

## The Influence of *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT)* towards *Mood Disorders Nurse Students* in Thesis Compilation

Ni Kadek Ayu Cintya Dewi, Ni Luh Putu Thrisna Dewi, Ni Made Nopita Wati,  
Diah Prihatiningsih, Putu Gede Subhaktiyasa

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Wira Medika Bali

Email: ayucintyadewi180398@gmail.com

### ABSTRACT

Thesis preparation results in students experiencing difficulties that cause psychological conditions that are distressed, causing emotional disorders such as mood disorders. Mood disorders can be bad for students and cause students to postpone their thesis. Efforts are made to overcome mood disorders when compiling thesis is to apply GEFT. GEFT is a merger between Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique (EFT). GEFT is done by chanting the Gayatri Mantra and giving a light knock on the body's 12 energy pathways called the energy meridians. The purpose of this study is to know the influence of GEFT towards mood disorders nurse students in thesis compilation. This research is quantitative with a quasi experiment research design pre and post with control group design. The sampling technique is purposive sampling with a total sample of 32 respondents divided into 2 groups the treatment group and the control group. Data were collected using The Brunel Mood Scale (BRUMS) questionnaire. Data analysis uses the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann Whitney Test. The results showed the value of p value in the treatment group = 0.003 which means that there was an influence of GEFT on mood disorders of nursing students in preparing their thesis, whereas in the control group there was no difference with the value of p value = 0.317. Changes in students mood disorders after being given GEFT due to a combination of spiritual spells with techniques that support the effectiveness of GEFT.

**Keywords :** *Mood Disorders, Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT)*

---

### PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi biasanya mengakibatkan mahasiswa mengalami berbagai kendala ataupun kesulitan baik itu diawal maupun diakhir (Raini, 2017). Kendala ataupun kesulitan yang dialami tersebut akan berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kondisi psikologis yang tertekan dan tidak nyaman. Tekanan-tekanan tersebut dapat menyebabkan gangguan fisik (gangguan tidur, energi, nafsu makan, libido), gangguan kognitif (rasa bersalah, pesimis, bunuh diri), gangguan emosional (kecemasan, menangis, gangguan mood) (Pratiwi, 2012)

Mood sangatlah penting bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Saat mahasiswa merasa belum muncul mood yang baik maka mahasiswa akan mengabaikan atau menunda skripsinya sampai timbul kembali mood yang baik (Fauziah, 2015). Mood dalam bahasa Indonesia berarti suasana hati dan merupakan suatu bentuk keadaan emosional. Mood dapat mempengaruhi cara berperilaku, termasuk cara-cara bagaimana individu berfikir dan bertindak (Sandi, 2019).

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami gangguan mood berkisar 38-71%, dan di Asia Tenggara berkisar 39,6-61,3% (WHO, 2016). Penelitian yang dilakukan di Indonesia, dengan 90 mahasiswa, prevalensi gangguan mood sebesar 71% (Fayzun & Cahyanti, 2019). Penelitian yang dilakukan di Bali terhadap 66 mahasiswa tingkat akhir menyatakan 43 mahasiswa (65,2%) mengalami gangguan mood (Marantika et al., 2019).

Gangguan mood yang dirasakan mahasiswa secara terus menerus lama kelamaan akan berakibat buruk pada diri mahasiswa sehingga dapat menyebabkan mahasiswa menunda skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya

hingga semester 14 atau 7 tahun tidak jarang akan berujung pada pengeluaran mahasiswa (drop out) (Sandi, 2019). Gangguan mood yang dirasakan mahasiswa juga dapat menimbulkan kehilangan motivasi, kurang percaya diri, kecemasan, kesedihan, stres, dan apabila kondisi stres tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan depresi (Andarini & Fatma, 2013).

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan mood adalah dengan menurunkan mood negatif dan meningkatkan mood positif menggunakan terapi komplementer (Fayzun & Cahyanti, 2019). Terapi komplementer dinyatakan Florence Nightingale sebagai pendamping terapi konvensional (terapi medis) dalam dunia keperawatan. Penyembuhan dengan terapi komplementer relatif cepat, mudah dan tidak beresiko, serta terapi komplementer dapat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis, ekonomi dan spiritual pada individu (Dewi et al., 2018).

Terapi komplementer Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) dapat digunakan untuk mengatasi gangguan mood mahasiswa dalam menyusun skripsi. GEFT merupakan penggabungan antara Gayatri Mantra dengan terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT). Gayatri Mantra merupakan mantra yang digunakan pada saat sembahyang sehari-hari oleh umat Hindu (Abidatunillah, 2018). Gayatri Mantra juga dipercaya dapat memberikan ketenangan dan membantu memperbaiki gangguan emosional seperti gangguan mood (Dewi et al., 2018).

EFT merupakan suatu terapi yang menggunakan titik meridian pada tubuh sebagai titik tenaga untuk memulihkan semangat dan energi positif (Utami & Raharjo, 2019). GEFT dilakukan dengan mengucapkan mantra spiritual agama Hindu dan memberikan ketukan ringan menggunakan dua ujung jari tangan pada 12 jalur energi yang disebut energy meridian (Dewi et al., 2018). Pemberian intervensi pada sistem energi tubuh dapat merubah kondisi kimiawi otak sehingga merangsang pengeluaran hormon endorphin dan menekan hormon adrenalin yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosional (Rahayu, 2017).

Terapi komplementer lain yang serupa dengan GEFT adalah terapi komplementer Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan pengembangan dari EFT yang diperkenalkan oleh Gery Craig. "S" dalam SEFT adalah spiritual, faktor spiritual sangatlah berpengaruh tatkala EFT kurang maksimal dalam memberikan hasil. Spiritual merupakan hal esensial dan memiliki hubungan yang vertikal antara hamba Tuhan dengan pencipta-Nya (Sutama, 2018). GEFT dikatakan serupa dengan SEFT karena Gayatri Mantra merupakan salah satu keyakinan spiritual umat Hindu yang mengkhusus melalui pendekatan berbasis budaya (Dewi et al., 2018).

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasi Experiment Pre and Post With Control Group Design* yaitu rancangan penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan satu kelompok sebagai kelompok perlakuan dan kelompok satunya sebagai kelompok kontrol. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler angkatan X program studi keperawatan program sarjana di STIKes Wira Medika Bali sebanyak 157 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini diambil dengan cara *Nonprobability Sampling* yaitu setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai subjek penelitian. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* yaitu sampel yang dipilih melalui penetapan kriteria tertentu oleh peneliti. Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus perhitungan besar sampel minimal menurut Lameshow. Besar sampel pada penelitian ini adalah 16 responden untuk kelompok perlakuan dan 16 responden untuk kelompok kontrol, sehingga total sampel yang digunakan adalah 32 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa reguler angkatan X program studi ilmu keperawatan di STIKes Wira Medika Bali, mahasiswa yang kooperatif dan bersedia menjadi responden, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa yang beragama Hindu, mahasiswa yang tidak sedang dalam pengaruh terapi farmakologi atau obat antidepresan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa yang sudah tidak mengikuti perkuliahan (cuti akademik). Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *The Brunel Mood Scale (BRUMS)* untuk mengukur *mood* dan pemberian intervensi menggunakan SOP *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT)*. Penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan pada satu kelompok *pre-post* untuk data yang tidak berdistribusi normal dan *Uji Mann Whitney* untuk menganalisis perubahan sesudah pada dua kelompok yang berbeda *post-post* dengan data yang tidak berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Umum Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Kelompok Perlakuan di STIKes Wira Medika Bali

| Umur     | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| 21 tahun | 1             | 6,3            |
| 22 tahun | 13            | 81,2           |
| 23 tahun | 2             | 12,5           |
| Jumlah   | 16            | 100            |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berusia 22 tahun yaitu sebanyak 13 orang (81,2%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali

| Umur     | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| 21 tahun | 1             | 6,3            |
| 22 tahun | 10            | 62,5           |
| 23 tahun | 5             | 31,2           |
| Jumlah   | 16            | 100            |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol berusia 22 tahun yaitu sebanyak 10 orang (62,5%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan di STIKes Wira Medika Bali

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki     | 2             | 12,5           |
| Perempuan     | 14            | 87,5           |
| Jumlah        | 16            | 100            |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang (87,5%).

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki     | 2             | 12,5           |
| Perempuan     | 14            | 87,5           |
| Jumlah        | 16            | 100            |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang (87,5%).

### Data Khusus Penelitian

Tabel 5 Hasil Pengamatan Pemberian intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap Gangguan *Mood* pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi, *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan di STIKes Wira Medika Bali

| Mood                       | Kelompok Perlakuan |     |           |      |
|----------------------------|--------------------|-----|-----------|------|
|                            | Pre-test           |     | Post-test |      |
|                            | N                  | %   | N         | %    |
| Normal                     | 0                  | 0   | 9         | 69,3 |
| Sedang/hati-hati           | 13                 | 100 | 4         | 30,7 |
| Berat/segera tindak lanjut | 0                  | 0   | 0         | 0    |
| Total                      | 13                 | 100 | 13        | 100  |

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati yaitu sebanyak 13 orang (100%), sedangkan saat *post-test* sebagian besar responden mengalami *mood* normal yaitu sebanyak 9 orang (69,3%).

Tabel 6 Hasil Pengamatan Pemberian intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap Gangguan *Mood* pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi, *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali

| Mood                       | Kelompok Kontrol |     |           |      |
|----------------------------|------------------|-----|-----------|------|
|                            | Pre-test         |     | Post-test |      |
|                            | N                | %   | N         | %    |
| Normal                     | 0                | 0   | 1         | 7,7  |
| Sedang/hati-hati           | 13               | 100 | 12        | 92,3 |
| Berat/segera tindak lanjut | 0                | 0   | 0         | 0    |
| Total                      | 13               | 100 | 13        | 100  |

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati yaitu sebanyak 13 orang (100%). Hal yang sama terjadi pada saat *post-test* dimana sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati yaitu sebanyak 12 orang (92,3%).

Tabel 7 Hasil Analisis Pemberian intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap Gangguan *Mood* pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi, *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali

| Variable             | Kelompok  | P value              | P value      |
|----------------------|-----------|----------------------|--------------|
|                      |           | Wilcoxon Signed Rank | Mann Whitney |
| Gangguan <i>Mood</i> | Perlakuan | 0,003                | 0,015        |
|                      | Kontrol   | 0,317                |              |

Tabel 7 menunjukkan nilai *p value* pada kelompok perlakuan adalah 0,003, sedangkan nilai *p value* pada kelompok kontrol adalah 0,317. Tabel ini juga menunjukkan bahwa nilai *p value* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0,015.

### Gangguan *Mood* Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) pada Kelompok Perlakuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi sebelum diberikan intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati, sedangkan sesudah diberikan intervensi GEFT sebagian besar responden mengalami *mood* normal. Pada penelitian ini, sebelum pelaksanaan intervensi GEFT 16 orang responden pada kelompok perlakuan dilakukan pengukuran terhadap *mood* yang dialami saat menyusun skripsi, hasil pengukuran terhadap *mood* saat menyusun skripsi menunjukkan dari 16 orang responden tersebut sebanyak 13 orang responden mengalami *mood* sedang/hati-hati dan sebanyak 3 orang responden mengalami *mood* normal. Intervensi GEFT pada penelitian ini hanyalah diberikan pada responden yang mengalami gangguan *mood* yaitu 13 orang responden yang mengalami *mood* sedang/hati-hati sedangkan 3 orang responden yang mengalami *mood* normal tidak diberikan intervensi GEFT dan dinyatakan *drop out*. Setelah diberikan intervensi GEFT pada 13 orang responden yang mengalami *mood* sedang/hati-hati sebanyak 9 orang mengalami perubahan menjadi *mood* normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afdila yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *Guided Imagery*, sebagian besar responden mengalami gangguan *mood* sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), sedangkan sesudah diberikan terapi *Guided Imagery*, sebagian besar responden mengalami gangguan *mood* ringan yaitu sebanyak 10 orang (55,6%) (Afdila, 2016).

SEFT menggabungkan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif (Samsugito & Putri, 2020). SEFT serupa dengan GEFT karena merupakan pengembangan dari terapi komplementer *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang menggabungkan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh. Aspek spiritual pada GEFT lebih mengkhusus pada keyakinan *spiritual* umat Hindu yaitu *Gayatri Mantra* (Dewi et al., 2018). *Gayatri Mantra* secara sistematis menghasilkan keadaan dimana seseorang yang mengucapkannya akan menerima energi positif (Deekshitulu, 2015). Pemberian ketukan pada titik meridian tubuh dapat meregulasi kortisol, menurunkan rasa sakit dengan memproduksi hormon endorfin, memperlambat denyut jantung, menurunkan kelelahan, meregulasi sistem saraf otonom dan menciptakan rasa tenang (Yugistyowati & Rahmawati, 2018). Peneliti menyimpulkan bahwa mengucapkan mantra *spiritual* kemudian dilanjutkan pada pemberian ketukan ringan pada sistem energi tubuh dapat merubah kondisi kimiawi otak dan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang membuat tubuh kembali ke keadaan alami sehingga mencapai keseimbangan secara fisik dan mental serta mengubah kondisi emosional seperti gangguan *mood*.

### Gangguan *Mood* Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi sebelum diberikan intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati, sedangkan hal yang sama terjadi pada saat *post-test* dimana sebagian besar responden mengalami *mood* sedang/hati-hati. Pada penelitian ini, sebelum pelaksanaan intervensi GEFT 16 orang responden pada kelompok kontrol dilakukan pengukuran terhadap *mood* yang dialami saat menyusun skripsi, hasil pengukuran terhadap *mood* saat menyusun skripsi menunjukkan dari 16 orang responden tersebut sebanyak 13 orang responden mengalami *mood* sedang/hati-hati dan sebanyak 3 orang responden mengalami *mood* normal. Intervensi GEFT tidak diberikan pada responden



kelompok kontrol melainkan responden kelompok kontrol hanya dilakukan pengukuran terhadap *mood* yang dialami saat menyusun skripsi. Pengukuran *mood* hanya dilakukan pada responden yang mengalami gangguan *mood* yaitu 13 orang responden yang mengalami *mood* sedang/hati-hati sedangkan 3 orang responden yang mengalami *mood* normal tidak dilakukan pengukuran *mood* dan dinyatakan *drop out*. Setelah dilakukan *post-test* pada 13 orang responden yang mengalami *mood* sedang/hati-hati sebanyak 1 orang responden mengalami perubahan menjadi *mood* normal. Hasil pengamatan terhadap responden yang tidak diberikan intervensi GEFT namun mengalami perubahan menjadi *mood* normal mengatakan bahwa keseharian responden melakukan olahraga, berjemur di sinar matahari, makan-makanan sehat, dan tidur yang cukup. Selain terapi komplementer *Emotional Freedom Techniqu* (EFT) yang dilakukan untuk mengatasi gangguan emosional seperti gangguan *mood* perlu juga diterapkan makan-makanan sehat, aktif bergerak, menghadap cahaya, tidur nyenyak, dan selalu bersyukur (Restika et al., 2020). Peneliti menyimpulkan perilaku hidup yang sehat juga dapat merangsang pengeluaran hormon yang dapat membantu mengatasi berbagai gangguan pada tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afdila yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *Guided Imagery*, sebagian besar responden mengalami gangguan *mood* sedang yaitu sebanyak 12 orang (70,6%), sedangkan hal yang sama terjadi pada saat *post-test* dimana sebagian besar responden tetap mengalami gangguan *mood* sedang yaitu sebanyak 9 orang (53%) (Afdila, 2016).

Gangguan *mood* yang dirasakan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gangguan emosional lainnya seperti kehilangan motivasi, kurang percaya diri, kecemasan, kesedihan, stres dan depresi (Andarini & Fatma, 2013). Peneliti menyimpulkan bahwa tidak adanya pemberian intervensi dan penanganan terhadap gangguan *mood* yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi menyebabkan tidak adanya perubahan kondisi kimiawi otak yang merangsang pengeluaran hormon untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif seperti gangguan *mood* namun penerapan hidup yang sehat berkemungkinan dapat merubah kondisi emosional seperti gangguan *mood*.

### **Pengaruh *Gayatri Mantra* & *Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap Gangguan *Mood* Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p value* untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0,015. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Resvita mengenai Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Gangguan *Mood* Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dengan nilai *p value* 0,008. Kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi terapi Warna Hijau tetap menunjukkan terjadinya gangguan *mood* pada mahasiswa saat menyusun skripsi (Resvita et al., 2014). *Gayatri Mantra* & *Emotional Freedom Technique* (GEFT) merupakan penggabungan antara *Gayatri Mantra* dengan terapi komplementer *Emotional Freedom Technique* (EFT). GEFT dilakukan dengan mengucapkan mantra *spiritual* agama Hindu dan memberikan ketukan ringan menggunakan dua ujung jari tangan pada 12 jalur energi yang disebut *energy meridian* (Dewi et al., 2018). Penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh pada GEFT tersebut menimbulkan vibrasi energi positif pada tubuh manusia sehingga mengakibatkan penekanan terhadap emosi negatif dan hormon penyebab gangguan psikologis (Samsugito & Putri, 2020). Pada penelitian ini pemberian intervensi GEFT dilakukan kurang lebih 10 menit selama 6 kali dalam 1 minggu. Berdasarkan hasil analisis pemberian intervensi GEFT terhadap gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi pada kelompok perlakuan dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p value* sebesar 0,003, karena nilai  $p < \alpha$  maka disimpulkan bahwa ada pengaruh GEFT terhadap gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

Beberapa hasil penelitian tentang efektivitas pemberian intervensi GEFT, menurut Dewi pemberian intervensi GEFT terhadap *Quality of Life* (QOL) Pasien Pasca Stroke dilakukan selama 6 kali dalam 1 minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p value* 0,00 pada kelompok perlakuan yang berarti lebih kecil dari alpha 0.05, dan *p value* 0.14 pada kelompok kontrol yang berarti lebih besar dari alpha 0.05. Terdapat perbedaan yang signifikan pada QOL antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan *p value* 0.00. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian intervensi GEFT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan QOL pada Pasien Pasca Stroke dimana salah satu poin dari QOL adalah gangguan emosional seperti gangguan *mood* (Dewi et al., 2018). Adanya perubahan gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi sesudah diberikan intervensi GEFT dikarenakan adanya kombinasi teknik-teknik yang mendukung efektivitas pemberian intervensi GEFT. Mengucapkan mantra spiritual agama Hindu yaitu *Gayatri Mantra* dipercaya dapat memberikan ketenangan dan membantu

memperbaiki gangguan emosional seperti gangguan *mood*. Kalimat afirmasi yang dilakukan pada waktu *set-up* dapat mengurangi gangguan *mood* seperti kemarahan, kebingungan, tertekan, kelelahan, ketegangan dan dapat meningkatkan semangat dalam menyusun skripsi. Teknik *tune-in* dalam intervensi GEFT untuk memfokuskan pikiran pada gangguan *mood* yang dialami saat ini dan diiringi dengan penerimaan diri terhadap kejadian atau permasalahan yang dialami. Ketukan ringan atau *tapping* yang dilakukan untuk mengatasi gangguan psikologis yang memberikan efek pada sistem energi tubuh dan merubah kondisi kimiawi otak sehingga merangsang pengeluaran hormon endorfin dan menekan hormon adrenalin yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosional seperti gangguan *mood*. Efektivitas pemberian intervensi GEFT sehingga dapat memberikan perubahan dalam penelitian ini adalah dilakukan kurang lebih 10 menit selama 6 kali dalam 1 minggu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang pengaruh *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (Geft) terhadap Gangguan *Mood* Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Stikes Wira Medika Bali dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dan terdapat pengaruh *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap gangguan *mood* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidatunillah, F. A. (2018). *Sembahyang dalam Agama Hindu, Kristen dan Islam menurut Frithjof Schuon*. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah.
- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Andarini, S. ., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2, 159–180.
- Deekshitulu, B. (2015). Role of Mantras in Mental Health. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 1, 40.
- Dewi, N. L. P. T., Arifin, M. T., & Suhartini, S. (2018). *Pengaruh Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Quality of Life Pasien Pasca Stroke*. Diponegoro University.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 6(2).
- Marantika, M. A., Purwanti, I., & Adilatri, A. A. S. A. (2019). PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI DILAKUKAN PADA MAHASISWA SEMESTER 8 PRODI KEPERAWATAN STIKES WIRA MEDIKA BALI). *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 155–162.
- Pratiwi, A. . (2012). Hubungan Antara Locus Of Control Internal Dan Pengesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. In *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Rahayu, U. F. P. (2017). *PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TENTANG PROGRAM TUGAS AKHIR DI PRODI ILMU KEPERAWATAN FIKES UMM*. University of Muhammadiyah Malang.
- Raini, P. (2017). *Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Program B 2015 dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2016*. Universitas Andalas.
- Restika, I., Erika, K. A., & Saleh, A. (2020). Pengalaman, Dampak, Dan Strategi Untuk Mengatasi Moral Distress Perawat: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Resvita, R., Widodo, A., & Isnaini Herawati, Ss. (2014). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi Angkatan 2010*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70–78.

- Sandi, A. F. (2019). *Hubungan Antara Mood dan Keterbukaan Diri pada Remaja Akhir di Kota Malang*. University Of Muhammadiyah Malang.
- Sutama, I. M. (2018). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Belibis Rumah Sakit Umum Daerah Wangaya Denpasar*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Wira Medika Bali.
- Utami, A. C. N., & Raharjo, S. T. (2019). Pola Asuh Orang Tua dan Kenakalan Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 150–167.
- WHO. (2016). *World Health Organization*. Available : <http://www.who.int>. (10 Desember 2019).
- Yugistyowati, A., & Rahmawati, R. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5, 34–38.