

Filosofi *yoga sutra patanjali* dalam pengembangan wisata spiritual di umah shakti yoga

Kadek Devi Hermawati¹⁾, I Gede Parta Maha Deva Puspa²⁾, Nyoman Dera Tri Vriandari³⁾

¹⁾Program Studi DIII Perhotelan, Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional, Jalan Kecak No. 12 Gatot Subroto Timur, Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239
Telp/Fax: (0361) 426699/(0361) 427800, E-mail : stpbi.ac.id

²⁾Program Studi DIV Manajemen Perhotelan, Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional, Jalan Kecak No. 12 Gatot Subroto Timur, Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239

³⁾Program Studi DIII Perhotelan, Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional, Jalan Kecak No. 12 Gatot Subroto Timur, Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239
E-mail : ¹⁾kadekdevihermawati@gmail.com, ²⁾partamahadeva@yahoo.com,
³⁾nyderav@gmail.com

Abstrak

Pesatnya perkembangan zaman dalam era globalisasi ini mendorong Pemerintah untuk terus berinovasi dalam menciptakan sesuatu hal yang baru. Dewasa ini, masyarakat mulai jenuh terhadap aktivitas mereka sehari – hari, maka dari itu mereka mencari suatu kegiatan yang dapat menghilangkan kepenatan mereka. Kemunculan salah satu jenis wisata spiritual yang telah hadir sejak dulu, yaitu yoga, menjadi alternative bagi masyarakat guna mengatasi masalah tersebut. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi filosofi yang termuat dalam ajaran *Yoga Sutra Patanjali* dalam pengembangan wisata spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan bidang ilmu pariwisata budaya dan spiritual. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan studi kepustakaan yang datanya berupa pernyataan – pernyataan naratif dan bukan merupakan data berwujud angka – angka. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini yaitu teridentifikasinya filosofi dari ajaran *Yoga Sutra Patanjali* dalam pengembangan wisata spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur.

Kata Kunci : Wisata Spiritual, Yoga, Yoga Sutra Patanjali

Abstract

The rapid development in the era of globalization has encouraged the Government to always continue in order to innovate in creating something new. Nowadays, people are becoming bored with their daily activities, so they are looking for an activity that can eliminate their fatigue. The emergence of one type of spiritual tourism that has been present since long ago, namely yoga, is an alternative for the society to overcome this problem. The purpose of this research is to identify the philosophy that contained in the *Yoga Sutra Patanjali* for the development of spiritual tourism in Sanur's Umah Shakti Yoga. The research method used is a qualitative descriptive research method with a cultural and spiritual tourism science approach. Data collection techniques are carried out by observation, interviews, and literature studies in which the data are in the form of narrative statements and are not data in the form of numbers. The data analysis technique used is qualitative descriptive analysis techniques. The results of this research are the identification of *Yoga Sutra Patanjali's* philosophy for the development of spiritual tourism in Sanur's Umah Shakti Yoga.

Keywords : Spiritual Tourism, Yoga, Yoga Sutra Patanjali

1. PENDAHULUAN

Pariwisata merupakan salah satu sektor perekonomian yang menjadi perhatian bagi setiap pemerintah dalam suatu Negara. Oleh sebab itu, pariwisata dapat menjadi pilihan yang tepat untuk memperkuat ekonomi Indonesia, karena mampu meningkatkan cadangan devisa Negara. Menurut Menteri Pariwisata Indonesia, Arief Yahya (Beritasatu.com, 2019), beliau mengutarakan bahwa perolehan devisa pada tahun 2018 sebesar US\$ 17,6 miliar sehingga hal tersebut akan menempatkan sektor pariwisata berada di posisi teratas sebagai penghasil devisa atau setidaknya sejajar dengan sawit yang saat ini berada di posisi teratas. Di sisi lain,

berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2018), jumlah kunjungan wisatawan ke Indonesia mencapai 15,81 juta kunjungan atau dapat dikatakan jumlah tersebut telah mengalami kenaikan 12,58 persen dibandingkan dengan jumlah kunjungan wisatawan pada periode yang sama tahun 2017 yang hanya berjumlah 14,04 juta kunjungan. Hal tersebut yang menjadi faktor pendorong bagi pemerintah Indonesia, untuk terus berinovasi demi meningkatkan pembangunan sektor pariwisata. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan sebuah strategi yang tepat guna mengoptimalkan potensi pariwisata yang ada. Strategi merupakan sejumlah keputusan dan aksi yang ditujukan untuk mencapai tujuan (*goal*) dan menyesuaikan sumber daya organisasi dengan peluang dan tantangan yang dihadapi dalam lingkungan industrinya (Coulter, 2002 dalam Kuncoro 2006). Dewasa ini, berbagai usaha telah dilakukan oleh Pemerintah maupun masyarakat demi memajukan industri pariwisata. Salah satu usaha yang dilakukan yaitu dengan menggali potensi – potensi yang dimiliki Indonesia kemudian dikembangkan ke dalam dunia pariwisata. Adapun salah satu jenis pariwisata yang berpotensi besar untuk dikembangkan yaitu wisata spiritual.

Menurut Pitana (dalam Utama, 2013), wisata spiritual sesungguhnya telah hadir di bumi sejak berabad – abad lalu. Wisatawan spiritual (*spiritual tourist*) berwisata ke suatu tempat untuk mencari kedamaian dan keharmonisan, mereka juga kebanyakan orang yang berpendidikan, peduli pada budaya, peduli pada alam dan lingkungan, dan tidak mengganggu siapa pun. Beliau pun menyatakan bahwa wisata spiritual merupakan gabungan antara budaya dan aspek keagamaan. Seperti diketahui, bahwa saat ini pariwisata bukan hanya suatu pengalaman yang didasarkan pada pengalaman fisik semata, melainkan juga pengalaman yang memiliki sifat spiritual yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang yang melakukan kegiatan tersebut. Oleh sebab itu, wisatawan bebas melakukan perjalanan wisata yang mereka inginkan sepanjang kegiatan tersebut mampu memberikan kedamaian bagi diri wisatawan. Dimana, seperti diketahui bahwa masyarakat kini mulai jenuh terhadap kegiatan mereka sehari – hari, khususnya masyarakat yang menetap di wilayah metropolitan. Berdasarkan fenomena tersebut, maka muncul suatu gagasan untuk mengembangkan salah satu jenis wisata spiritual yang telah hadir di kehidupan masyarakat sejak lama, namun belum terlalu menjamah khayalak umum, yaitu yoga. Pernyataan tersebut pun senada dengan gagasan dari Rektor Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar (Radar Bali, 2017), beliau menyatakan bahwa Bali memiliki potensi untuk mengembangkan wisata spiritual, dimana hal tersebut dapat terwujud melalui pengembangan yoga lebih lanjut dalam industri pariwisata.

Berdasarkan kutipan dari situs web Komunitas Hindu Indonesia (2017), ajaran yoga dibangun oleh seorang Maharsi yang bernama Maharsi Patanjali, dimana beliau mengartikan yoga sebagai *Cittavrttinirodha* yaitu penghentian gerak pikiran. Yoga Sutra yang disusun oleh Maharsi Patanjali ini adalah teks klasik terbesar dan terutama dalam aliran filsafat Yoga India. *Yoga Sutra Patanjali* ini menjelaskan delapan disiplin yoga yang harus dipraktikkan dan dimurnikan guna merasakan diri yang sejati, yang merupakan tujuan utama dari yoga, dengan menggunakan istilah “*Astangga Yoga*” yaitu delapan tahapan yoga. Sehingga menurut Suhardana (dalam Gunarta, 2017), yoga merupakan suatu pelajaran harmonisasi untuk manusia agar ia mampu hidup bahagia, damai, dan berharga untuk mengembangkan nilai – nilai kemanusiaannya yang tertinggi, agar mampu meningkatkan derajat hidup yang terbaik sehingga sifat ilahi dalam manusia dapat terwujud nyata pada dirinya serta mencapai pembebasan hidup yang terbaik. Yoga juga dapat meningkatkan kesehatan serta menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga terbentuk kepribadian yang luhur dan dapat mengembangkan

keberagaman pada diri masing – masing siswa yoga. Oleh sebab itu, dalam penelitian kali ini, peneliti ingin memaparkan filosofi ajaran *Yoga Sutra Patanjali* dalam pengembangan wisata spiritual.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan bidang ilmu pariwisata budaya dan spiritual, dimana teknik pengumpulan datanya mempergunakan teknik observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan langsung di Umah Shakti Yoga yang terletak di Jalan Danau Beratan Gang XI No. 14, Kelurahan Sanur Kauh, Kecamatan Denpasar Selatan, Bali. Alasan dipilihnya lokasi ini adalah dengan pertimbangan bahwa Umah Shakti Yoga merupakan salah satu tempat yoga yang menerapkan ajaran *Yoga Sutra Patanjali* sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan yoga. Observasi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, karena dengan hal tersebut peneliti mampu memahami secara langsung penerapan ajaran *Yoga Sutra Patanjali*. Penelitian ini mempergunakan wawancara berstruktur agar dapat mengontrol serta mengatur jalannya wawancara tersebut sehingga dapat terpusat pada tujuan penelitian. Penelitian ini pun mempergunakan metode kepustakaan untuk mengumpulkan dan mendapatkan data – data yang lengkap mengenai topik penelitian. Adapun data tersebut peneliti dapatkan melalui buku – buku, majalah – majalah, serta jurnal terdahulu. Pengumpulan informasi ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti menetapkan kriteria khusus dalam menentukan informan sehingga peneliti mampu mendapatkan data yang akurat dengan memilih informan berdasarkan pertimbangan pengetahuan dan pengalamannya. Kemudian, data-data yang terkumpul akan diuji dengan metode triangulasi data untuk memvalidasi data dan selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kualitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Filosofi yang Termuat Dalam Ajaran *Yoga Sutra Patanjali* Demi Mendukung Pengembangan Wisata Spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur

Sanur merupakan salah satu tempat destinasi wisata yang cukup terkenal di Bali. Daerah yang terletak di Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Provinsi Bali ini memiliki beberapa tempat wisata seperti: pantai, hotel, pasar tradisional, maupun restoran yang menjual makanan khas Bali. Namun, tidak hanya itu saja, di Sanur kita pun dapat menjumpai beberapa tempat pelatihan yoga yang cukup terkenal di kalangan masyarakat pencinta yoga, salah satunya yaitu Umah Shakti Yoga. Umah Shakti Yoga ini terletak di Jalan Danau Beratan Gang XI No. 14, Kelurahan Sanur Kauh, Kecamatan Denpasar Selatan, Bali. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Lilik Manuaba, selaku *founder* dari Umah Shakti Yoga sekaligus salah satu instruktur yoga, beliau mengutarakan alasannya memilih “*Umah Shakti*” menjadi nama tempat yoga yang dikelolanya. Dalam Bahasa Bali, kata “*Umah*” berarti “Rumah”, sehingga hal tersebut menjadi gambaran mengenai lokasi dari tempat pelatihan yoga ini karena dilakukan di dalam rumah. Beliau pun mengutarakan jika salah satu alasannya memilih membuka praktik yoga di rumah, karena beliau ingin menciptakan suasana yang nyaman bagi wisatawan yang melakukan yoga sehingga wisatawan tersebut pun dapat dengan mudah merasakan kenikmatan dari yoga itu sendiri. Berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan bersama dengan Ibu Lilik Manuaba pada tanggal 14 Mei 2019, maka telah teridentifikasi tiga hal yang menjadi filosofi utama dari ajaran *Yoga Sutra Patanjali* yang dapat mendukung pengembangan wisata spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur. Adapun filosofi tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian Diri

Yoga merupakan salah satu kegiatan yang menggabungkan aktivitas fisik dan psikologis, dimana hal tersebut mampu melatih seseorang yang melakukan yoga untuk terus menyeimbangkan kedua unsur tersebut. Semakin tinggi intensitas seseorang untuk melakukan yoga, maka tak dapat dipungkiri jika seseorang tersebut pun akan lebih memahami arti penting dari yoga itu sendiri, dimana hal – hal yang positif pun akan mengalir begitu saja kepada orang yang giat menjalani yoga.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu Lilik, yang telah mendalami yoga selama lebih dari 5 tahun, beliau mengaku jika dengan melakukan yoga secara rutin maka dengan sendirinya diri kita akan menginginkan pola hidup yang sehat, seperti menerapkan siklus tidur yang teratur serta pola makan yang sehat. Selain itu, secara tidak langsung dengan melakukan yoga juga dapat meningkatkan tingkat kedisiplinan seseorang, karena hal tersebut terwujud melalui ketekunan terhadap praktik yoga itu sendiri yang kemudian berdampak terhadap kedisiplinan diri meningkat. Tak dapat dipungkiri juga, yoga mampu mengontrol emosi seseorang, karena dalam yoga, khususnya *Yoga Sutra Patanjali*, terdapat tahapan pengaturan napas (*Pranayama*). *Pranayama* merupakan suatu kegiatan mengatur napas yang baik dan benar sehingga menjadi sempurna melalui tiga tahap, yakni: *Puraka* (menarik napas), *Kumbhaka* (menahan napas), dan terakhir *Recaka* (mengeluarkan napas). Fungsi dari tahapan ini yaitu agar seseorang mampu mengontrol pengaturan napasnya dengan baik, sehingga seseorang yang melakukan yoga pun tidak mudah terbawa emosi karena telah terbiasa dalam mengatur napasnya.

2. Menemukan Jati Diri

Dalam ajaran *Yoga Sutra Patanjali* terdapat beberapa tahapan yoga yang menjadi acuan bagi seseorang dalam melaksanakan yoga, yang disebut dengan *Ashtanga Yoga* (delapan tahapan yoga). Dalam pelaksanaannya, tahapan – tahapan tersebut memiliki keterkaitan antaran tahapan satu ke tahapan lainnya, dimana keberhasilan mencapai tahap yang paling akhir tergantung dari ketepatan dalam penerapan tahapan yang pertama. Adapun tahapan yang paling akhir yaitu *Samadhi*. *Samadhi* merupakan proses penyatuan antara pikiran orang yang melakukan kegiatan yoga dengan sesuatu hal yang dijadikan sebagai objek, dimana pikiran orang tersebut sepenuhnya menyatu dengan objek tersebut. Dengan pelaksanaan yoga secara rutin dan melalui tahapan yang benar, maka secara tidak langsung seseorang mampu mengerti makna yang dimiliki yoga itu sendiri serta orang tersebut pun akan merasakan kedamaian yang sejati. Hal serupa pun dijelaskan dalam penelitian Kinasih, 2008 (dalam Kinasih, 2010), bahwa latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi *human being*, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia, dan sejahtera. Oleh sebab itu, seseorang yang melakukan yoga akan dapat lebih memahami dirinya sendiri. Tak hanya itu, mereka pun akan mampu untuk lebih menghargai lingkungan sekitar dan makhluk hidup lainnya.

3. Sehat Jasmani dan Rohani

Potensi yoga sebagai media yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit bukanlah sesuatu yang asing untuk didengar. Telah banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa yoga merupakan salah satu media penyembuhan penyakit yang baik. Seperti halnya dalam penelitian Rokhmah (2008), bahwa dengan melakukan yoga maka dipercaya dapat mengurangi *stress*, selain itu yoga juga dapat menyembuhkan penyakit seperti jantung, hipertensi sebagai akibat dari *stress*. Sebagai bukti nyata, Ibu Lilik Manuaba pun membagikan pengalamannya sendiri. Beliau mengutarakan jika dulu ia memiliki sesak napas namun setelah beberapa waktu rutin untuk mengikuti kelas yoga dan juga mengatur pola hidup, beliau mengaku sesak napas yang dimilikinya perlahan – lahan berkurang bahkan saat ini dapat dikatakan sudah tidak pernah kambuh lagi. Lantaran alasan tersebut yang membuat beliau yakin untuk terus mendalami yoga, hingga saat ini beliau membuka tempat pelatihan yoga, dimana beliau juga merangkap menjadi salah satu instruktur yoga di Umah Shakti Yoga Sanur.

4. KESIMPULAN

Umah Shakti Yoga yang terletak di daerah Sanur merupakan salah satu tempat pelatihan yoga yang menerapkan ajaran *Yoga Sutra Patanjali* acuan dalam kegiatan yoga. Dalam ajaran *Yoga Sutra Patanjali* terdapat delapan tahapan yoga yang disebut dengan *Ashtanga Yoga*. Kedelapan tahapan tersebut yang menjadi acuan bagi seseorang yang melakukan yoga demi mencapai kedamaian yang sejati (*Samadhi*). Berdasarkan hasil dan pembahasan, telah teridentifikasi tiga hal yang menjadi filosofi utama dari ajaran *Yoga Sutra Patanjali* yang dapat mendukung pengembangan wisata spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur. Adapun filosofi tersebut yaitu: (1) Pengendalian Diri, (2) Menemukan Jati Diri, dan (3) Sehat Jasmani dan Rohani.

Ucapan Terimakasih

Selama penyusunan artikel ilmiah ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, D. F. 2017. Sektor Pariwisata Berpeluang Geser Sawit sebagai Penyumbang Devisa Terbesar. <https://www.beritasatu.com/ekonomi/531159/sektor-pariwisata-berpeluang-geser-sawit-sebagai-penyumbang-devisa-terbesar>. Diakses pada 08 Juni 2019.
- Badan Pusat Statistik. 2018. Perkembangan Pariwisata dan Transportasi Nasional Desember 2018. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2019/02/01/1543/jumlah-kunjungan-wisman-ke-indonesia-desember-2018-mencapai-1-41-juta-kunjungan.html>. Diakses pada 08 Juni 2019.
- Erlangga, D. 2017. Yoga dalam Agama Hindu dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Spiritual. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan. Bandar Lampung.
- Gunarta, I.K. 2017. Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta. *Jurnal Penjaminan Mutu*. 3(2): 180-189.
- Kinasih, A. S. 2010. Pengaruh Latihan Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 18(1): 1-12.
- Komunitas Hindu Indonesia. 2017. Pendiri dan Sumber Ajaran Yoga. <http://hindu.web.id/2017/09/19/pendiri-dan-sumber-ajaran-yoga/>. Diakses pada 04 Juni 2019.
- Kuncoro, M. 2006. *Strategi: Bagaimana Meraih Keunggulan Kompetitif?* Jakarta: Erlangga.
- Maulana, A. 2014. Strategi Pengembangan Wisata Spiritual di Kabupaten Badung, Provinsi Bali. *Jurnal Kepariwisata Indonesia*. 9(2): 119-143.
- Mustofa, A. 2017. Potensi Terus Berkembang, Dorong Wisata Spiritual Digalakkan. <https://radarbali.jawapos.com/read/2017/11/11/26009/potensi-terus-berkembang-dorong-wisata-spiritual-digalakkan>. Diakses pada 06 Juni 2019.
- Rokhmah, R. N. 2008. Hubungan Meditasi Dalam Yoga dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sukaatmadja, I.P. G., M. Wardana, I. B. A. Purbawangsa, G. B. Rahanatha. 2017. Pariwisata Spiritual: Berbasis *Event – Event* Upacara Agama Hindu. *Prosiding Seminar Nasional AIMI*. 27 – 28 Oktober. 529-538.
- Sutama, I.K. 2013. Pariwisata Spiritual di Bali dari Perspektif *Stakeholder* Pariwisata. *Jurnal Perhotelan dan Pariwisata*. 3(2): 1-14.