

## **Ajaran Yoga Sutra Patanjali Dalam Mendukung Pengembangan Wisata Spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur**

**Kadek Devi Hermawati<sup>1</sup>, I Gede Parta Maha Deva Puspa<sup>2</sup>, Nyoman Dera Tri Vriandari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi DIII Perhotelan, <sup>2</sup>DIV Manajemen Perhotelan, <sup>3</sup>DIII Perhotelan,  
Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional

e-mail: <sup>1</sup>[kadekdevihermawati@gmail.com](mailto:kadekdevihermawati@gmail.com), <sup>2</sup>[partamahadeva@yahoo.com](mailto:partamahadeva@yahoo.com), <sup>3</sup>[nyderav@gmail.com](mailto:nyderav@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Yoga merupakan salah satu kegiatan yang telah berkembang sejak lama. Dalam era globalisasi ini, telah banyak jenis – jenis yoga yang berkembang di kalangan masyarakat. Akan tetapi, tak banyak yang mengetahui jika Yoga Sutra Patanjali merupakan ajaran yang menjadi acuan dari banyaknya jenis yoga yang berkembang saat ini. Yoga Sutra Patanjali sendiri merupakan hasil penyederhanaan Maharsi Patanjali mengenai makna yoga secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini, yaitu mengidentifikasi ajaran Yoga Sutra Patanjali sehingga dapat mendukung pengembangan wisata spiritual. 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 ajaran Yoga Sutra Patanjali sehingga dapat mendukung pengembangan wisata spiritual.*

**Kata Kunci:** *Wisata Spiritual, Yoga, Yoga Sutra Patanjali*

### **1. PENDAHULUAN**

Seiring dengan pesatnya perkembangan zaman pada era ini memunculkan berbagai suatu inovasi – inovasi baru yang berkembang di kalangan masyarakat. Contohnya saja dalam bidang pariwisata, telah hadir suatu gagasan baru yakni wisata spiritual. Wisata spiritual merupakan suatu jenis wisata alternatif yang cukup baik untuk dipertimbangkan demi menjaga eksistensi pariwisata agar tetap berkelanjutan. Hal tersebut pun sejalan dengan Dinitri (2018) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa wisata spiritual merupakan *trend* baru di dunia pariwisata yang kecenderungannya terus meningkat. Jenis wisata ini sangat potensial untuk dikembangkan dan cukup berkualitas, karena dalam praktiknya jenis wisata ini sangat menghargai tradisi budaya lokal, mencintai alam dan lingkungannya, serta sebagian besar wisatawannya berasal dari kalangan yang berpendidikan. Motif dari wisata spiritual yakni berorientasi terhadap kebudayaan serta melihat bahwa kesenian, budaya, dan religi sebagai motif yang utama dari wisata spiritual itu sendiri. Dalam hal ini pun ditekankan, bahwa yang menjadi persepsi individu terhadap spiritualitas yaitu pengalaman seseorang selama melakukan perjalanan, sehingga spiritual memiliki arti spesifik, subjektif, serta menyangkut idealisme terhadap kehidupan batin dari masing – masing individu. Adapun langkah awal dari terciptanya pengalaman spiritual yaitu tumbuhnya keakraban, pengertian, dan memiliki hubungan dengan suatu tempat, sehingga dikatakan bahwa perasaan subjektivitas menjadi sesuatu yang sangat penting (Melcher 2009, dalam Utama, 2013).

Ditelusuri lebih lanjut, menurut Sanjaya (2018) wisata spiritual merupakan salah satu jenis wisata yang didasari oleh motif spiritualitas. Saat ini, pariwisata bukan saja hanya suatu pengalaman yang bersifat fisik saja, namun juga pengalaman yang bersifat spiritual yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengubah hidup orang yang melakukan perjalanan tersebut. Dimana hal tersebut sangat sesuai dengan keadaan masyarakat kini yang mulai jenuh dengan padatnya aktivitas yang mereka miliki, sehingga dengan adanya wisata spiritual mereka dapat menyegarkan tubuh serta pikiran mereka. Kemudian diakui pula bahwa, wisata spiritual dalam dasawarsa belakangan ini cenderung diminati oleh wisatawan berkualitas, baik wisatawan lokal maupun wisatawan asing. Salah satu jenis wisata spiritual yang paling menarik adalah yoga, terutama bagi mereka yang memiliki kegemaran terhadap wisata spiritual yang berfokus pada olah fisik (dalam Sukaatmadja, et al., 2017). Oleh karena itu, muncul suatu gagasan untuk mengembangkan suatu potensi yang telah dimiliki Indonesia, khususnya di daerah Bali, karena Bali memiliki potensi wisata yang sesuai dengan hakikat dari jenis wisata ini. Hal tersebut pun didukung dengan pernyataan dari Rektor Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar (Radar Bali, 2017), beliau menyatakan bahwa Bali berpotensi sebagai wisata spiritual, dimana hal tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan yoga lebih lanjut dalam industri pariwisata.

Perkembangan yoga di era globalisasi ini sudah mulai berkembang sebagai sarana yang dipilih oleh masyarakat untuk melepaskan penat terhadap lingkungan sekitar, khususnya di kota – kota metropolitan, yang memiliki aktivitas yang padat (Yudha dan Kahija, 2015). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan Ibu Lilik Manuaba, *founder* dari Umah Shakti Yoga Sanur, pada tanggal 1 Mei 2019, bahwa pengertian dari yoga yaitu suatu aktivitas yang menggabungkan unsur psikologis dengan fisiologis, dimana dengan melakukan kegiatan yoga seseorang dapat mencapai suatu kebahagiaan yang sesungguhnya serta dapat menyembuhkan suatu penyakit yang diperoleh melalui pemusatan pikiran, pengaturan nafas, serta gerak olah

tubuh yang baik dan benar. Disisi lain, berdasarkan kutipan dari situs web Komunitas Hindu Indonesia (2017), ajaran yoga dibangun oleh 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 wajib dipraktikkan dan dimurnikan guna merasakan diri yang sejati, yang merupakan tujuan utama dari yoga, dengan menggunakan istilah “*Ashtanga Yoga*” yaitu delapan tahapan yoga. Yoga juga dapat disebut sebagai sebuah alat yang digunakan sebagai media terapi. Berbagai macam penyakit serta gangguan tubuh yang seringkali menyerang tubuh manusia, dapat ditangani hanya dengan melakukan kegiatan yoga secara rutin serta dengan cara yang baik dan benar sesuai dengan instruksi dari instruktur yoga. Setiap individu dapat melakukan yoga tanpa memandang usia, jenis kelamin, kelenturan tubuh, maupun kesehatan (Worby 2007, dalam Yudha dan Kahija, 2015).

Adapun yang menjadi alasan dipilihnya Umah Shakti Yoga Sanur sebagai lokasi penelitian yaitu karena Sanur merupakan salah satu daerah yang cukup terkenal akan perkembangan yoga serta tempat yoga ini menerapkan ajaran *Yoga Sutra Patanjali*. Lalu, berdasarkan hasil observasi peneliti serta wawancara dengan Ibu Lilik Manuaba, ditemukan suatu fakta bahwa wisatawan yang lebih dominan berkunjung yaitu wisatawan mancanegara dan bukan yang berasal dari masyarakat lokal atau sekitar. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pemahaman masyarakat lokal terhadap pentingnya yoga. Masalah tersebut pun didukung dengan kurangnya promosi yang dilakukan oleh pihak Umah Shakti Yoga sendiri. Di sisi lain, seperti yang kita ketahui bahwa manfaat dari mengikuti kegiatan yoga cukup banyak. Senada dengan 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. Dengan demikian, ajaran yoga, khususnya ajaran *Yoga Sutra Patanjali*, perlu lebih dikembangkan untuk mendukung wisata spiritual sehingga dapat meningkatkan kualitas pariwisata di Bali kedepannya.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan bidang ilmu pariwisata budaya dan spiritual. Data dalam penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil hasil wawancara, hasil observasi, dan hasil studi kepustakaan yang datanya berupa pernyataan – pernyataan naratif dan bukan merupakan data berwujud angka - angka. 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

### Penerapan Ajaran *Yoga Sutra Patanjali* Dalam Mendukung Pengembangan Wisata Spiritual di Umah Shakti Yoga Sanur

Sanur adalah sebuah kelurahan yang berada di wilayah Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Daerah Sanur ini merupakan salah satu daerah wisata yang cukup terkenal di Bali, terdapat banyak hotel, tempat wisata, serta restoran yang dapat ditemukan di daerah ini. Tidak hanya itu, di Sanur juga banyak ditemukan tempat pelatihan yoga, salah satunya yaitu Umah Shakti Yoga. Umah Shakti Yoga 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. Hal tersebut pun terwujud dengan atmosfer yang tercipta di sekeliling area yoga, terdapat tumbuh – tumbuhan yang mengitari sehingga terlihat asri.



Gambar 1. Tampak Depan Area Kegiatan Yoga.



Gambar 2. Area Kegiatan Yoga.

Berdasarkan hasil observasi, telah teridentifikasi bahwa wisatawan yang lebih dominan berkunjung yaitu wisatawan mancanegara dan beberapa wisatawan lokal yang notabene bukan dari penduduk sekitar Umah Shakti Yoga. Disisi lain, pihak Umah Shakti telah melakukan berbagai pemasaran, seperti: melalui situs web, media sosial, maupun melalui penyelenggaraan *event – event* yang cukup rutin dilakukan. Namun, hal tersebut belum juga cukup untuk menarik perhatian masyarakat awam yang belum mengenal lebih dalam mengenai yoga.

Dalam pelaksanaannya, baik wisatawan yang baru memulai untuk mengikuti yoga ataupun yang telah mengenal yoga, dibebaskan untuk memilih jenis yoga yang ingin diikutinya. Umah Shakti Yoga memiliki tujuh instruktur yang telah berpengalaman di bidang yoga masing – masing. Mula – mula, wisatawan mengambil peralatan umum yang telah disediakan untuk melakukan yoga, seperti: yoga *mat*, *bolster* (bantal yoga), dan yoga *block*. Setelah itu, wisatawan akan diarahkan untuk melakukan meditasi terlebih dahulu diiringi dengan lantunan yang mampu menciptakan suasana yang damai. Kemudian, wisatawan akan dibimbing untuk melakukan gerakan – gerakan dasar yang mana mengacu pada ajaran *Yoga Sutra Patanjali*.

Umah Shakti Yoga merupakan salah satu tempat pelatihan yoga yang menerapkan ajaran *Yoga Sutra Patanjali* sebagai acuan utama dalam praktiknya. Berdasarkan Polak (dalam Sutarya, 2016), bahwa yoga yang asli sesuai dengan Patanjali Sutra terdiri dari delapan tahapan yang disebut dengan *Ashtanga Yoga*. Berdasarkan penelitian Widiari (2016), bahwa *Ashtanga Yoga* merupakan nama yang diberikan kepada sistem yoga yang diajarkan oleh Sri K. Pattabhi Jois. Gaya yoga jenis ini menuntut kekuatan fisik karena melibatkan sinkronisasi bernapas dengan seri progresif. *Ashtanga Yoga* dapat memperbaiki sirkulasi, fleksibilitas, stamina, cahaya kebatinan yang kuat, dan pikiran yang tenang.

Adapun tahapan – tahapan yoga dalam *Ashtanga Yoga*, yaitu:

#### 1. *Yama* (Pengendalian Moral)

*Yama* merupakan salah satu tahapan awal yang biasa dilakukan oleh seseorang yang ingin serius menekuni yoga. Adapun tahapan awalnya yaitu munculnya larangan atau pantangan sehingga seseorang mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Oleh sebab itu, seseorang yang ingin menekuni yoga hendaknya melakukan hal – hal sebagai berikut: dilarang membunuh (*ahimsa*), dilarang berbohong (*satya*), pantang mengambil sesuatu yang bukan menjadi miliknya (*asteya*), pensucian dalam pikiran, perkataan, maupun perbuatan (*brahmacharya*), dan pantang terhadap suatu hal yang berlebihan atau kemewahan (*aparigraha*). Kelima hal tersebut yang menjadi kunci tercapainya tahapan *Yama* bagi seseorang yang ingin menekuni yoga lebih dalam.

#### 2. *Nyama* (Observasi Spiritual)

*Nyama* merupakan suatu bentuk pengendalian diri yang lebih merujuk kearah kerohanian, seperti: *Sauca* (tetap suci lahir bathin), *Santosa* (selalu puas dengan apa yang telah diberikan), *Swadhyaya* (mendalami kitab – kitab suci keagamaan), serta *Ishvarapranidhana* (selalu berbakti kepada Tuhan). Cara wisatawan untuk mengimplementasikan tahap ini dengan pikiran yang hanya berpusat pada hal – hal yang positif dimana berikutnya akan berpengaruh terhadap pencapaian pada tahapan selanjutnya.

#### 3. *Asana* (Postur Tubuh)

*Asana* merupakan suatu posisi tubuh yang baik sehingga dapat membantu berkonsentrasi ketika melakukan yoga. Gerakan pada tahapan *Asana* ini merupakan gerakan yang paling pertama dilakukan. Instruktur yoga di Umah Shakti akan memberikan contoh dan arahan mengenai posisi tubuh yang benar, kemudian wisatawan akan dilihat serta diperbaiki posisinya jika dirasa belum tepat.

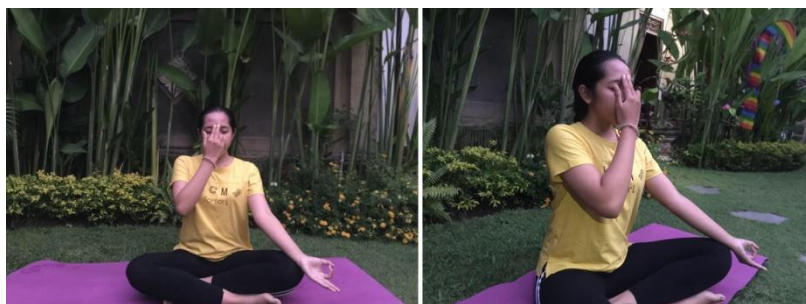


Gambar 3. Gerakan Yoga Pada Tahap *Asana*.

#### 4. *Pranayama* (Pengendalian Pernafasan)

*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 tahapan ini yaitu agar wisatawan mampu mengontrol pengaturan napasnya

dengan baik, sehingga dalam pelaksanaan praktik yoga ini mereka mampu untuk mencapai tahapan selanjutnya dengan aturan yang benar.



Gambar 4. Gerakan Yoga Pada Tahap *Pranayama*.

5. *Pratyahara* (Penarikan Kesadaran)

*Pratyahara* merupakan pemusatan pikiran sehingga tercapainya konsentrasi yang baik melalui penarikan indra – indra dari segala objek. Dalam tahapan ini, bergantung terhadap wisatawan yang melakukan. Wisatawan diharapkan mampu mengontrol serta mengendalikan indranya masing – masing.

6. *Dharana* (Konsentrasi)

*Dharana* merupakan usaha – usaha yang dilakukan sehingga pikiran mampu terpusat terhadap sesuatu hal yang dijadikan objek. Maksud dari tahapan ini yakni wisatawan mampu memusatkan pikiran mereka terhadap satu titik, dimana hal tersebut akan meningkatkan konsentrasi dari wisatawan tersebut.

7. *Dhyana* (Meditasi)

*Dhyana* merupakan pemusatan pikiran yang kuat terhadap sesuatu atau bisa juga disebut dengan meditasi. Di Umah Shakti Yoga, meditasi dilakukan dua kali, pada saat awal kegiatan yoga dan di akhir kegiatan, wisatawan dituntun untuk berkonsentrasi dengan memejamkan mata dan diiringi dengan lantunan suci yang mengalir perlahan sehingga wisatawan akan merasa tenang serta nyaman.

8. *Samadhi* (Pengalaman Menyatu dengan Tuhan)

*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. Wisatawan yang telah melakukan tahapan dengan baik dan benar tentu akan mencapai tahapan ini. Dimana, tahapan ini yang menjadi tolak ukur ketepatan yoga yang dilakukan.

Semua tahapan tersebut, kecuali Asana dan Pranayama, merupakan sesuatu hal yang tidak dapat digambarkan secara nyata dikarenakan hal – hal tersebut tergantung dari diri sendiri dalam pelaksanaannya. Adapun tujuan akhir dalam yoga pun akan terwujud jika tahapan tersebut telah dilakukan dengan sebagaimana seharusnya. Dalam yoga hal tersebut disebut dengan *Samadhi*, tahapan yang paling akhir dari *Ashtanga Yoga*. Menurut Surada (dalam Laksmi, et al., 2018), *Samadhi* berarti “penyatuan”, “perdamaian”, “jarak waktu”. Sehingga, dengan melakukan yoga hingga tingkat *Samadhi*, maka akan mengalami kebahagiaan yang sejati, dimana hal tersebut hanya dapat dirasakan oleh masing – masing individu yang telah melaksanakan yoga dengan baik dan benar.

Demi mencapai hal tersebut tentu saja bukanlah suatu hal yang mudah, maka dari itu sangat penting untuk lebih memberikan sosialisasi akan manfaat – manfaat yang didapat dalam mengikuti yoga, karena diketahui yoga merupakan suatu bagian yang sangat kuat dalam wisata spiritual. Akan tetapi, dalam menumbuhkan minat wisatawan untuk melakukan yoga pun tidaklah mudah karena wisata spiritual sendiri merupakan salah satu jenis kegiatan wisata minat khusus, yakni segala kegiatan yang dilakukan oleh wisatawan yang didasarkan atas minat tersendiri dari dalam diri masing – masing individu tersebut.

Sehingga, dengan lebih menekankan ajaran *Yoga Sutra Patanjali* dalam pelaksanaan yoga mampu menarik wisatawan untuk lebih mendalami yoga itu sendiri, serta wisatawan dapat mengetahui dengan jelas hal – hal yang didapat setelah melakukan yoga, dimana hal ini dapat membantu pengembangan wisata spiritual kedepannya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, dapat disimpulkan bahwa *Yoga Sutra Patanjali* adalah salah satu ajaran yoga yang merupakan hasil penyederhanaan dari Maharsi Patanjali. Beliau mengklasifikasikan delapan tahapan yoga, yaitu sebagai berikut: *Nyama*, *Yama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, dan *Samadhi*. Oleh karena itu, diharapkan agar pengelola Umah Shakti Yoga dapat bersinergi dalam mensosialisasikan manfaat – manfaat yang didapat dalam melakukan yoga, khususnya manfaat penerapan ajaran *Yoga Sutra Patanjali*, sehingga nantinya *Yoga Sutra Patanjali* dapat lebih dikenal oleh khayalak umum. Jika wisata yoga ini dapat berjalan dengan baik, maka akan didapatkan dampak positif seperti : 1) Terwujudnya

wisata spiritual yang berkualitas, , 2) Terkonservasinya filosofi budaya, dan 3) Keanekaragaman pariwisata di Bali.

## 5. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka penulis merekomendasikan berupa saran, yakni: Penulis menyadari bahwa penelitian ini belum komprehensif, karena hanya melakukan pendekatan dengan pihak pengelola saja, maka untuk kebutuhan penelitian berikutnya, bagi yang berminat meneliti ajaran *Yoga Sutra Patanjali* dalam pengembangan wisata spiritual khususnya di Umah Shakti Yoga Sanur, dapat melakukan pendekatan dengan instruktur yoga serta dengan wisatawan yang mengikuti kegiatan yoga tersebut. Sehingga, hasil penelitian pun dapat mengulas dari berbagai sudut pandang.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

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, antara lain :

1. Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia yang telah menyelenggarakan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dan memberikan dana hibah penelitian kepada peneliti untuk melakukan penelitian sehingga artikel ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya,
2. Bapak I Made Sudjana, SE.,MM.,CHT.,CHA selaku Ketua Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional yang telah memberikan izin dan memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian sehingga mampu menyelesaikan artikel ilmiah tepat pada waktunya,
3. Kemahasiswaan Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional yang telah mendukung dan membantu penulis dalam pengurusan administrasi selama penelitian,
4. Bapak Made Arya Astina, S.S, M. Hum selaku Ketua Program Studi D III Perhotelan Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional yang telah mendukung penulis dalam penelitian ini,
5. Bapak Dr. Putu Sabda Jayendra, S.Pd.H., M.Pd.H selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing penulis dalam proses penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini,
6. Semua informan yang telah memberikan informasi terkait data dalam penyusunan artikel ilmiah ini,
7. Keluarga dan teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan moril dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinitri, S., 2018, Potensi Pengembangan Wisata Spiritual di Kampung Budaya Sindangbarang, Bogor, *Jurnal Hospitality dan Pariwisata*, No.1, Vol.4, 1-69, <https://journal.ubm.ac.id/index.php/.hospitality-pariwisata/article/download/1403/1223>.
- [2] Utama, I K., 2013, Pariwisata Spiritual di Bali dari Perspektif *Stakeholders* Pariwisata, *Jurnal Perhotelan dan Pariwisata*, vol. 3, hal. 1-14.
- [3] Sanjaya, P. K. A, 2018, Mengakselerasi Pembangunan Ekonomi Daerah Melalui Pariwisata: Pengembangan Kawasan Danau Beratan sebagai Objek Wisata Spiritual, *Prosiding Seminar Nasional Agama, Adat, Seni, dan Sejarah di Zaman Milenial*, Denpasar, 5 Juli.
- [4] Sukaatmadja, I P. G, Wardana, M, Purbawangsa, I. B. A, Rahanatha, G. B, 2017, Pariwisata Spiritual: Berbasis *Event – Event* Upacara Agama Hindu, *Prosiding Seminar Nasional AIMI*, Jambi, 27-28 Oktober
- [5] 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 tanggal 28 Mei 2019.
- [6] Yudha, A. B., Kahija, Y. F. L., 2015, Makna Yoga: Studi *Interpretative Phenomenonological Analysis* pada Yogi, *Jurnal Empati*, vol. 4, hal. 9-15.
- [7] Komunitas Hindu Indonesia, 2017, Pendiri dan Sumber Ajaran Yoga, <http://hindu.web.id/pendiri-dan-sumber-ajaran-yoga/>, diakses tanggal 29 Mei 2019.
- [8] Yudha, A. B., Kahija, Y. F. L., 2015, Makna Yoga: Studi *Interpretative Phenomenonological Analysis* pada Yogi, *Jurnal Empati*, vol 4, hal 9-15.
- [9] Kinasih, A. S., 2010, Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas, *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, vol. 18, hal. 1-12.
- [10] Sutarya, I G., 2016, Daya Tarik Yoga dalam Pariwisata *Wellness*, *Jurnal Pariwisata Budaya*, vol. 1, hal. 1-36.
- [11] Widiari, N. N. A., 2016, Pusat Pelatihan Yoga di Kabupaten Tabanan, *Tugas Akhir*, Fakultas Teknik Jurusan Arsitektur (Reguler), Universitas Udayana, Denpasar.
- [12] Laksmi, N. L. G. E., Putra, I N. D., Putra, I. B. R., 2018, Fungsi dan Makna Yoga Dalam *Ganapati Tattwa, Linguistika: Buletin Ilmiah Program Magister Linguistik Universitas Udayana*, vol. 48, hal. 81-88.