

Hubungan *Spiritual Tourism* dan *Coping* dengan Kebahagiaan pada Perkumpulan *International Society for Krishna Consciousness* (ISKCON) di Bali

Gusti Ayu Diliansa Saraswati Devi, Agnes Utari Hanum
Ayuningtias, Listiyani Dewi Hartika
Universitas Dhyana Pura
E-mail: dilianadevi@gmail.com

Abstrak. *Spiritual tourism* merupakan perjalanan yang bermotif agama atau spiritual yang dapat menimbulkan rasa damai, harmonis, sehat, dan bahagia, sehingga bisa menjadi coping dalam mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Hal ini diduga mampu meningkatkan kebahagiaan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritual tourism dan coping dengan kebahagiaan pada perkumpulan *International Society for Krishna Consciousness* (ISKCON) di Bali. Tipe penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode korelasional dan dianalisis menggunakan regresi berganda. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 133 partisipan (usia 20-65 tahun) yang diperoleh dengan menggunakan teknik sampel kuota. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *spiritual tourism*, *coping* dan kebahagiaan memiliki korelasi yang positif, selain itu hasil menunjukan *spiritual tourism* dan *coping* dapat memprediksikan kebahagiaan ($r = 0.521$). Karena *spiritual tourism* tidak terlepas dari kegiatan spiritual dan berwisata, dari kedua hal ini masing-masing memiliki manfaat tersendiri dalam meningkatkan kebahagiaan, sedangkan *coping* dilihat dari beberapa kegiatan *spiritual tourism* yang sering dilakukan oleh perkumpulan tersebut dapat meningkatkan hubungan sosial dan dukungan sosial bagi individu sehingga dapat menimbulkan kebahagiaan.

Kata Kunci: spiritual tourism, coping, kebahagiaan, perkumpulan ISKCON.

Abstract. Spiritual tourism is a pilgrimage with religious or spiritual motives that bring peace, harmony, health, and happiness. Based on that definition, Spiritual tourism may also be a coping for any situation that can make people stress. This study aims to define the relationship between spiritual tourism, coping and happiness among members of International Society for Krishna Consciousness (ISKCON) in Bali. Participants of this study were consisted of 133 members of ISKCON in Bali with an age range of 20-65 years. This study used multiple regression analytic to test three variables: spiritual tourism, coping stress, and happiness. Results showed a significant positive correlation between spiritual tourism, coping stress and happiness ($p < .05$). Furthermore, spiritual tourism and coping may predict happiness ($r = .521$). The implications of this findings are further discussed.

Keywords: spiritual tourism, coping, happiness, ISKCO

Pendahuluan

Spiritualitas telah menjadi bahasa umum untuk menggambarkan aktivitas pencarian suatu kebahagiaan dan kedamaian yang dilakukan oleh seseorang atau individu (Syamsuddin & Azman, 2012). Spiritualitas memiliki fungsi sebagai suatu keterpaduan dan keharmonisan antara kesatuan batin dengan manusia lainnya serta realita yang ada sehingga dapat memberikan kekuatan dan kemampuan pada individu (Nelson, 2009). Spiritualitas memiliki sejumlah makna umum dan definisi. Makna umum dari spiritual sering dikaitkan dengan keagamaan terkait dengan adanya keterikatan diri manusia, lingkungan dan Tuhan melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, sedangkan definisi dari spiritualitas yaitu membuat seseorang merasakan kerinduan dan dorongan kuat untuk memahami berbagai hal dalam hidup, bisa berkenaan dengan agama ataupun yang lainnya (Ellen disitat dalam Amir & Lesmawati, 2016). Hal ini didukung pula oleh Ramdani (2016) menyatakan bahwa spiritualitas tidak mesti berhubungan dengan agama. Perbedaan ini mencerminkan kenyataan bahwa spiritualitas adalah istilah yang memiliki makna yang luas, meliputi beberapa domain makna yang mungkin berbeda antara kelompok-kelompok budaya, kebangsaan dan berbagai agama.

Spilika (sitat dalam Syamsuddin & Azman, 2012) membagi konsep spiritualitas ke dalam tiga bentuk. Bentuk pertama adalah bentuk spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan (*God-oriented*) yaitu pemikiran, pandangan maupun praktik spiritualitasnya bersandar pada teologis atau atas wahyu dari Tuhan. Ini dapat ditemukan pada hampir semua bentuk praktik agama-agama yang dilembagakan, seperti Islam, Kristen,

Yahudi, Hindu, Budha. Bentuk kedua adalah spiritualistik-humanistik yaitu bentuk spiritualnya mendasarkan pada optimalisasi potensi kebaikan dan kreativitas manusia pada puncak pencapaian termasuk dalam hal ini pencapaian prestasi. Bentuk ketiga adalah spiritualitas yang berorientasi pada dunia/alam (*world-oriented*) yaitu bentuk spiritualitas yang didasarkan pada harmoni manusia dengan ekologi dan alam. Harmoni alam dengan pikiran manusia adalah medan magnet yang akan merespon segala pikiran manusia, karena itulah manusia diwajibkan untuk senantiasa mengembangkan pemikiran positif agar alam semesta memberikan umpan-balik yang positif.

Kegiatan spiritual yang dilakukan oleh individu di luar ruang lingkup sehari-hari dan lebih mengarah kepada kegiatan di alam atau tempat umum disebut dengan kegiatan pariwisata spiritual. Pariwisata spiritual merupakan perjalanan yang bermotif agama atau spiritual. Kegiatan pariwisata spiritual merupakan kegiatan dimana seseorang melakukan perjalanan ke destinasi wisata, terutama destinasi yang berkaitan dengan aktivitas spiritual, seperti: yoga, ziarah dan sebagainya (Nelson, 2009). Wisata spiritual (*spiritual tourism*) dilakukan dengan cara berbeda-beda sesuai dengan kepercayaan dari individu itu sendiri ataupun budaya yang mereka jalani. Individu cenderung melakukan kegiatan ini karena lebih tertarik dalam mencari kedamaian, keharmonisan, kesehatan dan kebahagiaan yang merupakan motivasi intrinsik, sebagai faktor pendorong dari dalam dirinya mencari kedamaian (spiritual) dan kebahagiaan, sehingga dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stress (Mansfeld disitat dalam Ambroz & Ovsenik, 2011).

Stres dapat di tanggulangi dengan *coping*. Karena *coping* merupakan semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) (Maryam, 2017). Sarafino (2002) menyatakan *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi sehingga dapat menimbulkan suatu kebahagiaan. Maryam (2017) menyatakan tindakan atau kegiatan yang dilakukan individu dinamakan *coping*. *Coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya, sehingga saat individu mengalami stres, individu dapat melakukan *coping* agar nantinya mendapatkan keadaan yang lebih stabil dan bahagia.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan bahagia, terdapat kesenangan dan ketentraman hidup baik lahir dan batin. Lazarus (sitat dalam Franken, 2002) juga menyatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Menurut Lucas & Diener (2009) kebahagiaan berkaitan erat dengan kesejahteraan (*well-being*) bagi individu. Bahagia adalah tujuan hidup (Lucas & Diener 2009; Seligman 2008). Kebahagiaan tercipta dari tiga komponen pokok, yakni (a) emosi positif, (b) kepuasan hidup, dan (c) tidak adanya emosi negatif atau tekanan psikologis. Didukung dengan pernyataan Diener, Tay & Myers (2011) kebahagiaan merupakan suatu yang penting, karena membentuk perilaku positif. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain Ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus

memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egois melainkan dapat dibagi dan didapatkan oleh orang lain dan lingkungan sekitar.

Pada penelitian terdahulu yang diteliti oleh Wahidin (2017) mengenai *spiritualitas* dan *happiness* pada remaja akhir serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling, pada penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi *spiritualitas* dan kebahagiaan pada remaja akhir mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling angkatan ke-2 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Hasil dari penelitian terdahulu *spiritualitas* memiliki korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan pada remaja akhir mahasiswa angkatan ke-2 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Besarnya korelasi adalah 0,673, dimana semakin tinggi *spiritualitas* maka semakin tinggi kebahagiaan pada remaja akhir tersebut. *Spiritualitas* memiliki peran sebesar 45.2% terhadap kebahagiaan. Peneliti mendapatkan fenomena yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahidin (2017) yaitu adanya keterkaitan *spiritual tourism* dengan kebahagiaan.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang peneliti temui di salah satu perkumpulan *International Society for Krishna Consciousness* (ISKCON) Indonesia yang terdapat di Bali, perkumpulan tersebut melakukan *coping* berupa *spiritual tourism* untuk dapat meningkatkan kebahagiaan. Peneliti melakukan wawancara survei pada beberapa anggota ISKCON di salah satu *ashram* di Bali, berikut kutipan wawancara survei:

“Saya melakukan hal ini karena ini adalah salah satu cara saya untuk menurunkan kestresan saya, ya wajar sudah berumur jadi dengan banyak yang harus dipikirkan dan dikerjakan itu membuat saya pusing, tapi dengan

adanya kegiatan ini dapat sedikit membuat saya melupakan hal itu dan memberikan saya rasa bahagia juga karena berkumpul dengan anggota-anggota ISKCON yang lain selain itu saya dapat melakukan bhakti” (14 Oktober 2018. MT. Wanita. 55 tahun).

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut MT melakukan kegiatan *spiritual tourism* karena ingin mengurangi tingkat stresnya dengan bertemu dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan bhakti dapat memberikan kebahagiaan.

“Kegiatan tersebut itu saya lakukan karena saya merasa mendapatkan kesehatan saat melakukan itu, karna saya sehat saya merasa lebih bahagia, lebih dapat menjalani hari-hari lah. Selain itu spiritual tourism ini tidak terlepas dari berwisata, dan spiritualnya jadi dua hal sekaligus saya bisa dapatkan” (28 Desember 2018. WY. Pria. 43 tahun).

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut WY merasa lebih sehat saat melakukan kegiatan *spiritual tourism*. Saat ia merasa sehat kegiatan sehari-harinya dapat berjalan dengan lancar karena hal tersebut dapat menimbulkan rasa bahagia bagi WY. Selain itu ia menikmati kegiatan berwisata dan spiritual dalam kegiatan *spiritual tourism*.

“saya melakukan kegiatan ini tulus karena ingin melakukan bhakti, melakukan persembahan, semakin sering kita melakukan bhakti maka kebahagiaan, ketenangan, kesehatanpun menghampiri. Begitupun dengan apa yang saya rasakan saat ini” (28 Desember 2018. GG. Pria. 30 tahun).

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut GG melakukan kegiatan *spiritual tourism* ini dengan rasa yang tulus untuk melakukan *bhakti* dan melakukan persembahan dengan

melakukan kegiatan tersebut dengan tulus dapat menimbulkan rasa bahagia, tenang, dan sehat.

Selain hasil wawancara survei peneliti melakukan survei singkat yang dilakukan dari tanggal 28 Desember 2018-02 Januari 2019 dapat mendukung fenomena yang didapat oleh peneliti. Dalam survei tersebut peneliti mencantumkan beberapa pertanyaan, yaitu mengenai kegiatan *spiritual tourism* apa saja yang biasa dilakukan, merasakan emosi positif ketika melakukan kegiatan *spiritual tourism*, melakukan kegiatan *spiritual tourism* adalah kegiatan yang menyenangkan, kegiatan *spiritual tourism* dapat berdampak positif bagi kesehatan. Adapun jumlah partisipan dalam survei singkat ini adalah sebanyak 45 orang. Hasil dari survei singkat adalah partisipan rata-rata melakukan kegiatan *spiritual tourism* berupa *tirta yatra*, meditasi, yoga, ziarah, *japa*, *harinama*. Pertanyaan mengenai apakah merasakan emosi positif ketika melakukan kegiatan *spiritual tourism* yang menjawab iya persentase mencapai 100%, melakukan kegiatan *spiritual tourism* adalah kegiatan yang menyenangkan partisipan menjawab iya persentase mencapai 100%, kegiatan *spiritual tourism* dapat berdampak positif bagi kesehatan persentase sebesar 93,3% partisipan menjawab iya dan 6,7% partisipan menjawab tidak.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil survei awal peneliti mengangkat penelitian mengenai hubungan *spiritual tourism* dan *coping* dengan kebahagiaan yang terlihat pada Perkumpulan *International Society for Krishna Consciousness* (ISKCON) Indonesia yang terdapat di Bali. Karena berdasarkan hasil survei awal anggota perkumpulan tersebut, saat mereka melakukan kegiatan *spiritual tourism* mereka mendapatkan kebahagiaan

sehingga tidak sedikit anggota tersebut yang antusias dalam mengikuti kegiatan *spiritual tourism*. Selain itu kegiatan ini bisa menjadi *coping* bagi yang mengikuti kegiatan ini, karena pada perkumpulan tersebut sering melakukan kegiatan *spiritual tourism* seperti *japa* (meditasi dengan pengucapan nama suci Tuhan secara berulang-ulang yang menggunakan *japa mala*/tasbih), *harinamasa* (kegiatan yang mana para anggota ISKCON berkumpul di satu tempat umum mengucapkan nama suci Tuhan dengan cara bernyanyi dan menari), melakukan yoga di alam, dalam setahun dua atau tiga kali melakukan *tirta yatra* ke India dan setelah mereka melakukan kegiatan tersebut menghasilkan dampak yang positif bagi masing-masing individu. Saat melakukan kegiatan-kegiatan tersebut selalu ada guru spiritual yang akan memberikan *dharma wacana* membahas mengenai Tuhan, hubungan individu dengan alam, tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi individu, sehingga dapat membantu individu mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya dan menurunkan tingkat stres. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *spiritual tourism* dan *coping* dengan kebahagiaan pada perkumpulan ISKCON.

Metode Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih serta bagaimana arah hubungannya (Suparto, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota perkumpulan ISKCON di Bali karena dilihat dari fenomena yang peneliti temui bahwa perkumpulan tersebut sering melakukan *coping* berupa kegiatan *spiritual tourism*. Populasi

dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu merupakan anggota aktif dari perkumpulan ISKCON dan memiliki umur berkisar 20-65 tahun, sehingga peneliti mendapatkan populasi sebanyak sebanyak 200 orang.

Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 133 orang yang ditentukan berdasarkan rumus Slovin (Siregar, 2015) dengan tingkat/taraf kesalahan pengambilan sampling 5%. Penelitian ini teknik *non probability sampling* yang mana populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Siregar, 2013).

Alat Ukur

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert untuk alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dan alat ukur *Coping*, sedangkan *Spiritual Tourism* diukur menggunakan skala frekuensi.

Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

Pada variabel kebahagiaan akan diukur menggunakan skala *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang diadaptasi dari Hills & Argyle (2002). Skala OHQ ini telah melalui proses penerjemahan yang diterjemahkan oleh peneliti yang merupakan mahasiswa dengan bantuan salah satu mahasiswa lulusan sarjana psikologi. Setelah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, peneliti mencari empat *professional judgement* yang merupakan dosen psikologi untuk melihat apakah butir pernyataan dalam alat ukur ini mencerminkan konstruk yang akan diukur. Setelah itu peneliti melakukan penerjemahan kembali ke Bahasa sebelumnya yaitu Bahasa Inggris, hal ini dilakukan untuk melihat apakah aitem-aitem dalam alat ukur ini mengalami perubahan makna dari bentuk aslinya setelah diterjemahkan.

Dalam alat ukur OHQ ini mencakup tujuh aspek yaitu *satisfaction with life* (kepuasan dengan hidup), *efficacy* (kepercayaan terhadap kemampuan), *sociability/empathy* (keramahan), *positive outlook* (pandangan positif),

well-being (kesejahteraan), *cheerfulness* (kegembiraan) dan *self-esteem* (harga diri). Skala ini terdiri dari 29 item, 17 item bersifat *favorable* dan 12 item bersifat *unfavorable* dengan tingkat reliabilitas sebesar 0.91.

Tabel 1. *Blue Print Skala Kebahagiaan*

No.	Aspek	Nomor Item	Jumlah
1.	<i>Satisfaction with life</i> (kepuasan dengan hidup)	1,9,12,29	4
2.	<i>Efficacy</i> (kepercayaan terhadap kemampuan)	14,18,19,20,23,26	6
3.	<i>Sociability/empathy</i> (keramahan)	2,4,8,17,27	5
4.	<i>Positive outlook</i> (pandangan positif)	3,6,10,16,24	5
5.	<i>Well-being</i> (kesejahteraan),	5,21,28	3
6.	<i>Cheerfulness</i> (kegembiraan)	7,11,15,22	4
7.	<i>Self-esteem</i> (harga diri).	13	1

Penulis melakukan uji alat ukur skala *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) kepada 100 partisipan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* dibantu dengan program *IBM SPSS statistic* versi 22 untuk mengetahui nilai koefisien reliabilitas. Hasil uji alat ukur skala OHQ memiliki nilai koefisien sebesar 0,874. Menurut Sekaran (sitat dalam Priyatno, 2018) mengatakan alat ukur memiliki koefisien Alpha yang tinggi apabila di atas 0,8, sehingga alat ukur yang sudah diadaptasi ini merupakan alat ukur yang baik untuk mengukur variabel tersebut.

Spiritual Tourism

Pada variabel *spiritual tourism* akan diukur menggunakan skala frekuensi *spiritual tourism*. Terdapat beberapa pertanyaan yang dibuat oleh peneliti dan dibantu dengan pembimbing berdasarkan teori-teori yang ada. Alat ukur ini akan mengukur seberapa sering partisipan melakukan kegiatan *spiritual tourism*. Validitas dari alat ukur ini yaitu menggunakan validitas tampak dan validitas isi.

Tabel 2. *Blue Print Skala Spiritual Tourism*

No.	Pertanyaan
1.	Menurut Anda apa itu <i>spiritual tourism</i> ?
2.	Aktivitas <i>spiritual tourism</i> apa saja yang sering Anda lakukan?
3.	Seberapa sering anda melakukan kegiatan <i>spiritual tourism</i> dalam setahun?
4.	Berapa kali dalam setahun Anda melakukan <i>spiritual tourism</i> ?
5.	Seberapa penting menurut Anda melakukan <i>spiritual tourism</i> ?
6.	Dalam situasi seperti apa Anda melakukan kegiatan <i>spiritual tourism</i> ?
7.	Apa motivasi/tujuan Anda melakukan kegiatan <i>spiritual tourism</i> ?

Coping

Pada variabel *coping* akan diukur dengan skala Brief COPE, skala ini adalah instrumen penelitian baku dan telah digunakan oleh beberapa peneliti. Skala Brief COPE sebelumnya telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rustiana (2018), selain itu telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, didapatkan hasil nilai

Cronbach Alpha sebesar 0,755. mahasiswa Universitas Sumatera Utara dalam skripsi yang berjudul Kesenian dan Mekanisme Koping pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari III Medan Area. Dimana skala ini terdapat 28 pertanyaan dalam skala tersebut, yang terdiri dari 14 sub-aspek, yaitu:

Tabel 3. *Blue Print Skala Spiritual Tourism*

No.	Aspek	Subaspek	Nomor Item
1.	<i>Problem focused coping</i> (Coping berfokus pada masalah)	- <i>Active coping</i> (Koping aktif) - <i>Planning</i> (Perencanaan) - <i>Use of instrumental support positif reframing</i> (Penggunaan dukungan instrumental membingkai ulang positif) - <i>Behavioral disengagement</i> (Pelepasan perilaku)	2,6,7,10,14,16,23, 25
2.	<i>Emotion focused coping</i> (Coping berfokus pada emosi)	- <i>Use of strategi emotion support</i> (Penggunaan strategi dukungan emosional) - <i>Self-distraction</i> (Gangguan diri) - <i>Venting of emotion</i> (Ventilasi emosi) - <i>Alcohol/drug</i> (Alkohol/obat-obatan terlarang) - <i>Positive reframing</i> (Pembingkai positif) - <i>Denial</i> (Penyangkalan) - <i>Humor</i> (Humor) - <i>Acceptance</i> (Penerimaan) - <i>Religious</i> (Keagamaan) - <i>Self blame</i> (Menyalahkan diri sendiri)	1,3,4,5,8,9,11,12,13,15,17,18, 19, 20,21,22, 24,26,27,28

Hasil dan Bahasan

Spiritualitas memiliki sejumlah makna umum dan definisi, sama halnya dengan makna atau arti dari *spiritual tourism* itu sendiri. Berdasarkan hasil analisa uji deskriptif, peneliti menemukan hal tersebut pada perkumpulan ISKCON, anggota-anggota aktif pada perkumpulan dengan jumlah 133 partisipan tersebut memberikan pendapatnya pada

pertanyaan di skala frekuensi *spiritual tourism* yang dibuat oleh peneliti mengenai apa yang mereka pahami mengenai *spiritual tourism* yang merupakan kegiatan rutin mereka lakukan. Ada 20 partisipan yang berpendapat kegiatan *spiritual tourism* merupakan kegiatan wisata kerohanian, dimana orang ingin mengetahui tentang ritual, konsep kerohanian, nilai-nilai hidup rohani, selain itu ada 33 yang

mengatakan *spiritual tourism* merupakan kegiatan rekreasi objek wisata yang tujuan utamanya adalah melihat nilai-nilai histori, praktik sosial budaya masyarakat dan nilai-nilai spiritual yang penuh kedamaian. Ada 42 partisipan yang mengatakan *spiritual tourism* merupakan kegiatan perjalanan melibatkan diri sendiri ataupun kelompok yang memiliki nilai spiritual dan ada 27 partisipan yang mengatakan kegiatan *spiritual tourism* merupakan kegiatan berupa pelayanan bakti yang dilakukan di luar tempat keseharian.

Perbedaan arti dari *spiritual tourism* yang disampaikan di atas mencerminkan kenyataan bahwa *spiritualitas tourism* adalah istilah yang

memiliki makna yang luas, meliputi beberapa domain makna yang mungkin berbeda antara kelompok-kelompok budaya, kebangsaan dan berbagai agama. Individu cenderung melakukan kegiatan ini karena lebih tertarik dalam mencari kedamaian, keharmonisan, kesehatan dan kebahagiaan (Mansfeld disitat dalam Ambroz & Ovsenik, 2011). Hal ini didukung dengan hasil dari pertanyaan yang peneliti berikan pada skala frekuensi *spiritual tourism* mengenai motivasi atau tujuan partisipan (anggota aktif perkumpulan ISKCON) melakukan kegiatan *spiritual tourism* tersebut, hal ini dapat dilihat pada data frekuensi tabulasi sebagai berikut:

Tabel 4. Data Frekuensi Tabulasi Tujuan atau Motivasi Melakukan Kegiatan *Spiritual Tourism*

Kategori	Frekuensi (orang)	Persentasi
Rasa Tenang	16	12.0%
Rasa Damai	14	10.5%
Kesehatan	4	3.1%
Rasa Bhakti	45	33.8%
Kebahagiaan	29	21.8%
Menjalin Relasi	5	3.8%
Menambah Wawasan	18	13.5%
Kebutuhan	2	1.5%
Total	133	100%

Hasil dari tabel 4 yang merupakan tabel data frekuensi tabulasi tujuan atau motivasi partisipan melakukan kegiatan *spiritual tourism* yaitu dua tertinggi terlihat pada rasa bhakti yaitu frekuensi berjumlah 45 partisipan (33,8%) dan kebahagiaan 29 partisipan (21,8%). Dalam hal ini rasa bhakti yang dimaksud yaitu rasa bhakti kepada tuhan, yang mana rasa bhakti merupakan rasa sujud, memuja, hormat setia, taat, mempersembahkan diri dan kasih sayang sebenarnya, tekun,

sungguh-sungguh berdasarkan rasa, cinta, dan kasih yang mendalam pada yang dipujanya (Tuhan), hal ini dilakukan partisipan untuk meningkatkan rasa bhakti mereka kepada Tuhan dan membina umat dalam mendekatkan diri kepada Tuhan dengan beberapa bentuk kegiatan *spiritual tourism* yang sering dilakukan pada Perkumpulan ISKCON, yaitu dapat dilihat pada tabel tabulasi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Data Frekuensi Tabulasi Aktivitas *Spiritual Tourism* yang Biasa dilakukan

Kategori	Frekuensi	Persentasi
Tirta Yatra	81	31,9 %
Ratha Yatra	40	15,7%
Yoga	11	4,3%
Harinama	66	26,0%
Japa	27	10,6%
Ziarah	6	2,4%
Mengunjungi pesraman lain	23	9,1%
Total	254	100%

Dilihat pada tabel 5 kegiatan-kegiatan *spiritual tourism* yang sering perkumpulan tersebut lakukan yaitu kegiatan *tirta yatra* dengan frekuensi sebesar 81 partisipan (31,9%), kegiatan ini sering dilakukan di sekitaran Bali maupun di luar Bali, *ratha yatra* memiliki frekuensi 40 partisipan (15,7%), yoga di tempat umum atau di luar tempat keseharian dengan frekuensi 11 partisipan (4,3%), *harinama* sebanyak 66 partisipan (26,0%), berjapa

di tempat umum atau di luar tempat keseharian memiliki 27 partisipan (10,6%), ziarah memiliki frekuensi sebesar 6 partisipan (2,4%), dan mengunjungi *ashram-ashram* memiliki frekuensi sebesar 23 partisipan (9,1%). Partisipan melakukan kegiatan-kegiatan ini dalam situasi yang mana mereka selalu meluangkan waktunya untuk menjalankan kegiatan *spiritual tourism* dapat dilihat pada tabel tabulasi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Data Frekuensi Tabulasi Situasi Partisipan melakukan Kegiatan *Spiritual Tourism*

Kategori	Frekuensi (orang)	Persentasi
Hanya diwaktu Senggang	26	19,5%
Selalu Meluangkan Waktu	107	80,5%
Total	133	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa partisipan selalu meluangkan waktunya dalam melakukan kegiatan *spiritual tourism*, hal ini mendominasi dengan frekuensi sebesar 107 partisipan dan persentase sebesar 80,5%. Sedangkan partisipan yang melakukan kegiatan *spiritual tourism* disaat situasi hanya diwaktu senggang saja memiliki frekuensi 26 partisipan dengan persentase sebesar 19,5%.

Untuk mengetahui apakah *spiritual tourism* dan *coping* memiliki hubungan dengan kebahagiaan, selain itu untuk mengetahui apakah *spiritual tourism* dan *coping* dapat

memprediksikan kebahagiaan, maka akan dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Uji hipotesis akan diperoleh dengan melakukan uji asumsi dasar terlebih dahulu untuk mengetahui metode statistik yang akan digunakan. Uji asumsi yang dilakukan peneliti meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji hipotesis yaitu uji korelasi regresi berganda.

Sebelum melakukan uji beda melalui bantuan *SPSS*, peneliti melakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui

sifat distribusi data penelitian, yang berfungsi untuk mengetahui apakah sampel yang diambil normal atau tidak dengan menguji sebaran data yang dianalisis (Sugiyono, 2014). Uji normalitas sebaran data Pada penelitian ini menggunakan uji statistik normalitas

residual, selanjutnya hasil unstandardized residual diuji menggunakan menggunakan uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S), dibantu dengan program IBM SPSS statistic versi 22. Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		133
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.95323651
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.032
	Negative	-.065
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 7, hasil dari uji normalitas residual menggunakan metode Kolmogorov Smirnov pada seluruh skala dalam penelitian ini memiliki data residual yang berdistribusi normal sebesar 0,200 dimana hasil tersebut lebih besar dari signifikansi 0,05. Apa bila nilai $p > 0,05$ maka dikatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih

variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Pengujian pada SPSS menggunakan *Test from Linearity* pada taraf signifikansi 0,05 dan ketiga variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (pada kolom *Deviation from Linearity*) lebih dari 0,05 atau apabila pada kolom *F Linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan *linear* (Priyatno, 2018). Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Spiritual Tourism	.003	.270	Linear
Coping	.000	1.000	Linear

Hasil uji linearitas dari kolom *Deviation for Linearity* pada variabel kebahagiaan dan variabel *spiritual tourism* sebesar 0,270 yang mana $p > 0,05$ dan pada kolom *Linearity* sebesar 0,003 yang mana $p < 0,05$ hasil dari uji linearitas signifikan pada variabel *spiritual tourism* memiliki hubungan yang linear, sedangkan hasil linearitas dari variabel kebahagiaan dengan variabel *coping* yang mana

menghasilkan nilai signifikan pada kolom *Deviation for Linearity* sebesar $1,000 > 0,05$ dan pada kolom *Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan pada variabel *coping* memiliki hubungan yang linear dengan variabel kebahagiaan.

Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas untuk menguji ada tidaknya hubungan linear secara sempurna atau mendekati sempurna

antara variabel satu dengan variabel lainnya dalam model regresi. Asumsi klasik yang digunakan pada model regresi berganda adalah apabila tidak adanya masalah multikolinearitas dalam hal ini tidak terjadi korelasi antar variabel independen. Ghozali (2005) mengatakan pedoman yang digunakan

dalam penelitian ini adalah nilai tolerance dan VIF (Variance Influence Factor). Multikolinearitas terjadi apabila VIF lebih kecil dari 10 dan mempunyai angka tolerance mendekati 1 atau lebih dari 0,10. Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 9. Uji multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>(Constant)</i>		
<i>Spiritual Tourism</i>	.942	1.061
<i>Coping</i>	.942	1.061

Berdasarkan tabel 9, kedua variabel bebas (variabel independen) yang digunakan memiliki nilai tolerance lebih dari 0,10 dan mendekati angka 1 yaitu sebesar 0,942, sedangkan nilai VIF lebih kecil dari 10 yaitu sebesar 1,061. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah multikolinearitas pada variabel independen yang digunakan.

Uji asumsi yang terakhir yaitu uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui keadaan di mana dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual pada satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser yaitu meregresikan antara variabel independen dengan nilai absolut residualnya. Apabila nilai signifikansi variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung heteroskedastisitas atau tidak terjadi masalah heteroskedastisitas (Priyatno, 2018). Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 10. Uji heteroskedastisitas

Model	Sig.
<i>(Constant)</i>	1.000
<i>Spiritual Tourism</i>	1.000
<i>Coping</i>	1.000

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser hasil signifikansi dari variabel bebas atau variabel independen pada variabel *spiritual tourism* dan variabel *coping* sebesar 1,000 yang mana hasil di atas dari nilai standar signifikansi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Jadi secara keseluruhan hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian karena memenuhi beberapa persyaratan analisis walaupun salah satu uji asumsi klasik terjadi keasalahan yaitu terjadinya autokorelasi tetapi selain uji tersebut, data terdistribusi secara normal, tidak terjadi masalah multikolinearitas dan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Setelah dilakukannya uji asumsi maka peneliti melakukan uji hipotesis

terkait uji korelasi dan uji regresi berganda. Berikut ini merupakan hasil uji hipotesis yang didapatkan:

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi *Spiritual Tourism*, *Coping* dan Kebahagiaan

Variabel	Taraf Signifikasi	Keterangan
<i>Spiritual Tourism</i>	.003	Korelasi
<i>Coping</i>	.000	Korelasi
Kebahagiaan	.000	Korelasi

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa uji korelasi antara variabel *spiritual tourism*, *coping* dan kebahagiaan memiliki hasil antara variabel *coping* dan kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan karena hasil dari Sig. (2-tailed) yaitu 0,000, sedangkan *spiritual tourism*

memiliki hubungan signifikan pula dengan hasil dari Sig. (2-tailed) sebesar 0.003. Priyatno (2018) mengatakan apabila $p < 0,05$ maka hipotesis di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *spiritual tourism*, *coping* dan kebahagiaan.

Tabel 12. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9590.519	2	4795.260	24.257	.000 ^b
Residual	25699.451	130	197.688		
Total	35289.970	132			

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa hasil analisis uji F, yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen atau digunakan untuk memprediksikan kebahagiaan dengan

spiritual tourism dan *coping*. Terlihat pada tabel ANOVA di atas, diperoleh nilai Fhitung sebesar 24,257 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *spiritual tourism* dan *coping* dengan kebahagiaan.

Tabel 13. Hasil Koefisien Determinasi (*Model Summary*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.521 ^a	.272	.261	14.060

Tabel 13 menunjukkan bahwa nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,521, yang mana hasil tersebut menggambarkan bahwa korelasi regresi antara *spiritual tourism* dan *coping* dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang cukup erat karena jika hasil nilai R lebih dari 0,05 dan semakin mendekati 1 maka semakin baik atau semakin erat hubungannya. Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,272, menggambarkan bahwa

besarnya sumbangan pengaruh variabel *spiritual tourism* dan *coping* terhadap kebahagiaan sebesar 27,2% sedangkan sisanya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Standar kesalahan estimasi adalah 14,060. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel *spiritual tourism* dan *coping* dapat digunakan sebagai prediktor terhadap kebahagiaan hanya saja tidak

menghasilkan hubungan yang sangat kuat.

Tabel 14. Hasil Koefisien Determinasi (*Model Summary*) *Problem Focused Coping* dengan Kebahagiaan

<i>Measures of Association</i>				
	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Eta</i>	<i>Eta Squared</i>
<i>Problem Focused Coping</i>	.556	.309	.636	.405

Tabel 14 menunjukkan bahwa nilai *R* (koefisien korelasi) sebesar 0,556, yang mana hasil tersebut menggambarkan bahwa korelasi regresi antara *problem focused coping* dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang cukup erat karena jika hasil nilai *R*

lebih dari 0,05 dan semakin mendekati 1 maka semakin baik atau semakin erat hubungannya. Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,309, menggambarkan bahwa besarnya sumbangan pengaruh *problem focused coping* terhadap kebahagiaan sebesar 30,9%.

Tabel 15. Hasil Koefisien Determinasi (*Model Summary*) *Emotion Focused Coping* dengan Kebahagiaan

<i>Measures of Association</i>				
	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Eta</i>	<i>Eta Squared</i>
<i>Emotion Focused Coping</i>	.423	.179	.635	.403

Berdasarkan tabel 15, terlihat bahwa nilai *R* (koefisien korelasi) sebesar 0,423, yang mana hasil tersebut menggambarkan bahwa korelasi regresi antara *emotion focused coping* dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang cukup erat karena jika hasil nilai *R* lebih dari 0,05 dan semakin mendekati 1 maka semakin baik atau semakin erat hubungannya. Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,179, menggambarkan bahwa besarnya sumbangan pengaruh *emotion focused coping* terhadap kebahagiaan sebesar 17,9%.

Bahasan

Dalam penelitian ini peneliti menguji apakah *spiritual tourism* dan *coping* dapat memprediksikan kebahagiaan. Berdasarkan dari hasil uji statistik yaitu uji korelasi menghasilkan nilai signifikansi *spiritual tourism* sebesar 0,003, *coping* sebesar 0,000 dan kebahagiaan sebesar 0,000 yang mana

semua variabel memiliki $p < 0,05$ dan hasil uji regresi berganda mendapatkan hasil sebesar 0,521 ($p > 0,05$) yang mana hasil hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) pada penelitian ini ditolak. Hal ini dapat menjawab bahwa *spiritual tourism* dan *coping* dapat memprediksikan kebahagiaan. Sehingga dapat dikatakan adanya hubungan yang positif, semakin tinggi *spiritual tourism* dan *coping* maka semakin tinggi pula kebahagiaan individu.

Selain diuji secara bersamaan, jika dilihat per variabel *coping* dapat memprediksi kebahagiaan pula dengan hasil statistik *deviation from linearity* sebesar 0,1000; $p > 0,05$. Pada *problem focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan, *R Square* 0,309 dengan signifikansi 0,000. Sumbangan *problem focused coping* terhadap kebahagiaan adalah 30,9%. *emotion focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan pula, *R Square* 0,179 dengan

signifikansi 0,000. sumbangan *emotion focused coping* terhadap kebahagiaan adalah 17,9%. Sehingga sumbangan *problem focused coping* terhadap kebahagiaan lebih tinggi dari pada *emotion focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru dalam memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Partisipan memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan melakukan kegiatan *spiritual tourism*.

Kegiatan *spiritual tourism* dapat menjadi suatu dukungan sosial bagi individu. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *coping*. Andriani (2015) menyatakan dukungan sosial merupakan tindakan yang bersifat menolong atau membantu dengan melibatkan aspek dukungan emosi, bantuan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian dalam interaksinya dengan orang lain di sekitarnya yang bisa membantu individu dalam mengatasi masalah. Dalam hal ini, dukungan sosial yang didapat oleh Perkumpulan ISKCON saat melakukan kegiatan *spiritual tourism* yaitu dalam hal aspek dukungan instrumental yaitu berupa fasilitas tempat ataupun fasilitas lainnya yang berkaitan dengan kegiatan tersebut, selain itu individu mendapatkan bantuan informasi berupa *dharma wacana* yang diberikan oleh guru spiritual mengenai Tuhan, hubungan individu dengan alam, tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi individu. Dukungan instrumental dan dukungan informasi yang didapat oleh Perkumpulan ISKCON bisa menjadi bentuk dukungan penilaian yang positif

dan penguatan (pembenaran) untuk melakukan sesuatu umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang dapat membuka wawasan seseorang yang sedang dalam keadaan stres (Andriani, 2015), sehingga dukungan-dukungan tersebut dapat menjadi suatu pendukung dalam menurunkan tingkat stres atau dapat menjadi suatu strategi untuk menyelesaikan permasalahan individu.

Selain dapat menjadi dukungan sosial, kegiatan *spiritual tourism* yang dilakukan oleh Perkumpulan ISKCON yaitu berupa kegiatan *tirta yatra*, *ratha yatra*, *harinam* dan lain-lain, dapat meningkatkan hubungan sosial. Hubungan sosial yang terjalin antar anggota Perkumpulan ISKCON yang mengikuti kegiatan *spiritual tourism* ini lebih secara berkelompok dan bersifat asosiatif. Asosiatif merupakan interaksi sosial yang mengarah pada keharmonisan dan kerjasama (Sujarwanto, 2012). Hal ini dapat terjadi karena pada Perkumpulan ISKCON sebagian besar kegiatan *spiritual tourism* yang dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama yaitu saat melakukan perjalanan dari *ashram* ke lokasi kegiatan, persiapan sebelum kegiatan berlangsung ataupun saat pemujaan dilakukan secara bersama-sama. Apabila salah satu anggota memerlukan bantuan, anggota yang lain akan membantu sehingga banyak interaksi yang positif terjadi antara individu dengan individu lainnya saat melakukan kegiatan tersebut. Alavi (2017) menyatakan bahwa saat melakukan kegiatan bersama-sama atau berkelompok dapat meningkatkan hubungan sosial dan berkontribusi pada kebahagiaan individu melebihi dari uang, ketenaran, kesuksesan konvensional, kekayaan materi, kecerdasan, bahkan kesehatan itu sendiri.

Kegiatan Perkumpulan ISKCON berupa persembahyangan bersama (*tirta yatra, ratha yatra, harinam*), yoga, berjapa dan bertapa dilakukan dengan menenangkan diri dan memfokuskan pikiran sambil merasakan pergerakan nafas yang masuk dan keluar dari dalam tubuh, hal ini dapat menimbulkan relaksasi pada tubuh. Tubuh yang relaks maka individu lebih mampu memaknai kejadian dalam hidup secara positif. Saat individu mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif maka hidupnya menjadi lebih bermakna, terhindar dari stres dan depresi (Seligman, 2005).

Spiritual dalam kegiatan *spiritual tourism* dapat menjadi sumber energi bagi individu yang memberikan kekuatan untuk menghadapi masalah dan merasa terhubung dengan Yang Maha Esa, alam, atau kekuatan yang dianggap lebih besar dari dirinya sehingga memunculkan perasaan damai dan bahagia. Spiritualitas merupakan kesadaran dan perasaan dari individu yang akan ada hubungannya dengan keberadaan Yang Maha Esa, kekuatan yang dianggap lebih besar dari dirinya sendiri, atau alam. Spiritualitas yang baik membantu individu untuk memiliki kehidupan yang lebih bermakna, yaitu mereka dapat mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat (Rahmah, Husairi & Muttaqien, 2015). Hal ini dapat terjadi karena dalam Perkumpulan ISKCON, kegiatan spiritual tidak terlepas dari teori-teori agama, yang mengajarkan bahwa Tuhan merupakan Yang Maha Kuasa dan mampu memberikan kedamaian saat kita yakin akan adanya Tuhan dan banyak hal lagi yang dapat dijelaskan mengenai alam semesta beserta isinya.

Selain dilihat dari sisi spiritual, *spiritual tourism* tidak terlepas dari kegiatan berwisata, yang mana salah

satu daya tarik wisata adalah sumber daya alam yang dapat menimbulkan perasaan yang positif (Suwantoro, 2004). Kanner (sitat dalam Eddington & Shuman, 2005) pun mendukung hal tersebut, bahwa berwisata dapat juga menimbulkan rasa bahagia. Pengalaman yang terkait dengan alam dinilai mampu meningkatkan efek positif karena saat melakukan wisata, individu keluar dari kegiatan dan tempat keseharian. Saat individu melakukan kegiatan yang sama secara terus menerus dengan pola yang sama dapat menimbulkan rasa bosan dan meningkatkan stres, tetapi saat individu mendatangi tempat yang jarang dikunjungi atau belum pernah dikunjungi terutama tempat yang berkaitan dengan alam, karena alam memiliki warna dominan biru dari langit dan warna hijau dari tumbuh-tumbuhan. Pile dan Birren (sitat dalam Marysa & Anggraita, 2016) menyatakan golongan warna dingin yaitu hijau dan biru dapat memberikan pengaruh psikologis menenangkan dan damai, selain itu di alam terdapat banyak pepohonan, pohon dapat menghasilkan oksigen, oksigen dibutuhkan manusia dalam keseharian untuk bernafas. Saat individu dapat melakukan pernapasan yang dalam dapat memicu hormon *endorphine*, hal ini didukung pula dengan pernyataan Kuswandi (sitat dalam Azizah, Widyawati & Anggraini, 2011) yaitu hormon *endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan seperti melakukan pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Hormon *endorphine*, saat hormon ini meningkat maka akan menimbulkan suasana hati yang positif, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kebahagiaan (Wade & Tavris, 2008).

Simpulan dan Saran

Penelitian ini membahas mengenai permasalahan terkait hubungan *spiritual tourism* dan *coping* dengan kebahagiaan pada 133 partisipan dewasa memiliki rentang usia 20-65 tahun yang aktif pada Perkumpulan ISKCON yang tersebar dimasing-masing *ashram* di Bali. Hasil hipotesis alternatif diterima, yang menyatakan bahwa *spiritual tourism* dan *coping* dapat memprediksikan kebahagiaan.

Selain diuji secara bersamaan, dilihat pada masing-masing aspek *coping*, sumbangan *problem focused coping* terhadap kebahagiaan lebih tinggi dari pada *emotion focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru dalam memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Partisipan memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan melakukan kegiatan *spiritual tourism*.

Kegiatan *spiritual tourism* yang dijalankan oleh Perkumpulan ISKCON dilakukan secara bersama-sama. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama atau berkelompok dapat meningkatkan hubungan sosial dan berkontribusi pada kebahagiaan. Selain dapat meningkatkan hubungan sosial, kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dapat menjadi suatu dukungan sosial yang mana melibatkan aspek dukungan emosi, aspek dukungan instrumental berupa alat-alat dan fasilitas tempat yang akan digunakan untuk kegiatan, aspek dukungan informasi berupa *dharma wacana* dan dukungan penilaian yang positif dari apa yang didapat dari dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Kegiatan *spiritual tourism* tidak terlepas dari kegiatan spiritual dan

berwisata. Dilihat dari spiritualnya, kegiatan spiritual yang dilakukan tidak terlepas dari teori-teori agama yang menjelaskan keterkaitan antara individu, Tuhan dan alam semesta, teori-teori tersebut dapat memberikan suatu kedamaian dalam diri. Selain dilihat dari spiritualnya, berwisata dapat menimbulkan perasaan positif pula, karena adanya suasana yang baru dan keluar dari rutinitas yang dapat menimbulkan rasa stres selain itu sumber daya alam dalam kegiatan tersebut dapat menimbulkan rasa rileks yang didapatkan dari pepohonan yang berada di alam dan warna biru dari langit dan warna hijau dari tumbuh-tumbuhan sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif. Perasaan positif timbul dikarenakan meningkatnya hormon *endorphine*, saat hormon ini meningkat maka akan menimbulkan suasana hati yang positif, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kebahagiaan.

Pustaka Acuan

- Alavi, H. R. (2007). Correlatives of happiness in the university student of iran (a religious approach). *Journal Religious Health*, 46, 480-499.
- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi (the relationship between assertiveness and satisfaction with life among student at a higher learning institution). *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(2). 49-65.
- Ambroz, M., & Ovsenik, R. (2011). Tourist origin and spiritual motives. *Journal Management*, 16(2), 71-86.
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan spiritualitas:

- Konsep yang sama atau berbeda?.
Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, 2(2), 67-73.
- Andriani, S. (2015). Studi kasus strategi koping lansia dengan tempat tinggal. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 2338-6371.
- Azizah, I. N., Widyawati, M. N., & Anggraini, N. N. (2013). Pengaruh endorphen massage terhadap intensitas nyeri kala 1 persalinan normal ibu primipara di bps s dan b demak tahun 2011. *Jurnal Kebidanan*, 2(1). 2301-8372.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi (2th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bauer, J. (2007). Book review. *The Journal Positive Psychology*, 2(1), 76-78.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The kontribusi of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25, 603-627.
- Conrady, R., & Buck, M. (2011). *Trends and issues in global tourism 2011*. In P. Viehl & K. Tittle (Eds.), *Handbook of trends and issues in global tourism*. Berlin: Springer.
- Departemen Pendidikan Indonesia. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Diener, E., Scollon, N. P., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness. *Article in Press: Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278-1290.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness)*. San Diego: Continuing psychology education.
- Franken, R. E. (2002). *Human motivation (5th ed.)*. Belmont: Wadsworth
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi analisis multivariate dengan spss*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Journal Personality and Individual Difference*, 33, 1073-1082.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi indonesia (1st ed.)*. Surakarta: Author.
- Imaduddin, A. (2017). Spiritualitas dalam konteks konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 1-8.
- Limbert, C. (2004). Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The Science of Wellbeing*, 37, 75-102.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Marysa, I. H., & Anggraita, A. W. (2016). Studi pengaruh warna pada interior terhadap psikologi penggunaanya, studi kasus pada

- unit transfusi darah kota x. *Jurnal Desain Interior*, 1(1), 2527 – 2853
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. Indiana: Springer Science Business Media.
- Oktafioni, Y. (2015). Tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan puskesmas bawan kecamatan ampek nigari agam. *Jom Fisip*, 2(1), 1-15.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia (F.W. Herati, Trans.)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Raharjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(12)
- Rahmah, M., Husairi, A., & Muttaqien, F. (2015). Tingkat spiritualitas dan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Depresi*, 3(1)
- Rahmatika, N. S., & Handayani, M. M. (2012). Hubungan antara bentuk strategi coping dengan komitmen perkawinan pada pasangan dewasa madya dual karir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3).
- Ramdani. (2016). Spiritual intelligence. *Jurnal Dimensi*, 5(2), 2599-0004.
- Ruki, M. (2010). Pariwisata spiritual di ashram gandhi puri sevagram klungkung-bali. *Jurnal Analisis Pariwisata*, 10(1), 1410-3729.
- Rustiana, V. (2018). Kesepian dan mekanisme koping pada lansia di posyandu lansi kelurahan Tegal Sari III Medan area. Unpublished undergraduate thesis of Universitas Sumatera Utara, Indonesia.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A Eudaemonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Santoso, S. (2001). *Mengolah data statistik secara profesional*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interaction (7th ed.)*. United States: John Wiley & Sons Inc.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (Jalaluddin, Trans.)*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 15(1), 3-18.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Siregar, S. (2015). *Metode penelitian kuantitatif: Dilengkapi perbandingan perhitungan manual & spss*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan (kuantitatif dan r&d)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian dan pengembangan (research and development/r&d)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwanto, I. (2012). Interaksi sosial antar umat beragama (studi kasus pada masyarakat karangmalang kedungbanteng kabupaten tegal).

- Journal of Educational Social Studies*, 1(2), 2252-6390.
- Sukadi, Utama & Sanjaya. (2013). Pengembangan potensi pariwisata spiritual berbasis masyarakat lokal di Bali. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 2303-2898.
- Supardi. (2017). *Statistik penelitian pendidikan: Perhitungan, penyajian, penjelasan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Suparto. (2014). Analisis korelasi variabel-variabel yang mempengaruhi siswa dalam memilih perguruan tinggi. *Jurnal IPTEK*, 18(2).
- Suwantoro, G. (2004). *Dasar-dasar pariwisata*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsuddin & Azman. (2012). Memahami dimensi spiritual dalam praktek pekerjaan sosial. *Jurnal Informasi*.17(02), 133-134.
- Wade, C., & Tavris, C. (2008). *Psikologi (9th ed.)* (Widyasinta & D. Juwono, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Wahidin. (2017). Spiritualitas dan happiness pada remaja akhir serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, practice & research*. 1(1), 57-66.
- Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: a concept analysis. *Journal Compilation*, 44(2), 93-102.

