

Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) terhadap Self Efficacy Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi

Ni Luh Putu Thrisna Dewi¹, Ni Made Nopita Wati²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali

Email :

¹dewi_bonita@ymail.com,

²ners.pita@gmail.com

ABSTRAK

Kesenjangan waktu yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi bukan hanya tergantung dari kendala ekstrinsik tetapi juga intrinsik, sehingga berdampak pada kelangsungan masa mahasiswa tersebut dalam proses pembelajaran atau rendahnya self efficacy. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* saat menyusun skripsi adalah dengan menerapkan GEFT. GEFT merupakan penggabungan antara *Gayatri Mantra* dengan *Emotional Freedom Technique*. **Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh *Gayatri Mantra* dengan *Emotional Freedom Technique* terhadap *Self Efficacy* Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi. **Metode** : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment pre and post with control group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu perlakuan dan kontrol. Kemudian dianalisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan pada satu kelompok berpasangan *pre-post* dan Uji *Mann Whitney* untuk menganalisis perubahan sesudah pada dua kelompok yang berbeda *post-post*. **Hasil** : penelitian menunjukkan nilai *p value* pada kelompok perlakuan = 0,002 yang artinya ada pengaruh GEFT terhadap *self efficacy* mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan dengan nilai *p value* = 0,105. **Kesimpulan** : Perubahan *self efficacy* mahasiswa setelah diberikan GEFT dikarenakan adanya kombinasi antara mantra spiritual dengan teknik ketukan pada sistem energi tubuh sehingga merubah kondisi kimiawi otak dan merangsang pengeluaran hormon untuk mengubah kondisi emosional kearah positif.

Kata kunci: *Self Efficacy, Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT), Skripsi*

PENDAHULUAN

Skripsi sebagai tugas akhir mahasiswa untuk menyelesaikan jenjang program sarjana, walaupun demikian tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh dalam menjalani proses penyusunan skripsi. Pada umumnya mahasiswa akan diberikan waktu untuk mengerjakan

skripsi dalam satu semester atau kurang lebih selama enam bulan, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari itu untuk mengerjakan skripsi (Sianipar, 2014).

Kesenjangan waktu yang dialami oleh mahasiswa bukan hanya tergantung pihak luar tetapi lebih dominan tergantung pada

dirinya sendiri, karena ada banyak mahasiswa yang lebih suka menunda untuk mengerjakan skripsi, sehingga berdampak pada kelangsungan masa mahasiswa tersebut dalam proses pembelajaran. Penundaan dalam aspek psikologis dikenal dengan istilah prokrastinasi yaitu suatu penundaan atau kecenderungan lebih suka menunda-nunda untuk memulai tugas yang dimiliki. Hal ini dapat dipicu oleh perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal serta ketidakyakinan dalam mengerjakan tugas atau sering juga disebut dengan gangguan *self efficacy* (Gufron, 2010).

Self efficacy yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk pengevaluasian terhadap dirinya agar mampu menghadapi suatu tuntutan pekerjaan ataupun situasi tertentu dan persaingan yang dinamis. Sehingga hal ini dapat memunculkan rasa optimis yang menimbulkan emosi positif dan menghindarkan seseorang dari emosi negatif seperti depresi (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Seseorang mampu membangun kondisi emosional yang positif dan kondusif apabila memiliki *self efficacy* tinggi begitu juga sebaliknya baik di dunia kerja ataupun pendidikan, tidak terkecuali yang dijalani mahasiswa dalam proses pembelajaran. *Self efficacy* bisa dikatakan sebagai pemicu bagi mahasiswa dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. *Self efficacy* dalam tatanan akademik sebagai sumber keyakinan mahasiswa dalam menggali kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang akan diberikan, menyusun dan mengatur pola belajar, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *self*

efficacy seseorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula usaha yang dilakukan agar dapat mencapai hasil yang diharapkan (Turner, Chandler, & Heffer, 2009). Namun tidak semua mahasiswa dapat memiliki *self efficacy* yang baik hal ini dibuktikan dari beberapa data penelitian yang telah dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Çakar, 2012) tentang *self efficacy* dengan kepuasan hidup dimana hasilnya menggambarkan bahwa ketika *self efficacy* dari dewasa muda meningkat maka akan berbanding lurus dengan kepuasan hidup mereka juga akan meningkat sehingga berdampak pada psikologis, kesejahteraan subjektif dan juga kesejahteraan mental. Pada hal ini mahasiswa berada pada fase dewasa muda ketika *self efficacy* nya rendah maka keinginan atau usaha untuk memenuhi capaian target pembelajaran juga akan menurun contohnya menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir atau prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Hubungan positif antara *self efficacy* dan kepuasan hidup diperjelas dengan adanya fakta bahwa orang yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu untuk mengatasi situasi stres dan lebih bisa berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah (Vasudeva, Azar, & Abdollahi, 2006). Tentunya berbanding terbalik dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah maka cenderung akan percaya bahwa hal yang mereka lakukan lebih sulit daripada realita yang dihadapi. Hal ini yang akan meningkatkan kecemasan dan stres pada akhirnya seluruh tugas yang dimiliki tidak terselesaikan tepat waktu. Adanya berbagai kendala yang selalu dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi, menuntut mahasiswa untuk memiliki keyakinan

merubah kendala menjadi suatu tantangan yang harus mampu dihadapi (Pajares, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 mahasiswa didapatkan hasil yang berkaitan dengan *self efficacy* atau keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa. 3 mahasiswa merasa kurang yakin dengan judul penelitian yang diambil dan 2 mahasiswa merasa kurang yakin akan bertemu dengan dosen pembimbingnya karena takut gagal apabila tidak mampu menjelaskan permasalahan yang diambil untuk penelitiannya, dapat disimpulkan semua berkaitan dengan keyakinan pada mahasiswa itu sendiri. Terdapat 3 aspek dalam *self efficacy* yang harus diperhatikan antara lain aspek *level*, aspek *strenght*, aspek *generality*. *Self efficacy* yang baik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengingat dalam prosesnya mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai macam kendala, baik mulai pencarian data, pencarian literature yang sesuai, menentukan permasalahan yang tepat dan situasional dengan dosen pembimbingnya. Dapat dikatakan penyelesaian skripsi ini lebih dominan ke aspek *strenght*, dimana *self efficacy* mahasiswa harus bisa dikuatkan atau ditingkatkan kearah yang positif dengan intervensi yang membantu secara aspek psikologis ataupun fisiologis. Dalam hal ini perawat dapat menjalankan peran dan fungsinya dalam menanggulangi permasalahan yang dialami mahasiswa keperawatan salah satunya menggunakan terapi komplementer.

Florence Nightingale menyatakan bahwa terapi komplementer digunakan dalam dunia keperawatan untuk

mendampingi terapi konvensional (terapi medis). Terapi komplementer membantu proses penyembuhan relatif cepat, mudah dan tidak beresiko, serta dapat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis, ekonomi dan spritual pada individu (Kamaluddin, 2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Gayatri mantra dan *Emotional Freedom Technique* (EFT). Gayatri mantra dimaknai sebagai doa yang sangat baik untuk membuat ketenangan dan keyakinan bahkan keberhasilan atas ijin dan kemurahan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) dalam setiap tindakan (Kshirsagar & Magno, 2011). Sedangkan EFT merupakan terapi relaksasi yang berfokus pada mind-body therapy yakni menggabungkan *body energy system* (sistem energi tubuh), metode ketukan ringan digunakan pada terapi ini yaitu dengan cara mengetuk 12 titik meridian pada tubuh untuk menyeimbangkan energi (Zainuddin, 2009).

Budaya Bali dengan agama Hindunya sangat kental dengan adat-istiadat dan ritual keagamaan yang meyakini bahwa dalam aspek kehidupan segala sesuatu yang dilakukan akan menghasilkan hal baik apabila diawali dengan doa. Gayatri mantra secara psikis bisa membantu memberikan ketenangan kepada mahasiswa (Kshirsagar & Magno, 2011). Dalam kitab suci Veda, gayatri mantra merupakan mantra paling suci dan penuh vibrasi positif yang mampu membersihkan cakra atau pusat energi dalam tubuh manusia. Keyakinan ini membantu peneliti dalam menjalin hubungan saling percaya dengan mahasiswa melalui pendekatan budaya yang dimiliki, sehingga intervensi yang diberikan dapat

diterima dengan baik (Kshirsagar & Magno, 2011).

Model keperawatan *culture care* yang dikembangkan oleh Leininger, menegaskan bahwa pendekatan budaya menjadi kunci penting dalam merawat seseorang baik yang memiliki keluhan medis ataupun psikis. Karena gangguan psikologis juga dapat berefek ke arah gangguan fisik. Perawat perlu mengetahui cara individu mengatasi masalah kesehatannya berdasarkan nilai yang dianut, kepercayaan dan keyakinannya dengan tetap mempertahankan budaya yang dimilikinya dalam membantu proses penyembuhan (Papadopoulos & Omeri, 2008), (Boyle, 2008).

Penelitian Geft sudah sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Dewi 2018, untuk mengatasi *quality of life* pasien stroke dan mengatasi kelelahan kerja pada perawat. Penelitian ini, menggunakan unsur pendekatan budaya dengan menggabungkan Gayatri mantra dan EFT sebagai intervensi utama meningkatkan *Self efficacy*. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Gayatri Mantra dan *Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

METODE

Desain penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan *pre-posttest design with control group*. Sampel sebanyak 32 orang mahasiswa, terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 16 orang yang dipilih melalui *purposive sampling*. Dengan kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : 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 dan Mahasiswa yang tidak sedang dalam pengaruh terapi farmakologi atau obat antidepresan. Sedangkan kriteria eksklusinya Mahasiswa yang sudah tidak mengikuti perkuliahan (cuti akademik). Dalam rancangan ini, kelompok perlakuan diberi intervensi Gayatri Mantra dan *Emotional Freedom Technique* (GEFT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan. intervensi GEFT dalam penelitian ini dilakukan kurang lebih 15 menit selama 6 kali dalam 1 minggu. Selanjutnya peneliti akan melihat selisih skor *Self efficacy* mahasiswa antara kelompok perlakuan dan kontrol. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan pada satu kelompok berpasangan *pre-post* dan Uji *Mann Whitney* untuk menganalisis perubahan sesudah pada dua kelompok yang berbeda *post-post*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	21	3	18,75
2.	tahun	10	62,5
3.	22	3	18,75
	tahun	23	
	tahun		
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berusia 22 tahun yaitu sebanyak 10 orang (62,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Kontrol

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	21	2	12,5
2.	tahun	11	68,75
3.	22	3	18,75
	tahun		
	23		
	tahun		
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berusia 22 tahun yaitu sebanyak 11 orang (68,75%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan

N	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	4	25
2.	Perempuan	12	75
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 12 orang (75%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Kontrol

N	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	3	18,75
2.	Perempuan	13	81,25
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok Kontrol

berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (81,25%).

Tabel 5. Hasil Pengamatan Pre-test dan Post-test di kelompok intervensi dalam Pemberian Terapi Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) terhadap Self efficacy pada Mahasiswa

Self Efficacy pada Mahasiswa	Kelompok Intervensi			
	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Self Efficacy Rendah	10	62,5	2	12,5
Self Efficacy Sedang	4	25	11	68,75
Self Efficacy Tinggi	2	12,5	3	18,75
Total	16	100	16	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi saat pre-test sebagian besar responden mengalami Self Efficacy rendah yaitu sebanyak 10 orang (62,5 %), sedangkan pada saat post-test sebagian besar responden mengalami Self Efficacy sedang yaitu sebanyak 11 orang (68,75 %)

Tabel 6. Hasil Pengamatan Pre-test dan Post-test di kelompok kontrol dalam Pemberian Terapi Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) terhadap Self efficacy pada Mahasiswa

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok Kontrol saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *Self Efficacy* rendah yaitu sebanyak 9 orang (65,2 %), dan pada saat *post-test* sebagian besar responden masih mengalami *Self Efficacy* sedang yaitu sebanyak 13 orang (81,25 %).

Tabel 7. Hasil analisis pemberian intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* pada mahasiswa, *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali

Variabel	Kelompok	P value	
		<i>Wilcoxon Signed Rank</i>	<i>Mann Whitney</i>
<i>Self Efficacy</i>	Perlakuan	0,002	0,012
	Kontrol	0,105	

Tabel 7 menunjukkan nilai *p value* pada kelompok perlakuan adalah 0,002, sedangkan nilai *p value* pada kelompok kontrol adalah 0,105. Tabel ini juga menunjukkan bahwa nilai *p value* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0,012.

PEMBAHASAN

Self efficacy bisa dikatakan sebagai landasan dasar bagi mahasiswa untuk melakukan tindakan demi mencapai tujuan yang dikehendaki. *Self efficacy* dalam tahap akademik berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki mahasiswa mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan,

<i>Self Efficacy</i> pada Mahasiswa	Kelompok Kontrol			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	%	N	%
<i>Self Efficacy</i> Rendah	9	56,2	13	81,25
<i>Self Efficacy</i> Sedang	5	31,25	3	18,75
<i>Self Efficacy</i> Tinggi	2	12,5	0	0
Total	16	100	16	100

mengatur kegiatan belajar, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dari seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula usaha yang dilakukan mahasiswa untuk meraih hasil yang ditargetkan oleh karena itu perlu diberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa (Turner et al., (2009) Seperti halnya pada hasil penelitian yang dilakukan peneliti, hasil analisis data pemberian intervensi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* pada mahasiswa, *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di STIKes Wira Medika Bali menunjukkan nilai *p value* pada kelompok perlakuan adalah 0,002, sedangkan nilai *p value* pada kelompok kontrol adalah 0,105.

Hal ini sebagai bukti adanya pengaruh bermakna terhadap peningkatan *self efficacy* mahasiswa pada kelompok perlakuan yang diberikan intervensi GEFT untuk mengerjakan skripsi. Begitu memiliki *self efficacy* baik mahasiswa pada kelompok perlakuan termotivasi untuk segera mengerjakan skripsinya, mulai dari pencarian data, mengkonfirmasi jadwal

bimbingan dengan dosen dan memiliki catatan tersendiri agar bisa selesai tepat waktu. Bila dibandingkan dengan kelompok kontrol mahasiswa tersebut masih terlihat enggan atau kebanyakan ragu untuk berproses utamanya menemui dosen pembimbingnya karena masih kekurangan data dari skripsi yang disusun. Dimana pada penelitian ini, jawaban mahasiswa sebagai responden di penilaian kuesioner *self efficacy* menunjukkan item motivasi sebagai jawaban yang paling tinggi pada kelompok perlakuan. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan keyakinan diri/*self efficacy* yang berefek pada adanya peningkatan motivasi dalam diri individu (Renny, 2008)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fransiska, 2017) tentang pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah jember. Dimana hasilnya menunjukkan *self efficacy* yang baik pada mahasiswa memiliki korelasi yang kuat dalam mendorong upaya mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ishtifa, 2011) tentang Pengaruh *self efficacy* dan kecemasan akademis terhadap *self-regulated learning* pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* yang baik akan mengurangi kecemasan yang dimiliki mahasiswa sehingga dapat meyakinkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya tepat pada waktunya. Pemberian intervensi Gayatri Mantra & *Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* pada mahasiswa ini juga dikuatkan oleh penelitian(Uktutias, 2018), yang

menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang karena dapat mempengaruhi keinginan seseorang untuk memulai suatu tugas dan lamanya seseorang dalam menyelesaikan tugas tersebut. Selain itu Wallin, Gustavsson, Ehrenberg, & Rudman (2012) juga menyatakan hal yang sama ketika seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi, sangat tinggi kecenderungan untuk mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan tugasnya. Namun apabila kita telusuri Pengamatan *Pre-test* dan *Post-test* di kelompok kontrol dalam Pemberian Terapi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* pada Mahasiswa hasil menunjukan bahwa pada kelompok Kontrol saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *Self Efficasy* rendah dan pada saat *post-test* sebagian besar responden masih mengalami *Self Efficasy* sedang.

Apabila dilihat dari karakteristik responden antara kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang hamper sama. Tetapi apabila dikaji dari teori mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* rendah menurut Bandura (dalam Gufron, 2010) berkecenderungan memiliki ketidakyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi segala kesulitan dan hambatan untuk menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakan. Mahasiswa juga dapat dikatakan lebih mudah untuk menyerah dalam menjalani aktivitas pada proses penyelesaian skripsi, sehingga mahasiswa dengan *self efficacy* rendah sering melakukan prokrastinasi akademik tinggi dan tentunya bisa berdampak pada

proses kelulusan mahasiswa tersebut, sehingga dapat dikatakan peningkatan *self efficacy* pada proses pembelajaran sangat penting untuk dilakukan.

Berdasarkan kajian penelitian antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi GEFT mampu merubah kondisi kimiawi otak karena aspek spiritual dan energi psikologi tubuh yang terdapat pada GEFT sehingga merangsang pengeluaran hormon endorfin yang mampu mengubah kondisi emosional, mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif seperti *self efficacy* rendah. Mahasiswa yang menerapkan GEFT saat menyusun skripsi tentunya akan merasakan ketenangan karena pengeluaran hormon endorfin yang mampu menekan hormon adrenalin dan kortisol penyebab gangguan *self efficacy*. Mahasiswa yang tidak menerapkan GEFT saat menyusun skripsi secara otomatis tidak merasakan perubahan terhadap gangguan yang dialami karena tidak adanya pemberian intervensi atau penanganan untuk menekan pengeluaran hormon adrenalin dan kortisol.

GEFT dilakukan dengan cara mengucapkan mantra *spiritual* dari agama Hindu sekaligus memberikan ketukan ringan dengan menggunakan dua ujung jari tangan pada 12 jalur energi yang disebut *energy meridian* (Dewi, Arifin, & Suhartini, 2018). Mengucapkan *Gayatri Mantra* tentunya akan menghasilkan getaran fisik berupa gelombang energi di dalam tubuh seseorang untuk membantu meningkatkan sistem bawah sadar seseorang dalam mencapai kejernihan pikiran (Chakraborty,

2015). *Gayatri Mantra* disebut memiliki potensi yang tidak terbatas dan merupakan formula yang penuh dengan vibrasi energi positif (Lingham, 2013). Pemberian ketukan pada sistem energi tubuh (*energy meridian*) memberikan efek biokimia berupa teridentifikasinya neurotransmitter, endorfin, dan zat kimia lain dalam otak, sehingga dapat menekan pengeluaran hormon adrenalin dan kortisol pada tubuh manusia sehingga menurunkan hal negative atau yang tidak menyenangkan pada diri seseorang (Utami & Raharjo, 2019). Penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh pada GEFT tersebutlah yang menimbulkan pembentukan vibrasi energi positif pada tubuh manusia sehingga mengakibatkan penekanan terhadap emosi negatif dan hormon penyebab gangguan psikologis (Samsugito & Putri, 2020). Efektivitas pemberian intervensi GEFT sehingga dapat memberikan perubahan dalam penelitian ini adalah dilakukan kurang lebih 15 menit selama 6 kali dalam 1 minggu dan sudah dapat menunjukkan hasil yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Pemberian Terapi *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT) terhadap *Self efficacy* pada Mahasiswa dimana *self efficacy* pada kelompok perlakuan mengarah keperubahan yang positif sedangkan pada kelompok kontrol cenderung menetap bahkan ada pula yang menurun. Ada pula kemungkinan

factor lain yang mempengaruhi kondisi tersebut yang tidak diamati oleh peneliti. Faktor lain yaitu kondisi fisik, pola asuh orang tua, kondisi psikologis, dan lingkungan.

Saran

Penelitian ini perlu dikembangkan oleh peneliti selanjutnya terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan *self efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dan menggunakan populasi yang lebih besar serta dengan proporsi yang merata dari jenis kelamin dan kondisi lingkungan saat pemberian GEFT sehingga hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi lebih representatif serta bersifat generalisir.

KEPUSTAKAAN

- Boyle, M. M. A. and J. S. (2008). *Transcultural Concepts in Nursing Care*.
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123–130.
- Chakraborty, S. (2015). Prayer and Mantra as a Provenance of healing: a sociological analysis. *SRJIS*, 3(21), 1118–1125.
- 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.
- Fransiska, E. (2017). *Pengaruh Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Gufron, M. & R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*.
- Kamaluddin, R. (2010). Pertimbangan dan alasan pasien hipertensi menjalani terapi alternatif komplementer bekam di kabupaten banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(2), 95–104.
- Kshirsagar, M., & Magno, A. C. (2011). *Ayurveda: a quick reference handbook*. Lotus Press.
- Lingham, D. R. (2013). *Exploring Mantric Ayurveda: Secrets and Insights of Mantra-Yoga and Healing*. Lulu. com.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457.
- Pajares, F. dan T. U. (2006). Self efficacy of adolescents. In *Connecticut: information age publishing*.
- Papadopoulos, I., & Omeri, A. (2008). Transcultural nursing theory and models: The challenges of application. *Contemporary Nurse*, 28(1–2), 45–47.

- Renny, O. G. (2008). Hubungan Motivasi Perawat Dengan Kepatuhan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Perawat Penyakit Dalam RSUD Noongan. *E-Jurnal Sariputra*, 5.
- 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.
- Sianipar, E. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa/I STIE Pelita Bangsa Binjai*. Universitas Medan Area.
- Turner, E. A., Chandler, M., & Heffer, R. W. (2009). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college students. *Journal of College Student Development*, 50(3), 337–346.
- Uktutias, S. A. (2018). *Hubungan Self Efficacy Terhadap Kepatuhan Hand Hygiene Perawat Di Rumah Sakit "X" Surabaya*.
- Utami, A. C. N., & Raharjo, S. T. (2019). Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 150–167.
- Vasudeva, P., Azar, I. A. S., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between Quality of Life, Hardiness, Self-efficacy and Self-esteem amongst Employed and Unemployed Married Women in Zabol. *Iranian Journal of Psychiatry*, 104–111.
- Wallin, L., Gustavsson, P., Ehrenberg, A., & Rudman, A. (2012). A modest start, but a steady rise in research use: a longitudinal study of nurses during the first five years in professional life. *Implementation Science*, 7(1), 19.
- Zainuddin, A. F. (2009). *SEFT For Healing + Succes + Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publising.