Allah. Ia menegaskan bahwa tindakannya dilakukan dengan pemahaman tauhid yang benar. Cara berpikir ini mencerminkan *Experience Belief*, yaitu bentuk keteguhan iman dan kemampuan membedakan antara penghormatan serta penyembahan (Carvache-Franco et al., 2024).

Sebelum berangkat ziarah, Ibu Ranti selalu mandi dan berwudhu terlebih dahulu, lalu memperbanyak shalawat sepanjang perjalanan. Ia meyakini bahwa kesiapan lahir dan batin penting agar ziarah membawa ketenangan sejati. Menurutnya, tanpa niat tulus dan hati bersih, seseorang tidak akan merasakan keberkahan dari kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan dimensi *Experience Religion*, di mana kesiapan spiritual menjadi wujud kesungguhan seseorang dalam beribadah dan mencari kedamaian batin (Wawansyah et al., 2013; Carvache-Franco et al., 2024).

Ketika ditanya mengenai pengalaman batin selama ziarah, Ibu Ranti menyampaikan bahwa setiap kali datang ke makam Kiai Marogan, ia merasa damai dan ringan. Ia menggambarkan suasannya menenangkan, seolah semua beban hidup

terangkat. Setelah berdzikir dan berdoa, pikirannya terasa lebih tenang dan tidurnya lebih nyenyak. Pengalaman ini berkaitan dengan dimensi *Stress (DASS-21 Subscale)*, yang menunjukkan berkurangnya gejala stres melalui pelepasan ketegangan batin dan meningkatnya rasa tenang (Hakim & Aristawati, 2023).

Lebih jauh, Ibu Ranti mengungkapkan bahwa ziarah sangat membantunya menghadapi tekanan hidup dan menjaga ketenangan jiwa. Suasana religius di sekitar makam membuatnya lebih sabar dan kuat menghadapi ujian. Aktivitas tersebut mencerminkan dimensi *Psychological Adaptation* dan *Resilience*, yaitu kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup dengan dukungan spiritual. Melalui ziarah, individu belajar berserah diri kepada Allah, memperkuat keikhlasan, serta membangun daya tahan psikologis. Dengan demikian, pengalaman religius Ibu Ranti tidak hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menjaga keseimbangan emosional (Slavich & Shields, 2017).

4. Mas Agus Muhammad Yani (Yani), 55 tahun, Zuriat di Makam Kiai Muara Ogan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap dimensi dalam pedoman penelitian berfungsi dengan baik dalam menggambarkan pengalaman spiritual informan serta kaitannya dengan penurunan stres. Pada dimensi *Experience Belief*, informan memperlihatkan tingkat keterlibatan spiritual yang tinggi melalui doa dan dzikir selama sekitar 20–30 menit yang ia lakukan dengan khusyuk. Ia menyampaikan bahwa ibadah tersebut membuat dirinya lebih fokus dan mendalam, sehingga sesuai dengan konsep yang menilai intensitas devosi serta kualitas pengalaman iman. Temuan ini sejalan dengan Carvache-Franco et al. (2024) yang menyebutkan bahwa praktik religius saat ziarah dapat memperkuat kedalaman spiritual seseorang.

Dimensi *Experience Religion* juga berjalan efektif untuk menggali makna spiritual yang dirasakan informan. Ia menggambarkan munculnya rasa hangat, ketenangan, dan kedekatan dengan Allah ketika memperpanjang doa, yang mencerminkan pengalaman religius yang mendalam. Informan juga menjelaskan adanya persiapan batin berupa istighfar, shalawat, hingga puasa sunah sebelum berziarah, yang menegaskan kesiapan spiritual sebagai bagian dari proses sakral. Hal ini konsisten dengan temuan Wawansyah (2022) bahwa kesiapan spiritual sebelum ziarah dapat meningkatkan kekhusyukan dan pengalaman batin yang lebih mendalam.

Pada dimensi *Experience Belief* yang menilai konsistensi amalan, informan menyebutkan adanya ritual tetap seperti membaca Al-Fatihah, tawasul, dan Yasin setiap kali berziarah. Rutinitas ini menunjukkan kontinuitas keimanan dan memperlihatkan bahwa praktik berulang dapat memperkuat hubungan spiritual. Selain itu, ia juga menjelaskan bahwa pengulangan ziarah membuat imannya terasa diperbarui setiap kali datang, menandakan bahwa dimensi ini efektif dalam mengukur dampak religius jangka panjang. Pada variabel pengurangan stres, seluruh dimensi juga bekerja dengan baik. Pada indikator Stress (DASS-21), informan menggambarkan stres sebelum ziarah berupa tidur yang terganggu, ketegangan pada pundak, dan emosi yang mudah meningkat, sesuai dengan gejala stres menurut DASS-21. Setelah ziarah, ia merasakan penurunan tekanan emosional berupa hati yang lebih tenang, meningkatnya kesabaran, dan pikiran yang lebih tertata. Hal ini menggambarkan proses *Psychological Adaptation* setelah pengalaman religius, selaras dengan konsep yang dijelaskan oleh Slavich dan Shields (2017).

Pada aspek gejala fisik stres, informan mengaku merasakan tidur yang lebih nyenyak dan berkurangnya ketegangan pada leher dan bahu, yang menunjukkan bahwa efek ziarah tidak hanya dirasakan secara emosional tetapi juga secara fisik. Temuan ini sesuai dengan indikator stres fisiologis dalam DASS-21. Dimensi *Resilience* terlihat dari penjelasan informan bahwa ziarah membantunya merasa lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Ia merasa memiliki pegangan batin dan teladan dari Kiai Muara Ogan, yang membuatnya tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa ziarah berfungsi sebagai bentuk coping religius yang mampu memperkuat ketahanan psikologis.

Dimensi *Stress Recovery* juga tampak berfungsi secara optimal. Informan menyampaikan bahwa ketenangan setelah ziarah dapat bertahan hingga beberapa minggu dan memberi pengaruh positif pada stabilitas emosional dalam pekerjaan dan hubungan keluarga. Temuan ini mendukung konsep pemulihan stres jangka panjang sebagaimana dijelaskan oleh Slavich dan Shields (2018).

Secara keseluruhan, hasil wawancara menegaskan bahwa seluruh dimensi dalam pedoman baik yang berkaitan dengan pengalaman spiritual maupun aspek pengurangan stres berjalan sesuai dengan tujuan penelitian. Ziarah ke makam Kiai Muara Ogan terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan stres, peningkatan ketenangan batin, pemulihan fisik, penguatan iman, serta peningkatan ketahanan psikologis informan.

5. Siti (Siti), 55 tahun, Ibu Rumah Tangga

Hasil analisis menunjukkan bahwa pertanyaan mengenai keterlibatan spiritual mampu menggali aspek pengalaman dan keyakinan religius dengan sangat baik. Informan menjelaskan bahwa dirinya menjalankan amalan secara cukup lama dan teratur selama ziarah, terlihat dari pernyataannya, “Biasanya saya lama di sini... Yasin, tahlil, doa pribadi”. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa intensitas amalan dapat mencerminkan kedalaman pengalaman spiritual (Carvache-Franco et al., 2024).

Pertanyaan tentang makna doa panjang juga efektif menjelaskan pengalaman religius informan. Ia menggambarkan adanya pengalaman emosional yang kuat melalui ungkapan, “Rasanya kayak deket banget sama Allah... suka nangis sendiri...”. Hal tersebut mendukung penelitian yang menyatakan bahwa tempat suci mampu memunculkan pengalaman religius yang mendalam (Carvache-Franco et al., 2024). Aspek pengalaman dan keyakinan kembali muncul ketika informan mengatakan, “Ada. Baca Yasin, tahlilan kecil, baru doa...”. Hal ini menunjukkan bahwa pertanyaan terkait berhasil memunculkan gambaran mengenai kontinuitas ibadah, sesuai dengan makna ziarah yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya (Wawansyah, 2022).

Pertanyaan tentang persiapan sebelum ziarah turut menggambarkan pengalaman religius secara jelas. Informan menceritakan proses persiapannya seperti “Mandi dulu, niat ziarah, istighfar...”. Pernyataan ini mendukung pandangan bahwa kesiapan batin termasuk bagian penting dari pengalaman spiritual seseorang (Carvache-Franco et al., 2024). Pada aspek stres, pertanyaan mengenai kondisi emosional sebelum ziarah mampu menggali gejala-gejala yang relevan. Informan menyebutkan, “Sering tegang... gampang marah... kepala berat...”, yang sesuai dengan indikator stres yang dijelaskan dalam penelitian mengenai hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres (Hakim & Aristawati, 2023).

Pertanyaan tentang perubahan emosi setelah ziarah mengungkap proses adaptasi psikologis dengan cukup jelas. Informan menyampaikan, “Ya... tenang banget... kayak lepas beban...”. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa pengalaman bermakna dapat membantu mengurangi tekanan emosional (Slavich & Shields, 2017). Pertanyaan mengenai cara ziarah membantu menghadapi tekanan hidup memperlihatkan mekanisme coping yang kuat. Informan mengatakan, “Bantu banget... pulang dari sini hati lebih lapang...”. Respons ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa

praktik spiritual dapat berfungsi sebagai strategi coping yang efektif (Slavich & Shields, 2017).

Pada aspek pemulihan stres jangka panjang, informan menjelaskan adanya perubahan yang lebih stabil seperti “Lebih sabar... lebih tenang... gak gampang tersinggung...”. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan religius mampu memberikan efek pemulihan psikologis yang berkelanjutan (Slavich & Shields, 2017). Secara keseluruhan, seluruh aspek penelitian mulai dari pengalaman dan keyakinan, pengalaman religius, stres, adaptasi psikologis, mekanisme coping, hingga pemulihan stres jangka panjang berfungsi dengan baik dalam menjelaskan hubungan antara ziarah dan penurunan stres. Temuan ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik keagamaan dapat meningkatkan ketenangan batin serta mengurangi tekanan emosional (Carvache-Franco et al., 2024; Hakim & Aristawati, 2023).

Discussion

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan PY, kegiatan ziarah ke Makam Kiai Muara Ogan memiliki nilai spiritual yang sangat kuat dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologisnya. PY menjelaskan bahwa ketenangan yang ia rasakan selama berziarah sudah muncul sejak niat dibentuk di dalam hati. Ia menyatakan bahwa perasaan damai itu “seperti menetap”, menggambarkan bahwa bentuk ketenangan tersebut bukan sekadar emosi sesaat, tetapi bagian dari keyakinan yang mengakar dalam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Carvache-Franco et al. (2024), yang menemukan bahwa keyakinan spiritual dan kesungguhan dalam beribadah menjadi motivasi utama seseorang dalam melakukan perjalanan religius. Penelitian Božić et al. (2016) juga menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap kekuatan ilahi merupakan pendorong penting bagi peziarah untuk mengunjungi tempat suci.

Selain itu, PY mengungkapkan bahwa rutinitas ziarah membuatnya lebih sabar, lebih ikhlas, dan lebih mampu mengelola pikiran. Ia merasa tidak mudah panik ketika menghadapi masalah hidup, dan ziarah memberinya ketenangan secara mendalam. Temuan ini konsisten dengan studi Liro et al. (2018), yang menjelaskan bahwa pengalaman spiritual dalam praktik ziarah mampu memperkuat kedekatan seseorang dengan Tuhan serta mendorong refleksi batin yang menghasilkan perubahan positif pada cara berpikir. Penelitian Pillai et al. (2017) juga menegaskan bahwa ziarah dapat

menciptakan kondisi kesadaran penuh (*mindfulness religius*), yang membantu individu lebih tenang dan terarah dalam menghadapi tekanan emosional.

Pengalaman PY menunjukkan bahwa ziarah menjadi sarana untuk meredakan beban mental dan stres. Ia menggambarkan bahwa hatinya terasa “lebih ringan” setelah berziarah, dan ketenangan tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu lama. Temuan ini mendukung pemahaman dalam penelitian Gotic et al. (2010) dan Vistad et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa ziarah memiliki efek restoratif terhadap kondisi psikologis.

Lingkungan tempat suci, suasana doa, dan proses refleksi diri memberi ruang bagi individu untuk memproses tekanan emosional, menenangkan pikiran, dan memulihkan keseimbangan batin. Walaupun dalam wawancara ini tidak digunakan instrumen psikologi seperti DASS-21, pola emosional yang dijelaskan PY selaras dengan indikator regulasi stres yang dijelaskan oleh Hakim dan Aristawati (2023), khususnya terkait penurunan ketegangan, peningkatan relaksasi, dan stabilitas emosi setelah praktik religius.

Dalam aspek sosial, meskipun tujuan utama PY dalam berziarah bersifat spiritual, ia tetap menunjukkan kenyamanan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan positif selama wawancara. Meskipun tidak menjadi fokus utama dalam praktik ziarahnya, keberadaan kenyamanan ini konsisten dengan temuan Abbate & Di Nuovo (2013), yang menjelaskan bahwa perempuan sering kali mengalami peningkatan keterhubungan interpersonal melalui aktivitas keagamaan, meskipun dilakukan secara mandiri.

Selanjutnya informan bernama Ibu Masayu menceritakan bahwa setiap kali berziarah, ia selalu memulai dengan salam, membaca Al-Fatihah, lalu berdzikir. Bahkan setelah pulang, ia tetap melanjutkan dzikir sebagai bagian dari rutinitas ibadah hariannya. Konsistensi ini menunjukkan bahwa ziarah bukan semata tradisi turun-temurun baginya, tetapi merupakan bentuk penghayatan iman yang dijalani dengan penuh kesungguhan. Gambaran ini sejalan dengan penelitian di Makam Kiai Muara Ogan, yang menunjukkan bahwa masyarakat sekitar juga menjalankan ziarah melalui rangkaian doa, tahlil, dan pembacaan al-Qur'an sebagai praktik religius yang sudah mengakar kuat dalam budaya spiritual mereka (Maryamah, 2020).

Ia juga menjelaskan bahwa memperpanjang doa dan dzikir membuat batinnya lebih tenang dan menghadirkan perasaan lebih dekat dengan Allah. Meskipun menyebut “Datuk” sebagai perantara doa, ia menegaskan bahwa tujuan utamanya tetap untuk memanjatkan doa kepada Allah, bukan memuja makam. Hal ini sejalan dengan penelitian Assoburu (2022) tentang praktik ziarah di Makam Kiai Marogan, yang menemukan

bahwa peziarah datang untuk mencari ketenteraman batin dan memperkuat hubungan spiritual melalui ritual doa dan dzikir. Pola pengalaman seperti ini membuat kisah Ibu Masayu tidak berdiri sendiri, melainkan bagian dari tradisi ziarah masyarakat Palembang.

Sebelum berziarah, ia sering merasakan perasaan gelisah atau pikiran yang menumpuk. Namun setelah mulai berdzikir di area makam, ia merasakan ketenangan yang muncul perlahan dan membantu meredakan beban emosionalnya. Peralihan suasana

batin ini juga dijelaskan dalam penelitian mengenai Makam Kiai Muara Ogan, di mana ziarah digambarkan sebagai ruang spiritual yang memberi keteduhan, membantu masyarakat menata kembali perasaan, dan memperkuat keterhubungan mereka dengan tradisi religius leluhur (Maryamah, 2020).

Temuan tersebut semakin kuat dengan penelitian Shinta et al. (2023), yang menyoroti fungsi Masjid Ki Marogan sebagai ruang pelestarian kearifan lokal sekaligus tempat masyarakat mencari ketenangan dan memperdalam nilai-nilai religius. Aktivitas seperti berdoa, berziarah, dan berkumpul di area masjid-makam tidak hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan pikiran, memperkuat spiritualitas, dan menemukan kembali fokus diri. Pengalaman yang diceritakan Ibu Masayu merasa lebih ringan dan lebih tenang setelah berdzikir menunjukkan bahwa ziarah memang memiliki dimensi psikologis yang memberi dampak nyata bagi kesejahteraan emosional seseorang.

Secara keseluruhan, pengalaman Ibu Masayu sangat sejalan dengan tiga penelitian sebelumnya. Baik pada Makam Kiai Muara Ogan, Makam Kiai Marogan, maupun kompleks Masjid Ki Marogan, ziarah dipahami sebagai praktik religius yang tidak hanya menjaga tradisi, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan, memperkuat iman, dan memulihkan kondisi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman Ibu Masayu adalah bagian dari pola yang lebih luas dalam budaya spiritual masyarakat Palembang, di mana ziarah berfungsi sebagai jalan untuk merawat batin dan menguatkan hubungan dengan Tuhan.

Lanjut ke informan ketiga, berdasarkan hasil wawancara dengan informan M, kegiatan ziarah ke makam Kiai Marogan memiliki nilai spiritual yang tinggi dan berdampak positif terhadap kondisi psikologisnya. Ketika menghadapi tekanan emosional maupun konflik keluarga, ziarah menjadi sarana pelarian yang memberikan ketenangan batin. Ia menggambarkan perasaannya dengan ungkapan seperti “rasanya plong” dan “beban terasa diangkat,” yang menunjukkan pelepasan ketegangan emosional melalui

praktik religius yang dijalani dengan keikhlasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Aristawati (2023), yang menjelaskan bahwa spiritualitas memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, karena membantu individu menafsirkan tekanan hidup secara positif dan menumbuhkan keseimbangan emosional.

Informan M menegaskan bahwa ziarah yang dilakukan bukan untuk mencari kekuatan gaib, melainkan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT dan penghormatan kepada ulama penyebar Islam. Ia menyatakan bahwa seluruh doa dan permohonannya hanya ditujukan kepada Allah semata. Pemahaman ini mencerminkan tingkat keimanan dan kesadaran spiritual yang tinggi, di mana kepercayaan kepada Tuhan menjadi sumber utama ketenangan batin. Pandangan tersebut sejalan dengan penelitian Fatimah et al. (2023), yang menemukan bahwa *religious coping* berbasis keyakinan positif kepada Allah mampu menurunkan tekanan psikologis serta memperkuat keseimbangan emosional.

Penjelasan informan M juga sejalan dengan penelitian Daulay (2022), yang menunjukkan bahwa religiusitas tinggi berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres. Individu dengan keimanan kuat cenderung memandang kesulitan sebagai bagian dari rencana Tuhan, bukan ancaman bagi kesejahteraan hidupnya. Hal ini memperkuat gagasan bahwa religiusitas yang mendalam dapat meningkatkan ketenangan batin dan ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Lebih lanjut, informan M menjelaskan bahwa kegiatan ziarah selalu ia lakukan dengan kesadaran spiritual dan rutinitas tertentu. Ia memulainya dengan wudhu, membaca Al-Fatiyah, tahlil bersama, dan doa pribadi di makam. Aktivitas ini dilakukan dengan khusuk dan tulus hingga menimbulkan rasa damai serta kedekatan dengan Allah SWT. Temuan ini sejalan dengan penelitian Efendy et al. (2024), yang menyebutkan bahwa praktik religius seperti doa, dzikir, dan ibadah rutin memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan psikologis serta menurunkan tingkat stres individu.

Penelitian Yazid (2024) juga mendukung hasil tersebut, dengan menunjukkan bahwa ibadah rutin seperti doa dan dzikir dapat menjadi cara efektif dalam mengelola stres, terutama di kalangan Muslim muda. Aktivitas spiritual semacam itu membantu individu menyeimbangkan pikiran dan perasaan serta menumbuhkan kesadaran diri untuk tetap tenang menghadapi tekanan hidup. Pengalaman informan M mencerminkan temuan tersebut, di mana ziarah rutin memperkuat kestabilan emosi dan kedekatan spiritualnya dengan Tuhan.

Informan M juga menyebutkan adanya perubahan perilaku setelah rutin berziarah. Ia merasa lebih sabar, tidak mudah marah, dan lebih mampu menerima keadaan sulit dalam keluarganya. Kondisi ini menunjukkan penurunan gejala stres seperti kelelahan emosional dan rasa cemas berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Aristawati (2023), yang membuktikan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap tingkat stres berdasarkan pengukuran DASS-21, di mana praktik religius terbukti meningkatkan kestabilan emosional dan mengurangi tekanan psikologis.

Penelitian Daulay (2022) turut memperkuat temuan tersebut dengan menjelaskan bahwa religiusitas berfungsi melindungi individu dari dampak negatif stresor eksternal. Orang dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik serta kemampuan adaptasi yang stabil. Hasil serupa dikemukakan oleh Salsabila dan Sari (2023), yang menemukan bahwa individu religius lebih mampu menafsirkan peristiwa hidup sebagai kehendak Allah, sehingga tumbuh rasa sabar, tenang, dan penerimaan diri yang kuat.

Lebih jauh, informan M menuturkan bahwa kebiasaan berziarah telah membentuk perubahan positif dalam cara berpikir dan bersikap. Ia menjadi lebih bijaksana, tidak mudah tersinggung, dan memahami makna sabar dalam hidup. Kondisi ini mencerminkan proses adaptasi psikologis yang baik, di mana spiritualitas menjadi dasar dalam menumbuhkan penerimaan diri dan keseimbangan emosional. Hal ini diperkuat oleh penelitian Setyowati dan Rachmawati (2023), yang menemukan bahwa individu dengan spiritualitas tinggi memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih kuat serta ketenangan batin yang stabil saat menghadapi tekanan hidup.

Kemudian untuk informan keempat, ini menunjukkan bahwa kegiatan ziarah memberikan dampak positif bagi informan, terutama dalam bentuk ketenangan emosional, pikiran yang lebih jernih, serta penguatan hubungan spiritual. Temuan ini sejalan dengan penelitian Carvache-Franco et al. (2024) yang menjelaskan bahwa praktik keagamaan di tempat suci dapat memperdalam spiritualitas dan menghasilkan kondisi psikologis yang lebih stabil. Selain itu, pengalaman informan yang menggambarkan bahwa ziarah membantu meredakan tekanan hidup dan memberikan rasa ringan setelah menghadapi beban sehari-hari juga diperkuat oleh penelitian Koenig (2021). Ia menjelaskan bahwa penggunaan *coping religius* yang positif seperti doa, dzikir, dan ritual ibadah berkaitan dengan penurunan tingkat stres serta peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan mempertahankan ketahanan mental.

Informan juga menyampaikan adanya pemulihan fisik berupa tidur yang lebih berkualitas dan tubuh yang lebih rileks setelah melakukan ziarah. Hal ini sejalan dengan temuan Sari dan Fitria (2022), yang menunjukkan bahwa ibadah yang dilakukan dalam suasana spiritual yang tenang dapat membantu menurunkan ketegangan fisiologis, memperbaiki pola tidur, dan mengurangi stres fisik. Kondisi ketenangan yang bertahan dalam jangka waktu cukup lama dan berpengaruh positif terhadap aktivitas sosial maupun pekerjaan informan juga mendukung hasil penelitian Slavich dan Shields (2018). Mereka menegaskan bahwa pengalaman spiritual yang intens mampu memunculkan proses pemulihan stres jangka panjang, bukan sekadar efek sementara.

Selain itu, peningkatan resiliensi dan kekuatan batin yang dirasakan oleh informan setelah melaksanakan ziarah konsisten dengan penelitian Devnath (2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ritual keagamaan yang dijalankan secara rutin dapat memperkuat identitas spiritual, memberikan rasa makna hidup, dan membantu individu menghadapi tekanan secara lebih stabil. Penelitian internasional mengenai pengalaman peziarah lintas agama turut memperkuat temuan ini. Martinez-Herrero et al. (2024) menemukan bahwa peziarah yang melakukan perjalanan spiritual, seperti Camino de Santiago, mengalami penurunan kecemasan, peningkatan kepuasan hidup, serta stabilitas mental yang lebih baik setelah menjalani ritual perjalanan. Hasil tersebut sejalan dengan pengalaman informan yang menyatakan bahwa ketenangan setelah ziarah dapat bertahan lama.

Penelitian Zakeri et al. (2023) mengenai ziarah ke makam tokoh suci juga mengungkapkan bahwa kegiatan tersebut memberikan manfaat spiritual, emosional, dan fisik, termasuk berkurangnya beban stres serta meningkatnya kesejahteraan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman informan dalam penelitian ini selaras dengan bukti empiris global mengenai manfaat psikologis dari praktik ziarah.

Selanjutnya informan terakhir memperlihatkan bahwa ziarah memberikan kontribusi besar terhadap pendalaman spiritual sekaligus pengurangan stres bagi informan. Hal ini tampak dari penjelasannya, “Biasanya saya lama di sini... Yasin, tahlil, doa pribadi”, yang menunjukkan bahwa ia menjalankan amalan secara teratur setiap kali berziarah. Penemuan ini sejalan dengan kajian Carvache-Franco et al. (2024) yang menyebutkan bahwa aktivitas ibadah yang dilakukan berulang mampu memperkuat kedekatan spiritual dan meningkatkan ketenangan emosional. Hal ini juga sesuai dengan

pandangan teori ritual yang menjelaskan bahwa ritual yang dilakukan terus-menerus dapat meneguhkan identitas religius dan menambah kedalaman makna bagi pelakunya.

Pengalaman spiritual yang lebih mendalam tampak ketika informan menyampaikan, "Rasanya kayak deket banget sama Allah... suka nangis sendiri...". Ungkapan tersebut menggambarkan intensitas emosional yang muncul saat berdoa. Penelitian Al-Mutairi (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa ritual di tempat suci dapat menimbulkan pelepasan emosi dan membantu proses pemulihan batin. Teori tentang pengalaman religius juga menjelaskan bahwa momen emosional semacam ini sering kali menjadi titik yang memperkuat rasa kedekatan spiritual sekaligus membantu seseorang mengatur emosinya dengan lebih baik.

Ziarah juga terbukti menjadi salah satu cara menghadapi tekanan psikologis. Sebelum berziarah, informan menggambarkan keadaannya dengan mengatakan, "Sering tegang... gampang marah... kepala berat...", yang menjadi indikator munculnya stres secara emosional maupun fisik. Ini konsisten dengan teori *respon stres* yang menyatakan bahwa stres berkepanjangan memunculkan ketegangan tubuh dan pikiran. Setelah berziarah, informan merasakan perubahan besar, terlihat dari ucapannya, "Tenang banget... kayak lepas beban...". Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hakim dan Aristawati (2023) yang menunjukkan bahwa kegiatan ibadah seperti doa dan dzikir mampu menurunkan stres melalui aktivasi sistem relaksasi tubuh.

Dampak ziarah tidak hanya dirasakan secara langsung, tetapi juga terlihat sebagai strategi *coping* jangka panjang. Hal ini tercermin dari pernyataannya, "Bantu banget... pulang dari sini hati lebih lapang...", yang menunjukkan bahwa ketenangan yang ia dapatkan terus terbawa hingga kehidupan sehari-hari. Islam dan Sallam (2022) menemukan hal serupa, bahwa aktivitas spiritual dapat meningkatkan *resiliensi*, membantu individu menerima tekanan hidup, dan memperbaiki kemampuan dalam mengelola emosi. Temuan ini juga sejalan dengan teori pembentukan makna yang menjelaskan bahwa pemaknaan religius terhadap kesulitan hidup dapat menurunkan tingkat stres.

Perubahan perilaku setelah rutin berziarah juga menunjukkan dampak positif terhadap pengaturan emosi. Informan menyebutkan, "lebih sabar... lebih tenang... gak gampang tersinggung...", yang menandakan adanya peningkatan kemampuan mengendalikan emosi. Penelitian Rayan et al. (2021) mendukung hal tersebut dengan menyatakan bahwa praktik keagamaan terstruktur dapat meningkatkan kontrol diri dan

menurunkan *reaktivitas* emosional. Di samping itu, teori regulasi stres dari Slavich dan Shields (2020) menjelaskan bahwa pengalaman emosional bermakna termasuk pengalaman spiritual dapat memperkuat mekanisme pemulihan stres jangka panjang dengan membantu individu merespons tekanan secara lebih adaptif.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik ziarah ke Makam Kiai Muara Ogan memiliki peran penting baik secara spiritual maupun psikologis bagi masyarakat Muslim di Sumatera Selatan. Ziarah tidak hanya dipandang sebagai rutinitas keagamaan, tetapi menjadi bentuk ibadah yang memberikan ketenteraman batin, memperdalam keyakinan, dan menumbuhkan kedekatan dengan Allah. Seluruh dimensi religiusitas yang digunakan dalam penelitian mulai dari pengalaman keyakinan hingga pengalaman religius terlihat berfungsi dengan baik dalam mencerminkan kesungguhan amalan, makna spiritual yang dirasakan, kesiapan batin, serta konsistensi ibadah para peziarah. Informan secara umum menunjukkan bahwa doa, dzikir, dan rangkaian ritual yang dilakukan selama ziarah menjadi ruang untuk menenangkan hati dan memperkuat keteguhan spiritual.

Selain aspek religius, penelitian ini juga menegaskan bahwa ziarah memiliki kontribusi nyata dalam mereduksi berbagai gejala stres, baik secara emosional maupun fisik. Informan menggambarkan perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah berziarah, seperti menurunnya rasa tegang, berkurangnya kegelisahan, meningkatnya kesabaran, serta membaiknya kualitas tidur. Proses adaptasi psikologis, peningkatan resiliensi, dan pemulihan stres jangka panjang juga terlihat jelas, terutama ketika ziarah dilakukan secara rutin dan diiringi dengan dzikir yang terus-menerus diperaktikkan. Hal ini memperlihatkan bahwa ziarah berperan sebagai strategi coping religius yang efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menjaga kestabilan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa ziarah ke Makam Kiai Muara Ogan tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan keagamaan, tetapi juga sebagai sumber ketenangan psikologis yang relevan bagi kehidupan masyarakat. Tradisi ini terus hidup sebagai bagian dari kearifan lokal yang memberikan manfaat nyata, terutama dalam memperkuat spiritualitas, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk bertahan menghadapi tuntutan hidup masa kini.

ACKNOWLEDGEMENT

Kami selaku tim penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Buya Iredho Fani Reza, S.Psi.I., MA.Si. selaku dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan tugas ini sekaligus bimbingan, arahan, dan masukan berharga selama proses penyusunan artikel. Melalui tugas ini, kami mendapatkan banyak pengalaman dan pengetahuan baru, baik dalam hal metodologi penelitian, penguatan analisis, maupun pemahaman lapangan yang sebelumnya belum kami ketahui. Ucapan terima kasih yang tulus juga kami sampaikan kepada pihak pengurus Makam Kiai Marogan yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut. Bantuan, informasi, serta keterbukaan yang diberikan sangat membantu kelancaran pengumpulan data dan proses observasi yang kami lakukan.

Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok yang telah bekerja sama dengan baik, saling mendukung, dan berkontribusi secara aktif dalam setiap tahap penelitian dan penulisan artikel ini. Kerjasama yang solid dan komitmen bersama menjadi bagian penting dalam terselesaikannya karya ini. Kami berharap artikel ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta dapat diterima dan dipresentasikan dalam seminar yang kami tuju.

REFERENCE

- Al-Mutairi, S. (2021). *Sacred rituals and emotional relief: The impact of religious practices on spiritual well-being*. Journal of Religion and Health, 60(5), 3456–3468.
- Anwar, R. (2023). *Religious coping and psychological resilience among Indonesian Muslims*. Journal of Spiritual Psychology, 11(2), 145–159.
- Assoburu, S. (2022). *Praktik ziarah kubur Kiai Marogan masyarakat Melayu Palembang*.
- Božić, S., Spasojević, B., & Beric, D. (2016). Motivations of visitors to Vujan Monastery.
- Burhanuddin, A. (2021). *Local Islamic traditions and community identity in South Sumatra*. Indonesian Journal of Cultural and Religious Studies, 7(1), 33–48.
- Carvache-Franco, M., Carvache-Franco, W., Orden-Mejía, M., Carvache-Franco, O., Andrade-Alcivar, L., & Cedeño-Zavala, B. (2024). *Motivations for the demand for religious tourism: The case of the pilgrimage of the Virgin of Montserrat in Ecuador*. Heritage, 7(7), 3719–3733. <https://doi.org/10.3390/heritage7070176>

Daulay, N. (2022). *Religiosity as Moderator of Stress and Well-being among Muslim Youth*. *IGCJ: Islamic Globalization & Contemporary Issues*, 21(3), 246–261.

Devnath, L. (2023). *Religious rituals and spiritual identity: The impact of repetitive worship on psychological stability*. *Journal of Religion and Mental Health*, 18(1), 66–79;

Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping religius dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 223–241.

Fatimah, M., Junanah, & Husain, A. M. (2023). *Religious Coping among Working Muslim Women in Yogyakarta, Indonesia*. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 495–524.

Fikri, M. (2022). *Sacred space and emotional well-being in Muslim pilgrimage practices*. Gutic, J., Robinson, T., & Phipps, A. (2010). Visitors' motivations at Chichester Cathedral: An interpretative phenomenological analysis. *Tourism Management*, 31(6), 798–805.

Hakim, M. A., & Aristawati, A. (2023). *Hubungan keterlibatan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 35–48. <https://doi.org/10.24854/jpu553>

Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.

Hartono, D. (2022). *Ritual devotion and stress relief in Southeast Asian Muslim communities*. *Asian Journal of Psychology and Religion*, 4(1), 55–70.

Hasanah, N. (2021). *Religious coping and emotional regulation in Muslim communities*. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.08.014>
https://www.grantsshields.com/wp-content/uploads/2018/04/Slavich_PsychosomaticMedicine_2018.pdf

Hudaidah, H., Yusni, I. S., Sumantri, M. D., Aulan, A., & Ramadani, I. (2025). *Nilai pendidikan dan peran Masjid Ki Marogan sebagai sejarah kebudayaan Islam di Kota Palembang*. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 8(1), 437–452.

Islam, R., & Sallam, M. (2022). *Spiritual practices and resilience among adults: A cross-*

sectional study. Mental Health, Religion & Culture, 25(3), 210–225.

Koenig, H. G. (2021). *Religion and coping with life stressors: A comprehensive review.*

Lestari, O., & Hudaiddah, H. (2023). *Potensi wisata religi makam Ki Marogan sebagai upaya pelestarian kearifan lokal di kota Palembang.* Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial, 7(1), 167–176.

Lestari, P. (2020). *Traditional rituals and mental health: A qualitative study in rural Indonesia.* Journal of Community Mental Health, 18(3), 211–224.

Liro, J. (2018). Motivations of religious tourists: A study on the Divine Mercy Shrine.

Marlina, S. (2020). *Cultural symbolism and spiritual meaning in South Sumatran Islamic rituals.* Nusantara Journal of Humanities, 5(2), 101–118.

Martínez-Herrero, M. J., Gómez, P., & López, R. (2024). *The psychological impact of pilgrimage: A longitudinal study on Camino de Santiago participants.* Journal of Happiness Studies, 25(4), 1890–1908.

Maryamah. (2020). *Fenomena ziarah masyarakat di Sumatera Selatan: Studi etnografi pada Makam Kiai Muara Ogan.* Kontekstualita, 35(2), 83–90.

Nugroho, A. (2022). *Spiritual traditions and psychological well-being in Indonesian society.* Indonesian Journal of Social and Cultural Studies, 8(1), 44–57.

Pillai, S. G., Hu, H., & Kim, H. (2017). Motivations for visiting the relics of Saint Francis Xavier. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage, 5(2), 10–22.*

Rahman, F. (2020). *Ritual practices and stress reduction among Southeast Asian Muslims.* Journal of Religion and Mental Health, 5(3), 201–215.

Ramli, F. (2024). *Pilgrimage, social cohesion, and emotional comfort in Indonesian Muslim society.* Journal of Islamic Anthropology, 12(1), 25–40.

Rayan, A., Baker, O., & Jaradat, R. (2021). *Role of religious involvement in emotion regulation and psychological resilience.* Journal of Mental Health, 30(4), 456–464.

Robenstorf, A., & Körs, A. (2018). Why people visit churches: A comparative study.

Salsabila, R., & Sari, D. P. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif, 11(1), 22- 34.*

Sari, N., & Fitria, N. (2022). *Mindful religious practices and physiological stress reduction among adults experiencing chronic stress*. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(3), 145–158

Setyowati, A., & Rachmawati, R. (2023). *Religious Commitment and Psychological Adaptation among Indonesian Students*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(3), 199-210.

Shinta, N., Porwani, S., & Winarni, S. (2023). *Potensi wisata Masjid Ki Marogan sebagai upaya pelestarian kearifan lokal di kota Palembang*. *Journal of Darussalam Tourism and Hospitality*, 2(2), 197–208.

Slavich, G. M., & Shields, G. S. (2017). *Assessing lifetime stress exposure using the Stress and Adversity Inventory (STRAIN): Associations with psychological and physical health*. *Psychosomatic Medicine*, 79(1), 29–41.

Slavich, G. M., & Shields, G. S. (2018). *Assessing lifetime stress exposure using the Stress and Adversity Inventory for Adults (Adult STRAIN): An overview and initial validation*. *Psychosomatic Medicine*, 80(1), 17–27.

Slavich, G. M., & Shields, G. S. (2018). *Long-term recovery from stress: Mechanisms and pathways*. *Annual Review of Psychology*, 69, 213–236.

Syafaruddin, M. (2021). *Traditional religious practices as alternative mental support among Muslims in Sumatra*. *Journal of Islamic Social Research*, 6(1), 59–73.

Tourism Management Perspectives, 20, 89–97.

<https://doi.org/10.1016/j.tmp.2016.07.003>

Tourism Review International, 22(3), 223–238.

Vistad, O. I., et al. (2020). Pilgrimage motivations and emotional experiences in Trondheim. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 20(3), 227–245.

Wawansyah, W. (2013). Makna ziarah kubur dalam meningkatkan ketenangan batin masyarakat Muslim di Sumatera Selatan. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 5(2), 112–125.

Wawansyah, W. (2022). *Makna ziarah kubur dalam meningkatkan ketenangan batin masyarakat Muslim di Sumatera Selatan*. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 5(2), 112–125. <https://media.neliti.com/media/publications/519684-none-98b613b1.pdf>

- Yazid, A. (2024). Manajemen Stres di Kalangan Anak Muda Muslim: Peran Agama. *As-Syamil: Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 9(1), 61-72.
- Yuliani, R. (2023). *Spiritual activities and emotional regulation in contemporary Muslim communities*. Journal of Islamic Behavioral Studies, 9(1), 12–29.
- Zainuddin, M. (2023). *Spiritual relaxation and its impact on mental stress*. Journal of Islamic Mental Health, 14(1), 33–48.
- Zakeri, M., Rahimi, F., & Amini, S. (2023). *Spiritual, emotional, and physical benefits of pilgrimage to sacred shrines: A qualitative exploration*. Journal of Spirituality and Health Research, 5(2), 102–118.

LAMPIRAN PEDOMAN WAWANCARA

PETUNJUK UMUM WAWANCARA:

1. Ucapan terima kasih atas kesedian dan kehadirannya
2. Jelaskan tujuan dari wawancara
3. Wawancara dilakukan oleh peneliti
4. Dalam wawancara informan bebas mengeluarkan pendapat
5. Dijelaskan bahwa pendapat, saran, dan pengalaman dilaporkan sangat berharga
6. Dalam wawancara tidak ada jawaban yang salah atau benar serta akan dijaga, kerahasiannya
7. Lakukan perkenalan dua arah baik peneliti maupun informan.

KETERANGAN UMUM

1. Interviewer:
2. Informan (interviewee)

Nama (Inisial):

Usia:

Jenis kelamin:

Pendidikan terakhir:

3. Keterangan wawancara

Tempat wawancara:

Hari/Tanggal:

Jam:

PEDOMAN WAWANCARA RELIGIUSITAS:

IV: Intensitas praktik religius (lamanya doa/amal yang dilakukan saat ziarah)

NO	DIMENSI	INDIKATOR
1	Experience Belief	Mengukur intensitas dan kedalaman pengalaman iman selama ziarah; berkaitan dengan bentuk devosi dan kesungguhan spiritual ¹ .
2	Experience Religion	Menggali makna dan pengalaman religius yang dirasakan peziarah dalam proses spiritual dan kesakralan ziarah ² .
3	Experience Belief	Konsistensi amalan menunjukkan kekuatan keyakinan dan kontinuitas keimanan sebagai bentuk devosi ³ .

4	Experience Religion	Menunjukkan kesiapan batin dan spiritual seseorang untuk menghadapi pengalaman sakral sebelum berziarah ⁴ .
5	Experience Belief	Menjelaskan pengaruh frekuensi dan pengulangan ziarah terhadap penguatan iman dan spiritualitas individu ⁵ .

PEDOMAN WAWANCARA PSIKOLOGIS (STRESS):

DV: Pengurangan gejala stres (sebelum dan sesudah ziarah)

NO	DIMENSI	INDIKATOR
1	Stress (DASS-21 Subscale)	Indikator seperti tegang, sulit relaksasi, dan mudah tersinggung.
2	Psychological Adaptation	Kemampuan menurunkan beban emosional setelah pengalaman bermakna?
3	Stress (DASS-21 Subscale)	Gejala stres yang tampak secara fisik, seperti gangguan tidur.
4	Resilience (Stress Coping Mechanism)	Ketahanan psikologis dalam menghadapi stres jangka panjang.
5	Chronic Stress Recovery / Adaptation	Proses pemulihan dan adaptasi jangka panjang terhadap stres.

NO	PERTANYAAN UMUM
1	Boleh kami minta waktu sebentar untuk mengobrol, Bapak/Ibu?
2	Siapa nama Bapak/Ibu dan tinggal di mana?
3	Apa kabar anda sekarang ?
4	Sudah berapa lama Bapak/Ibu melakukan ziarah?
5	Menurut Bapak/Ibu, apa makna ziarah ini bagi kehidupan sehari-hari?
6	Apakah Bapak/Ibu berencana untuk terus melakukan ziarah di masa mendatang?
7	Adakah pesan atau harapan Bapak/Ibu terkait kegiatan ziarah agar tetap membawa manfaat bagi masyarakat?

No	PERTANYAAN RELIGIUSITAS
-----------	--------------------------------

Experience Belief	
1	Bagaimana Anda menggambarkan tingkat keterlibatan spiritual Anda selama berziarah ke makam Kiai Muara Ogan misalnya dalam hal lamanya berdoa, berdzikir, atau membaca ayat-ayat tertentu?
2	Adakah ritual tertentu yang Anda lakukan secara konsisten setiap kali berziarah (seperti tawasul, membaca surat pilihan, atau wirid khusus)? Bagaimana konsistensi itu mencerminkan keimanan Anda?
3	Apakah Anda merasa bahwa pengulangan ziarah setiap tahun atau setiap momen tertentu memiliki pengaruh pada kedalaman iman dan spiritualitas Anda?
Experience Religion	
4	Apa makna spiritual yang Anda rasakan ketika memperpanjang waktu doa atau amalan saat ziarah? Apakah hal itu memberi rasa kedekatan khusus dengan Tuhan atau dengan sosok Kiai yang diziarahi?
5	Bagaimana Anda mempersiapkan diri secara spiritual sebelum melakukan ziarah misalnya melalui puasa, niat, atau dzikir tertentu?

NO	PERTANYAANPSIKOLOGIS (STRESS)
Stress (DASS-21 Subscale)	
1	Bagaimana kondisi stres yang Anda rasakan sebelum melakukan ziarah ke makam Kiai Muara Ogan, baik secara fisik maupun emosional (misalnya mudah tegang, sulit tenang, atau cepat marah)?
2	Setelah menjalani doa dan amalan ziarah, apakah Anda merasakan penurunan tekanan emosional, seperti merasa lebih tenang, sabar, atau lapang dada?
Psychological Adaptation	
3	Setelah menjalani doa dan amalan ziarah, apakah Anda merasakan penurunan tekanan emosional, seperti merasa lebih tenang, sabar, atau lapang dada?
Resilience (Stress Coping Mechanism)	

4	Bagaimana kegiatan ziarah membantu Anda menghadapi tekanan hidup atau kesulitan pribadi yang sebelumnya menimbulkan stres?
Chronic Stress Recovery / Adaptation	
5	Bagaimana cara anda biasanya membayar zakat ?

NO	PERTANYAAN MENDALAM
1	Setelah berziarah, apa perubahan paling terasa yang Bapak/Ibu alami dalam diri Bapak/Ibu?
2	Apa hal paling berkesan yang Bapak/Ibu rasakan selama melakukan ziarah ke makam Kiai Muara Ogan?
3	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana ziarah ini membantu kehidupan Bapak/Ibu sehari-hari?
4	Apakah Bapak/Ibu berencana untuk terus melakukan ziarah di waktu mendatang?
5	Terakhir, apa pesan atau harapan Bapak/Ibu bagi orang lain yang ingin mencari ketenangan melalui ziarah?

PEDOMAN OBSERVASI

Keterangan Umum

Nama Observer :

Nama Observee :

Hari/Tanggal :

Jam :

No	Aspek	Hasil Observasi
1	Komunikasi	

2	Gestur Tubuh	
3	Ekpresi Wajah	
4	Reaksi Emosional	
5	Suasana Tempat	

LAMPIRAN VERBATIM DAN OBSERVASI

1. Interviewer : Meilisa Rahmadanti

2. Informan (interviewee)

Nama (Inisial) : MS

Usia : 45 th

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan terakhir : S1

3. Keterangan wawancara

Tempat wawancara : Makam Kiai Muara Ogan

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 November 2025

Jam : 11:38 AM

Baris		Verbatim	Aspek/Tema
1	MR	Assalamualaikum, Ibu. Maaf ganggu waktuunya, Bu. Kami dari Universitas Islam Negeri UIN Raden Fatah Palembang. Jadi, kedatangan kami ke sini mau minta sedikit waktu Ibu untuk wawancara singkat.	
5		Wawancara ini buat keperluan tugas kampus, khususnya untuk ngumpulin pendapat dan pengalaman masyarakat tentang ziarah ke makam Kiai Muara Ogan. Tujuannya biar kami bisa dapat gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana masyarakat memaknai ziarah, manfaatnya, dan pengaruhnya terhadap ketenangan batin atau stres. Jadi nanti jawaban Ibu bakal bantu banget buat nguatkan data dan opini di laporan kami.	
10		Kalau Ibu berkenan, kita mulai ya, Bu.	
15	MS	Eh.. Iya boleh. (mengangguk pelan sambil tersenyum tipis)	

			<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p>	MR	Terimakasih, Bu. Kita langsung ke pertanyaan pertama ya, Bu. Waktu Ibu ziarah ke makam Kiai Muara Ogan itu, gimana sih cara Ibu berdoa atau berdzikir di sana?	<p>Experience Belief (MS, 24-27)</p> <p>Experience Religion (MS, 32-35)</p>
				MS	Pertama-tama itu mengucapkan salam dulu, kan. Lalu kita datang membaca Al-Fatihah untuk Datuk Muara Ogan, dan kalau ada yang mau bernazar, sebutkan apa nazar kita. <i>(melirik ke atas sebentar seolah mengingat)</i>	
				MR	Terus, dari situ Ibu ngerasa makna spiritual apa? Misalnya rasa tenang atau kedekatan sama Tuhan?	
				MS	Tenang, iya. Lebih dekat dengan Tuhan. Kita di sini istilahnya bukannya kita syirik... itu bukan. Kita kan minta sama Allah, sebagai perantara ulama Datuk ini. <i>(menarik napas pelan dan menggelengkan kepala ketika bicara "bukannya kita syirik")</i>	
				MR	Biasanya Ibu punya ritual atau amalan tertentu nggak pas ziarah?	
				MS	Dzikir ada. Ada si dzikir. Dzikir... dzikir dari Datuk itu aja. <i>(mengangguk sedikit)</i>	<p>Belief Experience (MS, 40-41)</p> <p>Belief Experience (MS, 44)</p>
				MR	Heem.	
				MS	Dzikir Datuk, itu diamalin. <i>(tangan sedikit bergerak menegaskan)</i>	
				MR	Hal-hal itu Ibu lakuin karena udah kebiasaan atau persiapan batin sebelum berangkat ziarah?	
				MS	Udah kebiasaan tuh, iya sih dulu. Setiap itu kan dzikir Datuk... dzikir Datuk nggak tinggal, sih. Setiap abis salat dzikir juga. <i>(tersenyum tipis)</i>	Experience Religion (MS, 49-51)

		MR	Kalau Ibu sering ziarah, Ibu ngerasa ada pengaruh nggak ke iman atau spiritual Ibu?	Experience Belief (MS, 55-56)
			Lebih tenang, sih. Heeh, tenang. Kita lebih dekat sama Tuhan Allah. (mengangguk meyakinkan)	
55		MR	Heem. Misalnya kata Ibu tadi jadi lebih tenang, lebih yakin, atau lebih dekat sama hal-hal rohani itu?	Experience Belief (MS, 61)
		MS	Iya, lebih dekat sama Allah. (mengerutkan alis sebentar lalu mengangguk)	
60		MR	Sebelum ziarah, Ibu sempat merasa stres atau capek nggak? Entah secara fisik atau perasaan?	Stress – DASS-21 Subscale (MS, 66-68)
		MS	Iya, pernah itu. Heem, pernah sih. Kalau udah itu kan rasa kayak galau ya? Gelisah. Menjak kayak gini lebih tenang. (menghela napas)	
65		MR	Terus setelah ziarah jadi lebih tenang, Bu?	Psychological Adaptation (MS, 71)
		MS	Iya, lebih tenang. Ini kan banyak berkahnya. (senyum kecil muncul)	
70		MR	Ziarah itu sendiri bantu Ibu nggak buat ngadepin stres atau masalah pribadi itu?	Resilience (Stress Coping Mechanism) (MS, 75-78)
		MS	Buat ngilangin stres tuh iya juga, sih. Ya, iya juga sih. Kalau kita misalnya stres, gelisah... dibawa ke sini, ziarah atau dzikir Datuk itu, perasaan lebih tenang. (mengangguk cepat)	
75		MR	Kalau sudah ke sini itu, perasaan tenangnya sampai beberapa hari ke depan atau cuma sesaat?	Chronic Stress
		MS	Kalau kita sering ngamalin dzikir-dzikir Datuk ini, ya tenang. Terus tenang, sih. Seminggu, dua minggu kita terus ngamalin	

85	MR	<p>dzikir Datuk.</p> <p>(mengerakkan tangan kecil seperti memberi penekanan)</p> <p>Baik, Bu. Terima kasih banyak sudah mau luangin waktu dan cerita banyak hal ke kami. Jawaban-jawaban Ibu sangat membantu dan bakal jadi bagian penting di laporan penelitian kami. Semoga Ibu selalu diberi kesehatan dan ketenangan juga, Bu.</p>	Recovery / Adaptation (MS, 83-85)
90			

1. Interviewer : Intan Nur'aini

2. Informan (Interviewee)

Nama (Inisial) : M

Usia : 52 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan Terakhir : SMA

3. Keterangan Wawancara

Tempat Wawancara : Jl. Kimarogan, Kertapati, Kec. Kertapati, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30421

Hari/Tanggal : Kamis, 13 November 2025

Jam : 11.30 – 12.30

Baris	Verbatim	Aspek
-------	----------	-------

1	IN	: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, selamat siang, ibu. Perkenalkan, kami dari mahasiswa semester 3 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Jadi, kami sedang melaksanakan tugas mata kuliah Psikologi Agama dengan judul penelitian Persepsi Masyarakat Muslim Sumatera Selatan terhadap Peran Ziarah Kiai Muara Ogan dalam Mengurangi Stres. Nah, tujuan kami datang ke sini itu untuk mencari tahu bagaimana pandangan pengunjung tentang kegiatan ziarah ini, terutama dari sisi spiritual dan ketenangan batin. Kira-kira, boleh ga bu, kami mewawancara Ibu sebentar terkait pengalaman Ibu selama berziarah di makam Kiai Marogan ini?	
5			
10			
15	M	: Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh, iya nak, silakan. (Menatap dengan tersenyum ramah sambil sedikit mengangguk)	
20	IN	: Terima kasih banyak bu. Baik kita langsung saja ya bu untuk mempersingkat waktu, namun sebelum itu kami izin untuk merekam percakapan kita ini suapaya tidak ada jawaban yang terlewat, boleh ga bu ?	
25	M	: Iya boleh sekali nak (Berucap dengan nada lembut dan senyum kecil)	
30	IN	: Untuk pertanyaan pertama, waktu ibu berziarah ke makam Kiai Marogan ini, gimana sih cara ibu berdoa atau berdzikir di	

			sini? Itu tuh ada yang mimpin atau sendiri-sendiri?	
35	M	:	Eumm...Iya, nak, biasanya itu ada ustadz yang mimpin buat doa bersama gitu. Jadi para peziarah itu kumpul, baca tahlil dan doa-doa pendek bareng-bareng. Habis itu baru boleh masing-masing berdoa sendiri. Nah, setelah semuanya selesai, biasanya kami dikasih waktu buat nyium batu nisan Datok Kiai Marogan, tapi itu nggak wajib, cuma yang mau aja.	
40			(Subjek menjawab pelan dengan ada sedikit jeda diawal dan ada gerakan tangan saat menjelaskan)	Experience Belief
45	IN	:	Jadi yang nyium batu nisan itu biasanya siapa aja, Bu?	
50	M	:	Biasanya orang yang punya niat atau nazar tertentu, nak. Misalnya kayak saya waktu anak saya lahiran..... nah saat itu saya bernazar kalau semua selamat, saya mau ziarah ke sini. Nah, pas udah ditunaikan, saya nyium batu nisan Datok sambil baca doa dalam hati, tanda syukur dan penghormatan aja, bukan karena percaya hal aneh-aneh.	
55			(Subjek menatap lurus kedepan sambil tersenyum kecil)	Experience Religion
	IN	:	Oh, jadi lebih ke simbol rasa syukur dan hormat aja ya, Bu?	
60	M	:	Iya, betul nak. Kita niatnya tetap minta sama Allah, tapi lewat perantara doa di	

			tempat yang insyaAllah penuh keberkahan ini. (Subjek menjawab dengan tenang, jelas dan lembut sambil tersenyum)	Experience Religion
65	IN	:	Jadi itu tu kayak ada semacam urutan nya gitu ya, Bu?	
	M	:	Iya. Ada adab-nya juga, nak. Nggak bisa sembarangan datang langsung minta doa. Harus tenang, bersih, dan niatnya juga baik. (Sambil menganggukkan kepala)	Experience Religion
70	IN	:	Kalau boleh tahu, bu, saat ibu berdoa atau berdzikir disini itu biasanya berapa lama? Dan apakah Ibu merasa benar- benar terlibat secara spiritual waktu berdoa di sini?	
75	M	:	Hmm... kalau saya sih lumayan lama, nak. Bisa setengah jam, kadang juga lebih. Soalnya kalau udah khusyuk tuh rasanya kayak lupa waktu. (Menatap lawan bicara dengan lekat)	Experience Belief
80	IN	:	Terus, apakah dari situ ibu ngerasain makna spiritual, misalnya kayak rasa tenang atau ngerasa dekat sama Allah?	
85	M	:	Tentunya iya, nak. Saya merasa tenang banget setiap kali ke sini. Kadang tuh hati lagi sumpek, pikiran banyak, tapi setelah doa dan dzikir di sini rasanya plong. Kayak ada yang diangkat bebannya. Biasanya kami ke sini juga bukan tanpa tujuan, kadang karena	

nazar, atau cuma pengen menenangkan

90		diri aja. Setelah pulang dari sini, saya ngerasa lebih dekat sama Allah, karena lewat Datok Kiai Marogan ini saya merasa diingatkan lagi sama makna sabar dan ikhlas. <i>(Subjek menjawab dengan tersenyum dan terlihat ada ketulusan di tatapannya)</i>		
95	IN	: Kalau Ibu sering berziarah, apakah merasa kegiatan ini berpengaruh pada iman dan spiritualitas Ibu?		Experience Religion
100	M	: Ah itu mah, jelas, iya nak. Saya jadi lebih sabar, lebih yakin sama takdir Allah. Kalau dulu gampang marah dan cemas, sekarang rasanya lebih tenang aja. <i>(Subjek menjawab dengan bersemangat disertai anggukan kecil)</i>		Experience Belief
105	IN	: Biasanya ibu punya ritual atau amalan tertentu nggak pas ziarah di sini?		
110	M	: Eumm..... Ada si, nak. Biasa nya sebelum berangkat saya mandi dan wudhu dulu, niatnya biar suci. Di perjalanan saya biasain banyak baca salawat. Sampai sini, pertama-tama saya baca Al-Fatihah buat Datok Kiai Marogan, terus tahlilan dan dzikir bareng peziarah yang lain juga. Kadang saya juga bawa bunga tujuh rupa buat ditabur, bukan karena percaya hal mistik, tapi lebih ke simbol rasa hormat. Setelah itu, saya duduk sebentar di dekat makam sambil berdoa sendiri, gitu gitu deh nak.		
115		 <i>(Subjek menjawab dengan tenang dan jelas)</i>		Experience Belief

120	IN	: Kalau pas doa sendiri itu biasanya ibu baca apa aja, bu?	
125	M	: Biasanya baca doa keselamatan, doa minta ketenangan hati, terus saya minta supaya Allah kasih kekuatan dan kesehatan buat keluarga. (Subjek menjawab dengan ada sedikit gerakan tangan dan tersenyum)	Experience Belief
130	IN	: Nah, hal-hal itu biasanya ibu lakuin karena udah kebiasaan atau memang bagian dari persiapan batin sebelum berangkat ziarah?	
135	M	: Hmm... Dua-duanya, nak. Udah jadi kebiasaan dari dulu turun temurun, tapi juga bagian dari persiapan batin. Soalnya ziarah itu bukan sekadar datang, tapi juga harus siapin hati. Kalau hati kita masih penuh dengan amarah atau pikiran jelek, ya nggak akan dapet ketenangannya. Jadi saya biasain dari rumah udah niat yang baik, biar pas sampai sini bener-bener bisa khusyuk. (Subjek menjawab dengan pelan dan tubuhnya yang bergerak ke kanan kiri)	Experience Religion
140	IN	: Kalau boleh tahu, Bu, sebelum ziarah itu biasanya Ibu lagi dalam kondisi seperti apa? Misalnya stres, banyak pikiran, atau capek emosional?	
145	M	: Iya nak, sering gitu memang. Kadang kalau lagi banyak masalah di rumah, saya ke sini buat nenangin diri. Di rumah tuh rasanya sempit, tapi di sini enteng... kayak semua beban diangkat.	Stress (DASS-21)

			Subscale)
150	IN	(Subjek menjawab dengan tersenyum dan menatap lekat lawan bicara)	
	M	: Nah, setelah ziarah dan doa, apakah Ibu merasa stresnya berkurang, Bu? Misalnya jadi lebih sabar, lebih tenang, atau pikiran jadi lebih lapang?	
155		: Pertanyaannya mirip ya sama yang tadi... tentunya iya seperti yang saya bilang, Alhamdulillah banget. Rasanya tuh kayak semua beban hilang. Biasanya kalau pulang dari sini, saya malah bisa tidur nyenyak dan nggak gampang marah lagi.	
160	IN	(Subjek menjawab dengan tersenyum lebar dan menatap lawan bicara. Tubuh sedikit condong ke depan menandakan semangat)	Psychological Adaptation
	M	: Kalau boleh tau, bu, biasa-nya ibu datang ke sini sendiri atau bareng siapa?	
165		: Kadang sendiri, kadang bareng teman pengajian, kadang rame sama keluarga. Jadi ga nentu gitu deh nak, bisa sama siapa aja atau sendiri.	
170	IN	(Sambil menganggukkan kepala dan ada gerakan tangan)	Experience Belief
	M	: Terakhir nih, ibu biasanya datang kesini kapan aja, Bu?	
175		: Biasanya hari Kamis atau Jumat . Kalau lagi ada hajat atau nazar, bisa kapan aja. Tapi kalau lagi banyak pikiran, saya bisa datang mendadak aja, nak, kayak ada panggilan hati gitu.	

		<p style="color: red;">(Subjek menjawab dengan pelan dan lembut disertai senyuman kecil)</p>	Experience Belief
--	--	--	-------------------

No	Aspek	Hasil Observasi
1	Komunikasi	<p>Subjek menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik dan bagus. Ia mampu menyampaikan pendapat dengan jelas dan runtut. Terdapat jeda singkat sebelum menjawab setiap pertanyaan, menunjukkan bahwa subjek berusaha memikirkan jawaban dengan matang. Gaya bicaranya juga tidak kaku maupun tegang, sehingga pesan yang disampaikan mudah dipahami oleh kami sebagai pewawancara.</p>
2	Gestur Tubuh	<p>Di momen-momen tertentu subjek tampak beberapa kali menggerakkan tubuh ke arah kanan dan kiri, kemungkinan itu sudah menjadi kebiasaan pribadi subjek saat berbicara. Ia juga cukup sering menggunakan gerakan tangan saat menjelaskan atau menjawab pertanyaan. Selain itu, subjek menunjukkan kontak mata dengan lawan bicara sebagai bentuk perhatian dan keterlibatannya dalam percakapan. Namun, pada beberapa momen, subjek terlihat mengalihkan pandangan ke atas atau menatap lurus ke depan, sebagai bentuk refleksi atau usaha mengingat sebelum melanjutkan jawaban.</p>
3	Ekspresi Wajah	<p>Pada awal wawancara, ekspresi wajah subjek tampak datar dan biasa saja. Seiring berjalaninya waktu, ekspresinya mulai berubah</p>

		menjadi lebih ramah dan terbuka. Ia tampak tersenyum dan lebih rileks.
4	Reaksi Emosional	Subjek menunjukkan reaksi emosional yang positif selama wawancara. Ia terlihat sangat antusias dan bersemangat ketika menjawab setiap pertanyaan, serta menunjukkan ketertarikan terhadap topik yang dibahas.
4	Suasana Tempat	Kondisi masjid kiai marogan saat wawancara berlangsung itu sedikit ramai, namun tidak mengganggu proses wawancara. Secara keseluruhan, wawancara berjalan lancar dan situasi tetap kondusif.

1. Interviewer : Putri Naila Padhila
2. Informan (Interviewee)
Nama (Inisial) : MAMY
Usia : 55 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pendidikan Terakhir : SMA
3. Keterangan Wawancara
Tempat Wawancara : Jl. Kimarogan, Kertapati, Kec. Kertapati, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30421
Hari/Tanggal : Jum'at, 31 Oktober 2025
Jam : 13.12 – 13.30

Baris	Verbatim	Aspek
-------	----------	-------

1 5 10 15	PNP	<p>: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, selamat siang, bapak. Perkenalkan, kami dari mahasiswa semester 3 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Jadi, kami sedang melaksanakan tugas mata kuliah Psikologi Agama dengan judul penelitian Persepsi Masyarakat Muslim Sumatera Selatan terhadap Peran Ziarah Kiai Muara Ogan dalam Mengurangi Stres. Nah, tujuan kami datang ke sini itu untuk mencari tahu bagaimana pandangan pengunjung tentang kegiatan ziarah ini, terutama dari sisi spiritual dan ketenangan batin. Kira-kira, boleh ga bu, kami mewawancara Bapak sebentar terkait pengalaman Bapak selama berziarah di makam Kiai Marogan ini?</p>	
20 25	MAMY	<p>: Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh, tentu saya bersedia. (Tersenyum dan mengangguk pelan)</p>	

		kecil)	
30	PNP	: Untuk pertanyaan pertama, Bagaimana tingkat keterlibatan spiritual Anda selama berziarah? Misalnya berapa lama Bapak berdoa, berdzikir, atau membaca ayat-ayat tertentu di sana?	
35	MAMY	: Saat saya berada di Makam Kiai Muara Ogan, saya melibatkan diri sepenuh hati. Biasanya saya meluangkan sekitar 20–30 menit untuk berdoa dan berdzikir. Suasananya sangat menenangkan seolah membawa saya kembali pada kisah perjuangan beliau yang dikenal sebagai ulama penyebar Islam di Ogan. Doa saya terasa lebih khusyuk dan mendalam. Selain itu, ada rasa kedekatan spiritual yang semakin kuat setiap kali saya datang ke sini.	
40		(Menunduk sebentar sambil tersenyum kecil)	Experience Belief
45	PNP	: Kemudian, apa makna spiritual yang Bapak rasakan ketika memperpanjang waktu doa? Apakah memberi rasa kedekatan khusus dengan Allah atau Kiai?	
50	MAMY	: Ada rasa hangat di dada ketika doa saya dipanjangkan. Saya merasa lebih dekat dengan Allah, dan juga mengenang perjuangan Kiai Muara Ogan yang dipercaya sebagai	

		<p>tempat masyarakat mengadu mencari petunjuk. Perasaan tenang ini semakin kuat dari waktu ke waktu.</p> <p>(Tersenyum sambil menghela nafas)</p>	Experience Religion
55	PNP	<p>: Kalau boleh tau, apakah ada ritual tertentu yang secara konsisten Bapak lakukan saat berziarah?</p>	
60	MAMY	<p>: Ada. Saya memulai dengan Al-Fatihah, lalu tawasul, kemudian membaca Yasin secara perlahan agar benar-benar masuk ke hati. Ini sudah seperti tradisi keluarga kami sejak dulu. Dengan melakukannya, saya merasa terhubung dengan ajaran ulama terdahulu.</p> <p>(Mengangguk dan menjawab dengan tenang, jelas dan lembut sambil tersenyum)</p>	Experience Belief
65	PNP	<p>: Lalu, bagaimana persiapan spiritual Bapak sebelum datang berziarah?</p>	
	MAMY	<p>: Sebelum berangkat saya biasanya memperbanyak istighfar dan kadang puasa sunah. Saya ingin datang dengan hati bersih dan pikiran jernih. Di perjalanan pun kami sudah mulai bershalawat.</p> <p>(Tangan merapat pangkuhan di pangkuhan)</p>	Experience Religion
70	PNP	<p>: Setelah mengetahui cara Bapakk ziarah dan lain lain, apakah pengulangan ziarah berpengaruh pada kedalaman iman</p>	

B

a

p

a

k

?

		MAMY	<p>: Hmm... sangat berpengaruh.</p> <p>Setiap kali berziarah, iman saya terasa diperbarui. Saya juga merasa lebih terhubung dengan sejarah beliau sebagai ulama yang penuh kasih dalam membimbing masyarakat. Perasaan ini tumbuh semakin dalam dari waktu ke waktu.</p> <p>(Tangan mengelus dada)</p>	Experience Belief
75		PNP	<p>: Lanjut ya pak, kalau boleh tau nih pak bagaimana kondisi stres atau emosional Bapak sebelum melakukan ziarah?</p>	
80		MAMY	<p>: Hmm... biasanya saya banyak pikiran. Tidur terganggu, pundak terasa berat, dan mudah emosi. Rasanya seperti ada beban besar menekan dada.</p> <p>(Ekspresi sedikit tegang, menarik napas sebelum menjawab)</p>	Stress (DASS-21)
95		PNP	<p>: Setelah ziarah, apakah Bapak merasakan penurunan tekanan emosional?</p>	
100		MAMY	<p>: Iya nak, perubahannya jelas. Hati lebih lapang, pikiran lebih tertata. Saya jadi lebih sabar dan bisa melihat masalah dengan terang. Seperti diberi ruang untuk bernapas kembali. Ini sangat membantu saya menjalani hari.</p> <p>(Bahu terlihat lebih rileks)</p>	Psychological Adaptation
105		PNP	<p>: Menurut Bapak, apakah ada perubahan fisik setelah Bapak melakukan</p>	

			ziarah?	
110	MAMY	:	Eumm..... Ada si, nak. Biasanya setelah satu dua malam, tidur saya lebih nyenyak. Tegang di leher dan bahu berkurang. Tubuh terasa segar kembali, seperti mendapat energi baru. (Mengangguk sambil tersenyum lega)	Stress (DASS-21)
115				

		PNP	:	Bagaimana ziarah membantu Bapak menghadapi tekanan hidup?	
120	MAMY	:	Ziarah membuat saya lebih kuat menghadapi masalah. Saya merasa tidak sendirian karena ada pegangan batin kepada Allah, ditemani teladan Kiai Muara Ogan yang sabar dan ikhlas. Perasaan ini penting sekali bagi saya (Duduk lebih tegak, suara mantap)	Resilience	
125	PNP	:	Nah lanjut ya pak ke pertanyaan terakhir, sesuai dengan apa yang Bapak rasakan apakah ketenangan setelah ziarah bertahan cukup lama?		
130	MAMY	:	Oh iya, biasanya bertahan berminggu-minggu. Saya lebih stabil dalam pekerjaan dan lebih sabar dengan keluarga. Stres tetap ada, tapi jauh lebih ringan. Hati lebih siap menerima apa pun (Tersenyum dan wajah tampak lebih ceria)	Stress Recovery	

135	PNP	<p>: Baik, terima kasih banyak atas waktu dan keterbukaan Bapak. Pengalaman Bapak sangat berharga dalam memahami makna ziarah ini</p>	
140			
145	MAMY	<p>Sama-sama nak. Semoga banyak orang bisa merasakan ketenangan yang saya rasakan ketika berziarah ke sini</p> <p>(Tersenyum lembut)</p>	

Keterangan Umum

Nama Observer : Putri Naila Padhila

Nama Observee (Inisial) : MAMY

Hari/Tanggal : Jum'at, 13 November 2025

Jam : 13.12-13.30

No	Aspek	Hasil Observasi
1	Komunikasi	<p>Pada aspek komunikasi, peneliti mengamati cara peziarah berdoa dan berdzikir, termasuk penggunaan bahasa religius seperti shalawat, istighfar, dan ungkapan permohonan kepada Allah. Komunikasi antarpengunjung juga diperhatikan, terutama percakapan yang bernada lembut dan saling mengingatkan pada nilai religius. Selain itu, intensitas durasi doa serta ketenangan suara peziarah menjadi indikator keterlibatan spiritual yang diamati selama berada di area makam.</p>
2	Gestur Tubuh	<p>Observasi pada gestur tubuh mencakup sikap fisik peziarah selama berziarah, seperti menundukkan kepala, duduk bersimpuh,</p>

		<p>mengangkat tangan saat berdoa, dan mengusap wajah setelah berdoa. Peneliti juga mencatat perubahan posisi tubuh sebelum dan sesudah ibadah, misalnya dari postur tegang berubah menjadi lebih rileks. Gerakan sederhana seperti menarik napas pelan atau menggenggam tangan turut menjadi tanda ekspresi spiritual yang kuat.</p>
3	Ekspresi Wajah	<p>Aspek ekspresi wajah meliputi mimik yang menunjukkan kekhusukan, seperti mata terpejam, senyum kecil, atau tatapan lembut ke arah makam. Jika muncul ekspresi haru seperti mata berkaca-kaca atau wajah lega setelah doa, ini dicatat sebagai reaksi emosional dalam proses spiritual. Perubahan dari wajah yang tampak cemas di awal ziarah menjadi lebih tenang setelahnya juga diamati karena menunjukkan efek positif dari kegiatan ziarah.</p>
4	Reaksi Emosional	<p>Pada aspek reaksi emosional, peneliti mengamati perasaan yang muncul saat berdoa dan setelah ritual selesai. Tanda-tanda seperti napas lebih teratur, sikap lebih sabar, dan ekspresi rasa syukur menunjukkan adanya ketenangan batin. Pergeseran emosi dari tegang dan terbebani menjadi lebih lapang dan optimis diamati sebagai bagian dari dampak spiritual dari ziarah terhadap kesehatan emosional peziarah.</p>
4	Suasana Tempat	<p>Peneliti juga mengobservasi suasana lingkungan fisik makam seperti tingkat ketenangan, kebersihan, serta adanya aktivitas religius kolektif seperti doa bersama. Interaksi sosial antarpeziarah yang penuh hormat dan</p>

		saling mendukung menjadi bagian penting dalam menciptakan atmosfer spiritual. Faktor pendukung kekhusukan seperti lokasi yang teduh dan minim kebisingan dicatat karena berpengaruh pada kualitas pengalaman religius peziarah.
--	--	---

1. Interviewer : Putri Naila Padhila

2. Informan (interviewee)

Nama (Inisial) : S

Usia : 55 th

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan terakhir : SMA

3. Keterangan wawancara

Tempat wawancara : Makam Kiai Muara Ogan

Hari/Tanggal : Minggu, 31 November 2025

Jam : 13:00 WIB

Baris	Verbatim		Aspek/Tema
1	PNP	Assalamualaikum, Bu. Maaf ya Bu mengganggu waktunya sebentar. Saya dan teman-teman dari UIN Raden Fatah, Bu...	
5	S	hari ini kami lagi ngumpulin cerita-cerita dari orang-orang yang sering ziarah ke sini. Kalau Ibu lagi senggang, boleh kami ngobrol sedikit? Gak lama kok, Bu. Iya boleh.. <i>(Mengangguk)</i>	
10	PNP	Alhamdulillah, terima kasih banyak, Bu. Ibu baik sekali sudah mau berbagi waktu. Kalau boleh, Bu, sebelum kita masuk ke cerita ziarahnya, saya ingin kenal sedikit	

15	S	tentang Ibu. Biar obrolannya lebih enak. Siapa nama Ibu dan tinggal di mana? Nama Ibu Siti, Ibu tinggal di kertapati <i>(Duduk sedikit lebih tegak, ingin memberi kesan sopan. Tangan dirapatkan di pangkuhan. Mengucapkan nama dengan nada jelas dan yakin.)</i>	
20	PNP	Baik Ibu.. Ibu S asli Palembang atau merantau ke sini? Iya nak Ibu asli Palembang..	
25	S	<i>(Senyum tipis, badan sedikit condong ke depan. Tangan kanan sedikit terangkat sebagai salam hormat. Nada suara lembut, penuh penghargaan.)</i>	
30	PNP	Baik, Bu... terima kasih. Sekarang saya mau nanya sedikit tentang ziarahnya ya. Kita santai aja terusin ngobrol seperti tadi. <i>(Mengangguk)</i>	
35	PNP	Sudah berapa lama Ibu melakukan ziarah...? Wah, udah lama, Nak... sekitar sepuluh tahun-an...	
40	PNP	<i>(Ekspresi mengenang, mata menatap ke samping atas. Tangan kanan membuat gerakan kecil seperti menggambarkan waktu panjang.)</i>	
45	S	Apa makna ziarah ini...? Buat saya, ziarah itu pengingat... bikin tenang... plong... <i>(Suara melembut. Tangan kanan menyentuh dada pelan. Nafas ditarik sedikit sebelum menjawab.)</i>	Experience-Belief (S, 41-42)

50	S	<p>Apakah Ibu berencana terus melakukan ziarah?</p> <p>InsyaAllah. Selama masih sehat, saya akan terus datang ke sini.</p> <p>(<i>Mengangguk mantap. Alis terangkat sedikit menegaskan keyakinan. Senyum tenang terlihat jelas.</i>)</p>	Belief + Chronic Stress Recovery (S, 47-48)
55	PNP	<p>Ada harapan Ibu...?</p> <p>Semoga tempat ini tetap dijaga kebersihannya...</p>	
60	S	<p>(<i>Tangan bergerak kecil ke depan seperti menekankan keinginan baik. Wajah serius tapi lembut. Tatapannya mengarah ke area makam seolah mengamati kondisi sekitar</i>)</p>	
65	PNP	<p>Bagaimana keterlibatan spiritual Ibu?</p> <p>Biasanya saya lama di sini... Yasin, tahlil, doa pribadi</p>	Coping Mechanism (S, 62-63)
70	S	<p>(<i>Tangan bergerak seolah menghitung urutan ritual. Mata sedikit menunduk, suara lembut dan teratur. Napas stabil menandakan kebiasaan yang sudah rutin.</i>)</p>	Coping Mechanism (S, 70)
75	PNP	<p>Ada ritual khusus?</p> <p>Ada. Baca Yasin, tahlilan kecil, baru doa...</p>	
	S	<p>(<i>Mengangguk pelan sambil tersenyum tipis. Ekspresi seperti mengenang ajaran orang tuanya. Gerakan tangan</i></p>	Belief + Chronic Stress Recovery (S, 76-77)

80	PNP	<i>menggambarkan runtutan kegiatan.)</i>	
85	S	Apakah berpengaruh pada kedalaman iman? Iya banget... makin sadar hidup ini singkat.. <i>(Wajah berubah lebih serius. Tangan menggenggam pelan seolah memperkuat pernyataan. Mata sedikit berkaca saat menyampaikan kedalaman makna.)</i>	Experience-Belief (S, 84-85)
90	PNP	Apa makna spiritual saat memperpanjang doa? Rasanya kayak deket banget sama Allah... suka nangis sendiri...	Coping Mechanism (S, 93)
95	S	<i>(Mata berkaca, dahi sedikit mengernyit karena emosi. Suara lebih pelan. Tangan meremas ujung jilbab sebagai bentuk refleks emosional.)</i>	Stress Subscale (S, 97-98)
100	PNP	Bagaimana persiapan spiritual Ibu? Mandi dulu, niat ziarah, istighfar... <i>(Senyum halus. Gerakan tangan menggambarkan urutan.)</i>	
105	S	Sebelum berziarah, bagaimana stres Ibu? Sering tegang... gampang marah... kepala berat... <i>(Menghela napas panjang. Bahu turun menandakan kelelahan. Dahi berkerut. Tangan mengusap lengan kiri sebagai ekspresi ketegangan.)</i>	Psychological Adaptation (S, 106)
110	PNP	Setelah berziarah, apakah tekanan	

115	S	<p>emosional berkurang? ya... tenang banget... kayak lepas beban...</p> <p>(<i>Wajah langsung terlihat lega. Senyum muncul. Gerakan tangan membuka sedikit ke depan gestur melepaskan beban</i>)</p>	Chronic Stress Recovery (S, 114-115)
120	PNP		
	S	<p>Apakah ziarah membantu menghadapi tekanan hidup?</p>	Chronic Stress Recovery (S, 121-122)
125	PNP	<p>Bantu banget... pulang dari sini hati lebih lapang...</p>	
	S	<p>(<i>Ekspresi yakin. Anggukan kecil. Tangan kanan terbuka naik sedikit menggambarkan kelegaan</i>)</p>	
130		<p>Daya tahan terhadap stress? Lebih kuat... lebih sabar... gak mudah panik...</p>	
135	PNP	<p>(<i>Wajah tenang, bibir tersenyum kecil</i>)</p>	
	S	<p>Bagaimana ibadah lain seperti zakat/sedekah?</p>	Psychological Adaptation (S, 135-136)
		<p>Saya usahain tiap bulan nyisihin sedikit...</p>	
140	PNP	<p>(<i>Nada suara hangat. Senyum malu-malu karena merasa berbicara tentang kebaikan pribadi. Tangan di pangkuan, jari meremas lembut</i>)</p>	Psychological Adaptation (S, 140-141)
145			

150	PNP S	Perubahan paling terasa setelah ziarah? Lebih sabar... lebih tenang... gak gampang tersinggung... (<i>Tangan menyentuh dada lembut. Matanya teduh. Senyum ringan yang natural</i>)	Belief + Chronic Stress Recovery (S, 147-148)
155	PNP S	Hal paling berkesan? Pernah doa sambil nangis... pulangnya hati ringan banget... (<i>Menunduk sebentar. Mata berkaca. Nafas sedikit berat sebelum berbicara. Tangan meremas tangan satunya</i>)	Belief + Chronic Stress Recovery (S, 152)
160	PNP	Bagaimana ziarah membantu kehidupan sehari-hari? Bantu banget... ibadah semangat... rajin sholat malam... (<i>Ekspresi teduh. Senyum halus muncul</i>)	Experience-Belief (S, 157-158)
165	S	Apakah Ibu akan terus berziarah? InsyaAllah, iya... sudah jadi kebiasaan... (<i>Anggukan mantap. Wajah penuh keyakinan. Senyum mengembang</i>)	
170	PNP	Baik Ibu ada Pesan untuk orang lain? Niatkan karena Allah... datang dengan hati bersih... (<i>Tangan terbuka sedikit ke depan, simbol ketulusan. Wajah hangat, ekspresi lembut seperti memberi</i>)	
175	S		

		<p><i>nasihat pada anak sendiri)</i></p> <p>Baik, Bu Siti... terima kasih banyak ya, Bu, sudah mau berbagi cerita dengan kami. Jawaban-jawaban Ibu sangat berarti dan sangat membantu penelitian kami.</p> <p>Iya, Nak. Sama-sama. Semoga lancar semua urusannya, ya.</p> <p><i>(Ibu tersenyum lembut, mengangguk pelan, dan mengusap ujung jilbabnya seperti kebiasaan sopan perempuan dewasa)</i></p> <p>Aamiin, Bu. Makasih banyak. Semoga Ibu sehat selalu, rezeki dilancarkan, dan semua urusan Ibu dipermudah Allah.</p> <p>Wassalamualaikum.</p> <p>Waalaikumsalam, Nak.</p> <p><i>(Senyumnya terlihat tulus, wajahnya tenang dan puas dengan percakapan barusan)</i></p>	
--	--	--	--

No	Aspek	Hasil Observasi
1	Komunikasi	<p>Selama wawancara, komunikasi Ibu Siti berjalan sangat natural, sopan, dan terbuka. Ia menjawab setiap pertanyaan dengan tempo bicara pelan, intonasi lembut, dan pilihan kata yang sederhana namun jelas.</p> <p>Kontak mata dilakukan secara sewajarnya, tidak terpaku terlalu lama, tetapi cukup untuk menunjukkan bahwa ia mengikuti alur percakapan.</p>

		<p>Ketika pertanyaan menyentuh aspek spiritual atau pengalaman pribadi, nada suara Ibu Siti menjadi lebih pelan dan reflektif, menandakan bahwa ia mengalami kedalaman emosional dalam menceritakan pengalamannya.</p> <p>Selama percakapan, Ibu Siti tidak pernah memotong pembicaraan, mendengarkan dengan baik, dan merespons secara langsung tanpa berputar-putar, menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan tidak terintimidasi.</p>
2	Gestur Tubuh	<p>Gestur tubuh Ibu Siti menunjukkan kenyamanan dan keterbukaan sejak awal wawancara. Pada beberapa menit pertama, tubuhnya tampak sedikit tegak dan formal, namun perlahan-lahan gesturnya menjadi lebih rileks dan hangat.</p> <p>Ia sesekali menyatukan tangan di pangkuhan, lalu menggerakkannya pelan ketika menjelaskan sesuatu yang penting. Ketika membicarakan pengalaman spiritual, ia kerap menyentuh dada sebagai tanda kejuran dan kedalaman makna bagi dirinya.</p> <p>Saat menggambarkan perasaan “tenang” dan “plong”, tangannya terbuka kecil ke depan, menggambarkan proses melepaskan beban.</p> <p>Ketika menerima pertanyaan tentang stres, bahunya sedikit turun, menunjukkan beban yang diingatnya.</p> <p>Tidak ada gerakan gelisah seperti menggoyangkan kaki atau memainkan benda, yang menandakan tingkat kenyamanan yang stabil selama wawancara.</p>
3	Ekspresi Wajah	Ekspresi wajah Ibu Siti sangat mencerminkan isi

		<p>jawabannya. Wajahnya cenderung lembut, tenang, dan bersahabat.</p> <p>Saat menyapa peneliti, ia tersenyum kecil dan matanya terlihat ramah. Ketika mengingat pengalaman spiritual yang menyentuh seperti menangis ketika berdoa, ekspresinya berubah menjadi lebih lembut dan berkaca, menunjukkan kejujuran emosional yang mendalam.</p> <p>Ketika menggambarkan rasa stres, dahi Ibu sedikit mengernyit, bibir mengerut halus, menunjukkan tekanan psikologis yang pernah ia alami. Namun ketika menyebutkan bahwa ziarah membuatnya “lebih ringan” dan “tenang”, raut wajahnya kembali teduh dan lega, seolah merasakan kembali ketenangan itu saat bercerita. Secara keseluruhan, ekspresi wajah Ibu konsisten dan tidak dibuat-buat.</p>
4	Reaksi Emosional	<p>Secara emosional, Ibu menunjukkan tingkat kestabilan yang tinggi. Ia tampak tulus, jujur, dan terbuka menjawab setiap pertanyaan.</p> <p>Ketika ditanya tentang masalah yang membuatnya stres, ia menghela napas panjang, tanda refleksi atas beban yang dipikulnya sehari-hari.</p> <p>Saat menceritakan momen ia berdoa sambil menangis, suaranya sedikit menurun dan ia tampak menahan emosi, menunjukkan bahwa pengalaman itu sangat berarti dan masih membekas.</p> <p>Namun, ia cepat kembali stabil saat berbicara tentang ketenangan yang ia dapatkan. Reaksi emosional Ibu menggambarkan seseorang yang</p>

		<p>telah menemukan ruang aman emosional melalui rutinitas ziarah ini.</p> <p>Tidak tampak tanda-tanda defensif, terpaks, atau tidak nyaman selama proses wawancara.</p>
5	Suasana Tempat	<p>Wawancara dilakukan di area makam Kiai Muara Ogan, yang pada saat itu suasananya sangat tenang, teduh, dan minim gangguan.</p> <p>Angin terasa sejuk dan area sekitar cukup sepi, memungkinkan percakapan berlangsung tanpa hambatan suara. Lingkungan yang sakral dan tenang ini terlihat memengaruhi cara Ibu menjawab: ia berbicara lebih lembut dan penuh kehati-hatian, seolah keberadaan tempat itu memperkuat suasana khidmat dan spiritual.</p> <p>Gemerisik daun dan ketenangan area makam menciptakan suasana kontemplatif, sehingga jawaban Ibu terdengar semakin mendalam dan penuh perasaan.</p> <p>Suasana ini juga membantu peneliti lebih mudah membaca ekspresi dan gestur karena tidak ada tekanan eksternal yang mengganggu.</p>

1. Interviewer : Fristya Yurika Utami

2. Informan (interviewee)

Nama (Inisial) : PY

Usia : 42 th

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan terakhir : SMA

3. Keterangan wawancara

Tempat wawancara : Makam Kiai Muara Ogan

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 November 2025

Jam : 11:40 AM

Baris	Verbatim	Aspek/Tema
1	<p>FYU</p> <p>Assalamualaikum, Bu. Maaf mengganggu waktunya sebentar. Kami dari Universitas Islam Negeri UIN Raden Fatah Palembang. Maksud kedatangan kami hari ini adalah untuk meminta sedikit waktu Ibu mengikuti wawancara singkat. Terima kasih banyak karena sudah bersedia meluangkan waktu. Wawancara ini tidak akan lama, Bu kita hanya akan berbincang santai saja. Kalau ada pertanyaan yang membuat Ibu kurang nyaman, Ibu boleh langsung bilang, ya. Wawancara ini dilakukan untuk memenuhi tugas kampus, khususnya dalam mengumpulkan pendapat dan pengalaman masyarakat terkait ziarah ke makam Kiai Muara Ogan.</p> <p>Melalui wawancara ini, kami berharap bisa memahami bagaimana masyarakat memaknai kegiatan ziarah, apa manfaatnya, serta bagaimana pengaruhnya terhadap ketenangan hati atau tingkat stres. Jadi, jawaban Ibu nanti akan sangat membantu dalam memperkuat data dan analisis di laporan kami.</p> <p>Kalau Ibu berkenan, kita bisa mulai sekarang ya, Bu.</p> <p>Mengangguk kecil sambil mempertahankan kontak mata ringan, tidak menatap tajam.</p> <p>Iya boleh.</p>	
5	<p>PY</p> <p>Ibu berhenti sejenak dari aktivitasnya, menoleh perlahan ke arah pewawancara.</p>	Keterbukaan awal

10	FYU	<p>Ekspresinya terlihat sopan dan sedikit penasaran. Ia mengangguk kecil sebagai respons awal.</p> <p>Baik Ibu yang pertama Jadi, sebelum di ziarah itu, ibu itu misalnya suka merasa stres atau capek, bu, secara fisik, gitu kan. Terus setelah ziarah itu, apakah ada perubahan misalnya jadi kayak lebih tenang, lebih sabar atau lebih kuat lagi?</p>	
15	PY	<p>Iya, lebih tenang, Nak... karena dari awal itu memang sudah diniatkan. Setiap kali saya berangkat ziarah, hati saya seperti sudah siap untuk melepaskan beban. Begitu sampai di sana, rasanya seperti ada yang hilang bukan hilang buruk, tapi hilang yang membuat hati lebih ringan. Jadi ketenangan itu memang muncul karena niatnya sudah saya tanam dari rumah. Dari melangkah saja sudah terasa beda.</p> <p><i>Ibu mengangguk pelan, kedua tangan diletakkan di depan dada, wajahnya memancarkan ketulusan.</i></p>	Regulasi emosi
20	FYU		
25	PY	<p>Biasanya setelah itu, ibu itu perasaannya jadi tenangnya itu bertahan beberapa lama, bu, beberapa hari ke depan atau hanya saat setelah ziarah aja, bu?</p> <p>Kalau ditanya bertahan berapa lama, ya... saya merasa tenangnya itu sampai lama sekali, Nak. Bahkan bisa saya bilang selamanya. Karena saya sudah terbiasa berziarah, jadi ketenangan itu seperti tertanam dalam hati. Setiap kali pulang, saya bawa pulang rasa damai itu. Makanya</p>	Ketenangan jangka panjang

30	FYU	walaupun masalah datang lagi, saya tidak mudah goyah. Ketenangan dari ziarah itu rasanya menetap, bukan cuma sesaat. Karena memang dari awal semua dilakukan dengan niat yang sungguh.	
35	PY	<i>Ibu menatap lurus sebentar, lalu menoleh ke samping seperti mengenang perasaannya.</i> Kalau boleh tahu, Bu, apa yang paling Ibu rasakan berbeda dalam diri Ibu setelah rutin melakukan ziarah itu? Misalnya dari segi cara berpikir, ketenangan hati, atau bagaimana Ibu menghadapi masalah sehari-hari? Yang paling saya rasakan itu ketenangan,	Peningkatan mindfulness religius
40	FYU	Nak. Tenang bukan cuma di hati, tapi juga di pikiran. Sebelum-sebelumnya saya sering	
45	PY	gelisah, gampang terpengaruh kalau ada masalah. Tapi setelah sering ziarah, hati saya jadi lebih kuat. Cara saya memandang hidup juga berubah lebih sabar, lebih ikhlas. Kalau ada kesulitan, saya tidak langsung panik. Seolah-olah ada pegangan batin. Jadi ketenangan itu bukan cuma sesaat, tapi membuat cara saya menjalani hidup jadi lebih pelan-pelan dan terarah. <i>Tangan menyentuh dada lembut, suara lebih pelan menunjukkan ketulusan.</i>	Fleksibilitas ritual
50	FYU	Jadi, ibu itu biasanya kalau di ziarah itu ada	
55	PY	waktu tertentu, ya, bu, misalnya lagi ada hajat atau ada ini ya, lagi ada nazhar.	Konfirmasi jawaban
60	FYU	Tidak tentu, Nak. Saya tidak punya tanggal atau waktu tertentu. Kalau merasa ingin atau butuh, saya pergi. Karena sudah terbiasa, jadi	

65	PY	bukan perkara harus menunggu momen khusus. Kadang saat hati sedang berat, kadang saat ingin bersyukur, atau sekadar ingin tenang lagi. Jadi waktunya memang tidak menentu semuanya mengikuti dorongan hati.	
70	FYU	<i>Ibu menggeleng pelan, tersenyum tipis, tangannya bergerak kecil seolah menepis aturan waktu.</i> Berarti tidak tentu ya, Bu? Iya, nak... begitu saja.	
75	PY	<i>bu mengangguk sambil tersenyum</i> Baik, Bu... terima kasih banyak. Semua yang Ibu ceritakan tadi benar-benar membantu kami memahami bagaimana ziarah itu punya makna yang dalam untuk Ibu. Jawaban-jawaban Ibu sangat berarti buat kami.”	Kenyamanan selama wawancara
80	FYU	<i>Ibu mengangguk pelan, tersenyum tipis.</i>	
85	PY	<i>Tangannya terlipat rapi di pangkuhan sambil terlihat lebih tenang.</i> Saya juga minta maaf kalau tadi ada kata atau pertanyaan yang mungkin kurang berkenan, ya Bu. Tujuan kami hanya ingin menggali pengalaman Ibu apa adanya. Sekali lagi terima kasih sudah menerima kami dengan sangat baik. Iya, Nak. Tidak apa-apa. Terima kasih juga... <i>Ibu menepukkan kedua tangan pelan sambil tersenyum ramah, tanda bahwa ia merasa nyaman selama wawancara.</i> Terima kasih banyak, Bu. Semoga Ibu selalu sehat dan dilancarkan semua urusannya. Wassalamualaikum.	

		<i>Ibu mengangkat sedikit dagunya, tersenyum lembut, lalu membala salam sambil mengusap ujung jilbabnya sebagai tanda sopan.</i>	
--	--	--	--

No	Aspek	Hasil Observasi
1	Komunikasi	<p>Selama proses wawancara, komunikasi antara pewawancara dan Ibu berlangsung dengan sangat tenang dan natural. Ibu berbicara dengan tempo pelan dan stabil, tidak terburu-buru, dan intonasiya lembut. Gaya bicaranya menunjukkan bahwa ia memahami pertanyaan dengan baik dan tidak ada kesan merasa ditekan. Ia merespons setiap pertanyaan secara langsung, singkat namun penuh keyakinan, terutama ketika membicarakan “niat” sebagai hal yang mendasari ketenangan yang ia rasakan. Kontak mata dilakukan sesekali, tidak terlalu lama namun cukup untuk menunjukkan keterlibatan dan kesopanan. Sepanjang percakapan, Ibu terlihat kooperatif dan tidak menolak topik apa pun, bahkan ketika pertanyaannya menyentuh hal-hal emosional seperti stres dan ketenangan batin.</p>
2	Gestur Tubuh	<p>Gestur tubuh yang ditampilkan Ibu sangat konsisten dengan isi jawabannya. Pada awal wawancara, tubuhnya tampak duduk tegak dan sedikit berhati-hati, ciri seseorang yang baru menyesuaikan diri dengan situasi. Namun, seiring berjalannya percakapan, tubuhnya</p>

		<p>menjadi lebih rileks dan sedikit condong ke depan, menandakan meningkatnya rasa percaya kepada pewawancara. Tangan Ibu sering bergerak secara lembut; misalnya ketika menjelaskan perasaan tenang, ia meletakkan tangannya ke dada seolah menekankan kejujuran dan ketulusan ucapannya. Saat menjelaskan bahwa waktu ziarah “tidak menentu”, ia menggeleng pelan sambil membuat gerakan kecil dengan tangan yang menggambarkan ketidakpastian. Tidak tampak gestur gelisah seperti mengetuk-ngetuk meja atau menggoyang kaki, yang menandakan bahwa ia merasa cukup nyaman sepanjang sesi.</p>
3	Ekspresi Wajah	<p>Gestur tubuh yang ditampilkan Ibu sangat konsisten dengan isi jawabannya. Pada awal wawancara, tubuhnya tampak duduk tegak dan sedikit berhati-hati, ciri seseorang yang baru menyesuaikan diri dengan situasi. Namun, seiring berjalannya percakapan, tubuhnya menjadi lebih rileks dan sedikit condong ke depan, menandakan meningkatnya rasa percaya kepada pewawancara. Tangan Ibu sering bergerak secara lembut; misalnya ketika menjelaskan perasaan tenang, ia meletakkan tangannya ke dada seolah menekankan kejujuran dan ketulusan ucapannya. Saat menjelaskan bahwa waktu ziarah “tidak menentu”, ia menggeleng pelan sambil membuat gerakan kecil dengan tangan yang menggambarkan ketidakpastian. Tidak tampak gestur gelisah seperti mengetuk-ngetuk meja atau menggoyang</p>

		kaki, yang menandakan bahwa ia merasa cukup nyaman sepanjang sesi.
4	Reaksi Emosional	Reaksi emosional Ibu tampak sangat stabil. Ia menunjukkan ketenangan yang selaras antara apa yang ia ceritakan dan apa yang tampak dari sikapnya. Saat mengatakan bahwa ketenangan setelah ziarah “bertahan selamanya”, ada nuansa kebanggaan halus dalam nada suaranya, seolah pengalaman itu memberikan kekuatan batin yang sangat berarti baginya. Selain itu, Ibu juga memperlihatkan rasa syukur dan keyakinan religius yang kuat; hal ini tampak dari gestur tangan ke dada, tatapannya yang penuh makna, dan cara ia mengulang kata “niat” sebagai penjelasan utama. Tidak ada tanda-tanda kecemasan, rasa terpaksa, atau ketidaknyamanan, yang menunjukkan emosi Ibu selama wawancara benar-benar alami.
5	Suasana Tempat	Suasana tempat wawancara juga memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran percakapan. Lingkungannya tenang, tidak bising, dan tidak ada gangguan berarti, sehingga Ibu bisa fokus dan menjawab dengan rileks.

LAMPIRAN DOKUMENTASI



LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus Jakabaring: Jl. Pangeran Ratu No.475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
WhatsApp: 0812-7903-2017 website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



Nomor : B-1936/Un.09/IX/PP.09/10/2025
Lamp : 1 (satu) Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Palembang, 28 Oktober 2025

Kepada Yth.

di
tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan dengan proses penguatan dan pembelajaran mahasiswa Psikologi, maka kami mengajukan permohonan izin Penelitian, sebagai tugas Mata Kuliah Psikologi Agama Terhitung waktu penelitian 29 Oktober 2025 s/d selesai. Dengan ini kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin dan waktu yang dibutuhkan Mahasiswa/I tersebut di bawah ini:

No	Nama	NIM	Semester
1	Intan Nuraini	24041460327	3
2	Putri Naila Padhila	24051460337	3
3	Fristya Yurika Utami	24051460338	3
4	Meilisa Rahmadanti	24051460355	3

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Wakil Dekan I



Ema Yudiani

Tembusan:

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang (sebagai laporan);
2. Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi;
3. Arsip.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik.
Token : O3Y0OTYI

LAMPIRAN SURAT BALASAN



YAYASAN MASJID KIAI MUARA OGAN

JL. MASJID KIAI MUARA OGAN RT. 01 RW. 01 KERTAPATI PALEMBANG

Nomor Rekening. 5740 01 043501 535 Bank BRI

Email : masjidkiaimuaraogankertapati@gmail.com, Contact Person : 0813 3008 8811

Hal : Surat Keterangan Perizinan Penelitian

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mgs. Muhammad Yamin

Jabatan : Wakil ketua makam

Instansi/Tempat Penelitian : Makam Kiai Muara Ogan

Palembang Dengan ini menerangkan bahwa kelompok mahasiswa/i dari:

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi Islam

Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Raden Fatah

Palembang Yang terdiri dari:

Nama	NIM	Semester
Intan Nuraini	24051460327	3
Putri Naila Padhila	24051460337	3
Fristya Yurika Utami	24051460338	3
Mellisa Rahmadanti	24041460353	3

Telah kami setujui untuk mengadakan penelitian di Makam Kiai Muara Ogan

Palembang pada tanggal 1 November 2025, dengan judul:

Persepsi Masyarakat Muslim Sumatera Selatan terhadap Peran Ziarah Kiai Muara Ogan dalam Mengurangi Stres

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerja samanya kami mengucapkan terimakasih.



Mgs. Muhammad Yani
Wakil ketua makam