

# **PENGARUH *GAYATRI MANTRA* DAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (GEFT) TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT SYNDROME* (ABS)**

**Ni Luh Nik Rahayu\*, Ni Made Nopita Wati, Ni Luh Putu Thrisna Dewi,  
Putu Gede Subhaktiyasa**

Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali

\*) E-mail: [nik.rahayu263@gmail.com](mailto:nik.rahayu263@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Mahasiswa keperawatan berisiko mengalami *Academic Burnout Syndrome* (ABS) akibat tuntutan akademis yang tinggi. Kondisi ABS pada mahasiswa dapat berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal. *Gayatri Mantra* dan *Emotional Freedom Technique* (GEFT) adalah terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan aliran energi positif dalam tubuh individu itu sendiri, namun masih sedikit diketahui pengaruhnya untuk menurunkan ABS pada mahasiswa. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh GEFT terhadap ABS pada mahasiswa keperawatan. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan *pre-post test design with control group*. Sampel sebanyak masing-masing 16 orang pada kelompok intervensi dan kontrol yang dipilih melalui *purposive sampling*. Intervensi GEFT dilakukan selama  $\pm 10$  menit, satu kali sehari selama 6 hari berturut-turut. Data dikumpulkan dengan kuesioner MBI-SS. Analisis data menggunakan Uji *Paired T-Test* dan Uji *Independent T-Test*. **Hasil:** Pada kelompok intervensi maupun kontrol saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *burnout* berat yaitu sebanyak 56,2%. Namun pada saat *post-test* pada kelompok intervensi sebanyak 56,2% responden mengalami *burnout* sedang dengan nilai  $p=0,000$ . Pada kelompok kontrol sebanyak 62,5% mengalami *burnout* berat dengan nilai  $p=0,917$ . **Diskusi:** Perubahan tingkat ABS pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi GEFT dikarenakan pengucapan *Gayatri Mantra* diyakini dapat membantu membuka chakra pada tubuh manusia. Chakra terletak pada titik meridian tubuh manusia, sehingga bila *Gayatri Mantra* digabungkan dengan terapi EFT (menstimulasi titik meridian tubuh untuk menyeimbangkan energi) dapat membantu mengoptimalkan kesehatan fisik dan psikis. **Kesimpulan:** Diharapkan institusi pendidikan dapat melaksanakan latihan *GEFT* pada mahasiswa yang mengalami ABS agar dapat memelihara kondisi tetap stabil dan meningkatkan performa akademis mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Academic burnout syndrome, gayatri mantra, emotional freedom technique, mahasiswa keperawatan*

## ***Effects of Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique (GEFT) on Academic Burnout Syndrome (ABS)***

### **ABSTRACT**

Nursing students are at risk of suffering from *Academic Burnout Syndrome* (ABS) due to high academic demands. The condition of ABS in students may affect their academic activities. *Gayatri Mantra* and *Emotional Freedom Technique* (GEFT) are non-pharmacological therapies that utilize positive energy flows in the individual's body, but little is known about their effect on reducing ABS in students. **Objective:** To reveal the effects of GEFT on ABS in nursing students. **Methods:** This research design was a *quasi-experiment* with a *pre-posttest design* with a control group. A sample size of 16 people each in the intervention and control groups were selected through *purposive sampling*. The GEFT intervention was made  $\pm 10$  minutes, once a day for 6 consecutive days. Data were collected using the MBI-SS questionnaire and analyzed using *Paired T-Test* and *Independent T-Test*. **Results:** In the intervention and control groups during the *pre-test*, most respondents (56.2%) experienced severe burnout. However, 56.2% of respondents in the intervention group experienced moderate burnout at the *post-test* with a  $p$ -value of 0.000. 62.5% of respondents in the control group experienced severe burnout with a  $p$ -value = 0.917. **Discussion:** The ABS levels in nursing students change after the GEFT therapy because reciting the *Gayatri Mantra* is believed to help open the chakras in the human body. Chakras are located at the meridian points of the human body. Therefore, when the *Gayatri Mantra* is combined with EFT therapy (stimulating the body's meridian points to balance energy), it can help optimize

physical and psychological health. **Conclusion:** It is expected that educational institutions can perform GEFT exercises on students who suffer from ABS to maintain stable conditions and improve student academic performance.

**Keywords:** Academic burnout syndrome, gayatri mantra, emotional freedom technique, nursing students

## LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa selayaknya individu yang diposisikan sebagai insan dewasa, diharapkan dapat secara aktif mengembangkan potensinya melalui pendidikan akademik (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 2012). Mahasiswa idealnya memiliki perilaku yang sesuai dan cakap dalam memajukan ilmu pengetahuan karena mahasiswa diharapkan akan menjadi *agent of change* atau agen perubahan bagi masyarakat (Nurcahyanti, 2017).

Idealisme tersebut berbeda dengan realita yang terjadi di lapangan. Mahasiswa seringkali menghadapi banyak hambatan selama masa pendidikan akademik. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dapat berasal baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari luar diri mereka. Hambatan dari dalam diri misalnya kepercayaan diri akan kemampuannya, manajemen diri, dan manajemen waktu. Hambatan dari luar diri misalnya beban mata kuliah yang dihadapi, kegiatan di luar kuliah seperti organisasi, maupun permasalahan keluarga dan finansial (Arlinkasari & Akmal, 2017). Mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut apabila tidak didukung dengan mekanisme koping yang baik maka dapat berdampak pada kondisi mental, psikis, dan fisik mahasiswa yang lambat laun dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan baik secara fisik, mental maupun emosional. Kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional ini disebut dengan istilah *burnout*.

*Burnout* merupakan keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh situasi yang

menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi dalam jangka waktu yang lama. Istilah ini pada awalnya digunakan pada konteks pekerjaan yang bersifat *human service* seperti polisi, perawat, dokter, konselor, dan pekerja sosial (Pangastiti & Rahardjo, 2011). Proses pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa meliputi aktivitas terstruktur seperti belajar di dalam kelas dan mengumpulkan tugas dapat dikatakan sebagai sebuah pekerjaan. Berbagai kegiatan seperti kuliah, praktikum, dan kegiatan-kegiatan lain menuntut mahasiswa untuk berkontribusi baik secara tenaga maupun pikiran sehingga tak jarang mahasiswa juga mengalami *burnout* (Lin & Huang, 2014).

*Burnout* pada bidang akademik atau *Academic Burnout Syndrome* (ABS) didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan belajar (*emotional exhaustion*), adanya rasa pesimis dan kurangnya minat terhadap tugas belajar (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (*inefficacy*). ABS merupakan kondisi dimana terjadi penurunan minat seseorang dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan, sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien (Rad, dkk., 2017).

ABS rentan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Nurcahyanti (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah dibanding mahasiswa tahun kedua yang dipengaruhi oleh daya tahan belajar mahasiswa. Ketidaktahanan belajar pada mahasiswa pada umumnya disebabkan oleh berbagai faktor meliputi banyaknya tugas mata kuliah, pengaruh dari luar, kurangnya motivasi personal, kesehatan fisik dan mental serta sikap dan perilaku instruktur atau dosen (Bryan & Li, 2010). Ketidaktahanan belajar juga

dapat disebabkan oleh kejenuhan yang dialami mahasiswa, sehingga mereka cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam menyelesaikan proses belajarnya sehingga mengakibatkan kurang mampunya mahasiswa mengaplikasikan materi kuliah terhadap pemecahan masalah. Penelitian oleh Nahak (2017) menunjukkan bahwa 20,75% mahasiswa tingkat akhir mengalami kejenuhan belajar tingkat tinggi. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan menangani masalah-masalah dalam perkuliahan rentan mengalami ABS.

Berdasarkan hasil penelitian Katsifaraki & Tucker (2013) dari 183 mahasiswa keperawatan di Universitas Swansea Inggris yang mengalami tingkat *emotional exhaustion* tinggi 11 orang, tingkat depersonalisasi tinggi 9 orang, dan pencapaian prestasi pribadi yang rendah 61 orang. Hasil penelitian Silva, dkk. (2014) menunjukkan bahwa 570 mahasiswa keperawatan dari tiga Universitas di Brazil mengalami *burnout* 64% pada dimensi *exhaustion* tinggi, 35,79% pada dimensi sinisme yang tinggi, dan 87,72% pada dimensi pencapaian prestasi pribadi yang rendah. Hasil penelitian Hoseinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou (2016) pada mahasiswa keperawatan semester 3 sampai dengan 8 di Fakultas Kedokteran Universitas Qazvin, dari 180 mahasiswa diketahui bahwa yang mengalami *burnout* rendah sebanyak 46 mahasiswa (25,5%), sedang sebanyak 123 mahasiswa (67,7%), dan tinggi sebanyak 11 mahasiswa (6,8%). Penelitian oleh Alimah (2016) didapatkan bahwa gambaran *burnout* pada mahasiswa Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang (56,4%).

Kondisi ABS pada mahasiswa dapat berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti peningkatan angka absensi, mengerjakan tugas asal-asalan, prokrastinasi (menunda pekerjaan), penurunan prestasi

akademik, dan tingginya angka *drop out*. ABS dapat memberikan dampak negatif tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi institusi. ABS dapat memengaruhi hubungan masa depan mahasiswa dengan universitas seperti komitmen terhadap institusi, sehingga ABS menjadi aspek penting dari keefektifan universitas dalam implikasi kebijakan (Rudman & Gustavsson, 2012).

Tindak lanjut dari hal tersebut, maka diperlukan sebuah penanganan yang serius agar kondisi ABS pada mahasiswa tidak menimbulkan dampak yang lebih parah. Beberapa penelitian sudah pernah dilakukan untuk mengatasi masalah ABS tetapi hanya berfokus untuk mengatasi masalah aspek psikologis, sedangkan ABS mencakup aspek fisik dan psikologis sehingga diperlukan terapi yaitu terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan sebuah terapi yang terdiri dari bermacam-macam sistem pengobatan dan perawatan kesehatan, praktik dan produk yang secara umum bukan bagian dari terapi konvensional (Rufaida, Lestari, & Sari, 2018). Terapi komplementer yang digunakan pada penelitian ini adalah *Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique* (GEFT).

GEFT merupakan sebuah metode baru yang menggabungkan dua terapi, yaitu *Gayatri Mantra* dan *Emotional Freedom Technique* (EFT). *Gayatri Mantra* merupakan doa dalam agama Hindu yang mampu memberikan ketenangan dan keyakinan serta keberhasilan dengan memohon izin dan kemurahan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) dalam setiap tindakan yang dilakukan (Kshirsagar & Magno, 2011), sedangkan EFT adalah sebuah terapi relaksasi yang berfokus pada *mind-body therapy* yang menggabungkan *body energy system* (sistem energi tubuh). Terapi ini menggunakan metode ketukan ringan pada 12 titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan energi (Zainuddin,

2008).

Penelitian tentang GEFT pernah dilakukan pada penelitian Dewi (2018) dan menunjukkan hasil yang efektif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke karena menggabungkan aspek fisik dan psikologis dalam perawatan pasien. Penelitian tentang meditasi dengan *Gayatri Mantra* pernah dilakukan untuk mengurangi stres, kecemasan dan depresi dan memberikan hasil yang baik (Deekshitulu, 2015). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh *Gayatri Mantra* pada aspek psikologis karena efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi. Hasil penelitian (Wati, Mirayanti, & Juanamasta, 2019) yang menganalisis pengaruh terapi EFT terhadap penurunan tingkat *burnout* pada perawat pelaksana juga menunjukkan hasil yang signifikan. Namun, masih sedikit hasil penelitian yang melaporkan penggunaan GEFT untuk menurunkan ABS pada mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh GEFT terhadap ABS pada mahasiswa keperawatan.

## METODE

Desain penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan *pre-test and post-test design with control group*. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 19–26 April 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Keperawatan tingkat akhir angkatan X di STIKes Wira Medika Bali yang berjumlah 156 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada penelitian Wati, Mirayanti, & Juanamasta (2019). Perhitungan besar sampel dilakukan berdasarkan rumus besar sampel minimal (Lemeshow, dkk., 1990). Berdasarkan penelitian terdahulu yaitu penelitian Wati, Mirayanti, & Juanamasta (2019), diperoleh rata-rata nilai kelompok perlakuan sebesar 1,933, sedangkan rata-rata nilai kelompok kontrol sebesar 0,2. Peneliti

menetapkan  $Z_{1-\alpha}$  sebesar 95% = 1,960,  $Z_{1-\beta}$  ditetapkan sebesar 95% = 1,576. Berdasarkan perhitungan besar sampel, jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 16 orang pada pada kelompok intervensi dan 16 orang pada kelompok kontrol. Sampel dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang beragama Hindu dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diadopsi dari Laili (2014). Kuesioner ini terdiri dari 24 item pertanyaan. Model yang digunakan adalah model *rating scale* dengan tujuh alternatif pilihan. Keterangan *rating scale* yang digunakan berdasarkan instrumen MBI asli yaitu 0 tidak pernah, 1 jarang sekali paling tidak satu kali dalam setahun, 2 jarang paling tidak satu kali dalam enam bulan, 3 kadang-kadang paling tidak satu kali dalam sebulan, 4 sering paling tidak satu kali dalam seminggu, 5 sering sekali paling tidak beberapa kali dalam seminggu, 6 selalu paling tidak setiap hari. Jawabannya adalah apa yang paling dialami oleh responden. Skala terdiri dari dua pernyataan, yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* penyekoran 0 untuk jawaban tidak pernah. Pernyataan sebaliknya atau *unfavourable* diskor secara kebalikannya yaitu 0 untuk setiap hari. Skala dihitung skor total untuk mengetahui tingkat *burnout*. Skor total seluruh dimensi adalah 0–144 diklasifikasikan menjadi 0 (tidak *burnout*), 1–48 (*burnout* ringan), 49–96 (*burnout* sedang), dan 97–144 (*burnout* berat). Semakin tinggi skor yang diperoleh menandakan semakin berat tingkat *academic burnout syndrome* pada mahasiswa.

Uji validitas kuesioner MBI-SS telah dilakukan oleh Laili (2014). Validitas yang diuji adalah validitas isi. Validitas isi diestimasi

melalui pengujian isi tes dengan analisis rasional atau yang biasa disebut dengan *professional judgement*. Uji reliabilitas kuesioner MBI-SS juga telah dilakukan Laili (2014) dengan reliabilitas skala 0,936.

Intervensi GEFT dilakukan selama ± 10 menit, satukalisehariselama6hari berturut-turut dalam kurun waktu satu minggu. Terapis yang memberikan intervensi GEFT dalam penelitian ini adalah salah seorang peneliti yang sudah mempunyai sertifikat untuk melaksanakan GEFT. Penelitian dilaksanakan melalui sistem daring (*online*) dengan menggunakan media audio visual berupa video berdurasi 10 menit. Sumber rujukan dalam pembuatan video adalah modul GEFT. Terapis menyiapkan video panduan GEFT yang kemudian peneliti bagikan kepada responden melalui grup di aplikasi *WhatsApp* satu hari sebelum dilaksanakannya penelitian. Responden melakukan GEFT yang meliputi 8 tahapan dengan mengikuti panduan

dari video yang telah dibuat oleh terapis dan mendokumentasikan penerapan GEFT yang telah dilakukan melalui video. Perbedaan intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi GEFT tetapi hanya mendapat bimbingan dan konsultasi dengan Pembimbing Akademik (PA). Satu orang PA membimbing empat orang mahasiswa. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji *Paired T-Test* dan Uji *Independent T-Test*.

Penelitian ini telah melalui tahapan kaji etik (*ethical clearance*) di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dengan Nomor: LB.02.03/EA/KEPK/0087/2020. Penelitian ini berpedoman kepada prinsip etika menurut Polit dan Beck (2012), yaitu *beneficence, autonomy, confidentiality, respect for human dignity, dan justice*.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan IPK (n1 = 16, n2 = 16)

Variabel	Kelompok				p-value	
	Intervensi		Kontrol			
	N (%)	Mean (SD)	N (%)	Mean (SD)		
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2 (12,5)	-	2 (12,5)	-	1,000
	Perempuan	14 (87,5)	-	14 (87,5)	-	
IPK		-	3,40 (0,14)		3,38 (0,07)	0,124
Hasil Pre-test ABS	ABS Sedang	12 (75)	-	15 (93,7)	-	0,501
	ABS Berat	4 (25)	-	1 (6,3)	-	

**Tabel 2.** Perubahan Kategori ABS antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi (n=16) dan kelompok kontrol (n=16)

Academic Burnout Syndrome	Pretest		Posttest		p value
	n	Persentase	n	Persentase	
<b>Kelompok Intervensi:</b>					
<i>Burnout</i> ringan	0	0	7	43,8	0,000
<i>Burnout</i> sedang	7	43,8	9	56,2	
<i>Burnout</i> berat	9	56,2	0	0	
<b>Kelompok Kontrol</b>					
<i>Burnout</i> ringan	0	0	0	0	0,917
<i>Burnout</i> sedang	7	43,8	6	37,5	
<i>Burnout</i> berat	9	56,2	10	62,5	

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara karakteristik kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dari segi jenis kelamin, IPK dan hasil pre-test ABS ( $p > 0,05$ ).

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi maupun kontrol saat *pre-test* sebagian besar responden mengalami *burnout* berat yaitu sebanyak 9 orang (56,2 %). Namun pada saat *post-test* terjadi perbedaan dimana pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami *burnout* sedang yaitu sebanyak 9 orang (56,2 %) dengan nilai *p value* 0,000 sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami *burnout* berat yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) dengan nilai *p value* 0,917.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan GEFT sebagian besar responden mengalami ABS berat, sedangkan sesudah diberikan GEFT tidak ada responden yang mengalami ABS berat. Sebaliknya pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan GEFT mengalami peningkatan ABS berat dari sebelum ke sesudah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wati, Mirayanti, & Juanamasta, 2019) yang menunjukkan bahwa sebelum diterapkan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada perawat pelaksana, skor rata-rata kelompok intervensi adalah 72,94, sedangkan sesudah diterapkan terapi EFT skor rata-rata kelompok intervensi adalah 58,36. Sedangkan pada kelompok kontrol, skor rata-rata kelompok kontrol adalah 72,42, dan sesudah diterapkan terapi EFT skor rata-rata kelompok kontrol adalah 72,57.

Pemberian GEFT pada kelompok intervensi memberikan pengaruh pada ABS mahasiswa tingkat akhir (*p value* = 0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol sebaliknya tidak menunjukkan adanya pengaruh (*p value* =

0,917). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Wati, Mirayanti, & Juanamasta, 2019) tentang Pengaruh Terapi EFT terhadap *Burnout* Perawat Pelaksana dengan nilai *p value* 0,000. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tetap menunjukkan terjadinya *burnout* pada perawat pelaksana.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang mengalami ABS berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang (87,5%) pada kedua kelompok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Njim, dkk. (2018) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang mengalami ABS berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 81,17%. Hal ini berkaitan dengan respon stres pada pria dan wanita. Perbedaan respon stres pada pria dan wanita dipengaruhi oleh aktivitas *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* dan sistem saraf simpatis yang akan memberikan *feedback* negatif saat tubuh mengalami stress (Wang, dkk., 2011). *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis* berfungsi mengatur produksi hormon kortisol, sedangkan sistem saraf simpatis berfungsi mengatur denyut jantung dan tekanan darah. Respon *hypothalamic-pituitary-adrenal* dan autonomik lebih tinggi pada pria sehingga memengaruhi respon seseorang dalam mengatasi *stressor*. Hormon seks pada wanita juga akan menurunkan respon *hypothalamic-pituitary-adrenal* dan *sympathoadrenal* yang dapat menyebabkan penurunan *feedback* negatif hormon kortisol ke otak sehingga wanita cenderung mudah mengalami stress (Wang, dkk., 2011). Menurut peneliti, wanita lebih rentan mengalami *academic burnout syndrome* karena wanita cenderung lebih mudah mengalami stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki IPK rata-rata 3,40 pada kelompok intervensi dan 3,38 pada kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2018) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ABS dengan prestasi akademik. Prestasi akademik merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi akademik merupakan *output* dari proses belajar (Puspitasari, 2013). Penelitian oleh Wang, dkk. (2019) juga mengemukakan bahwa mahasiswa kesehatan cenderung mengalami ABS karena beban kerja akademis yang tinggi dan tekanan kompetitif yang kuat. Menurut peneliti, mahasiswa yang berprestasi akan berusaha mempertahankan prestasinya dengan cara belajar keras sehingga tak jarang mahasiswa mengalami kejenuhan. Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat (Suwarjo & Purnama, 2016). Kejenuhan yang dialami mahasiswa membuat suasana di dalam kegiatan perkuliahan menjadi tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang serta rendahnya pencapaian prestasi individu.

GEFT adalah terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan aliran energi positif dalam tubuh pasien itu sendiri (Dewi, 2018). Penelitian yang dilakukan di STIKes Wira Medika Bali, terapi ini dilakukan selama  $\pm 10$  menit, satu kali sehari selama 6 hari berturut-turut dalam kurun waktu satu minggu. Berdasarkan hasil analisis, pemberian intervensi GEFT terhadap ABS pada mahasiswa tingkat akhir dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000, karena nilai  $p < \alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi GEFT terhadap ABS pada mahasiswa tingkat akhir.

Adanya perubahan tingkat ABS pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan terapi GEFT dikarenakan adanya kombinasi *Gayatri Mantra* dan teknik-teknik dalam terapi EFT. Terapi GEFT diawali dengan mengucapkan *Gayatri Mantra* sebanyak tiga

kali untuk memperoleh ketenangan dan vibrasi energi positif. Nyanyian ‘OM’ dalam *Gayatri Mantra* dapat membantu merangsang sel-sel otak untuk mencapai aktivasi dan konsentrasi yang lebih baik (Deekshitulu, 2017). *Gayatri Mantra* adalah sebuah doa dalam agama Hindu yang didasari atas keyakinan dan kepercayaan. Mengucapkan *Gayatri Mantra* akan membantu mahasiswa menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan sehingga mahasiswa dapat menerima dan beradaptasi dengan kondisi mereka saat ini. Xie, dkk. (2019) mengemukakan bahwa adaptasi belajar dapat memengaruhi kejenuhan akademik. Jika mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan kehidupan akademik mereka, mahasiswa akan menjadi tidak kompatibel, yang dapat dengan mudah menyebabkan ketidakmampuan belajar dan kelelahan akademik. Semakin baik kemampuan adaptasi akademik, semakin kecil kemungkinan perilaku belajar yang tidak tepat dan depresi.

Kalimat afirmasi yang dilakukan pada waktu *set-up* juga dapat membantu mahasiswa merasakan dan mengungkapkan permasalahan yang dialami, mengurangi stres, kecemasan dan dapat meningkatkan kontrol diri. Afirmasi merupakan penguatan dalam diri sendiri melalui kalimat positif pendek yang mencakup suatu hal yang diinginkan atau hal-hal lain yang ingin diubah dalam hidup (Musyarofah, Rosiana, & Siswanti, 2013). Afirmasi merupakan sebuah bentuk *self hypnotherapy*, disebut juga dengan sugesti diri, dimana seseorang dapat menghipnotis diri sendiri dari emosi-emosi negatif. Afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan seseorang dalam mengatasi sebuah situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan (afirmasi) sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri dalam memaknai suatu kehidupan (Yusuf, Suarilah,

& Rahmat, 2010). Penetralisiran emosi negatif melalui pengaturan napas (*pranayama* dalam *Gayatri Mantra*) ditambah dengan pemberian kalimat afirmasi yang ditanamkan di pikiran alam bawah sadar mahasiswa dapat membentuk persepsi dan koping yang positif sehingga akan memengaruhi sistem limbik untuk meningkatkan respon emosi yang positif, pertahanan diri, serta perasaan rileks. Teknik *tune-in* dalam EFT juga dapat membantu mahasiswa untuk memfokuskan pikiran pada rasa cemas dan stres yang dialami saat ini. Ketukan ringan atau *tapping* yang dilakukan dapat memberikan efek biokimia berupa teraktivasinya *neurotransmitter*, *endorphin*, dan zat kimia lain dalam otak, sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan fisik maupun psikologis.

GEFT merupakan sebuah metode baru yang dikembangkan dari terapi EFT, dimana EFT adalah sebuah terapi relaksasi yang berfokus pada *mind-body therapy* yang menggabungkan *body energy system* (sistem energi tubuh). Terapi ini menggunakan metode ketukan ringan pada 12 titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan energi (Zainuddin, 2009). Dewi (2018) mengintegrasikan *Gayatri Mantra* ke dalam terapi ini untuk mengoptimalkan manfaatnya. *Gayatri Mantra* adalah sebuah doa dalam agama Hindu yang mampu memberikan ketenangan dan keyakinan serta keberhasilan dengan memohon izin dan kemurahan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) dalam setiap tindakan yang dilakukan (Kshirsagar & Magno, 2014).

Penelitian tentang efektivitas GEFT telah dilakukan oleh Dewi (2018). Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh GEFT terhadap *Quality of Life* (QoL) pasien pasca stroke. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada QoL setelah pemberian GEFT dengan nilai *p value* = 0,00. Hal ini bisa dipengaruhi karena adanya

nilai-nilai keyakinan yang dimiliki oleh pasien turut digunakan dalam proses penyembuhan, sehingga pasien memiliki kepercayaan bahwa GEFT dapat bermanfaat untuk memperbaiki kondisi yang dialaminya.

Peneliti berpendapat, adanya perubahan tingkat ABS pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan GEFT dikarenakan adanya kombinasi antara *Gayatri Mantra* dan EFT yang telah terbukti dapat membantu mengatasi keluhan fisik maupun psikologis. Pengucapan *Gayatri Mantra* diyakini dapat membantu membuka *chakra* pada tubuh manusia. *Chakra* (roda) adalah pusat psikis dalam tubuh yang aktif setiap saat, disadari atau tidak (Mini & Awasthi, 2015). Energi bergerak melalui *chakra* untuk menghasilkan keadaan psikis yang berbeda. *Chakra* terletak pada titik meridian tubuh manusia, sehingga bila *Gayatri Mantra* digabungkan dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (menstimulasi titik meridian tubuh untuk menyeimbangkan energi) maka akan membantu mengoptimalkan kesehatan fisik dan psikis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan melalui sistem daring (*online*) dengan menggunakan media audio visual berupa video, namun belum dilakukan uji pemakaian video terlebih dulu sebelum digunakan dalam penelitian.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *ABS*, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi GEFT terhadap *ABS* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir (*p value* 0,000). Diharapkan institusi pendidikan dapat melaksanakan latihan *GEFT* pada mahasiswa yang mengalami *ABS* agar dapat memelihara kondisi tetap stabil dan meningkatkan performa akademis mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S. (2016). *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan [Skripsi]*. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah.
- Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102.
- Bryan, K. W., & Li, H. (2010). Understanding Issues Related to Today's College Students: Dealing with Burnout [brochure and video]. *Counseling Concepts and Applications for Student Affairs Professional (CNS 577)*. Paper 6.
- Deekshitulu, B. (2015). Role of Mantras in Mental Health. *International Journal of Ayush*, 4(2), 77–87.
- Deekshitulu, B. (2017). Stress management for mantra techniques. *Med Crave*, 2(2), 42–43.
- Dewi, N. L. (2018). *Pengaruh Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Quality of Life (QoL) Pasien Pasca Stroke [Tesis]*. Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah.
- Dewi, S. (2018). *Hubungan antara Burnout dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester 4 Tahun Akademik 2017/2018 di STIKES Majapahit Mojokerto [Skripsi]*. Program Studi Sarjana Keperawatan. STIKes Majapahit Mojokerto, Jawa Timur.
- Hoseinabadi-farahani, M., Kasirlou, L., & Inanlou, F. (2016). Academic Burnout : A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin Journal of Nursing & Health Care*, 3(2), 1033.
- Katsifaraki, M., & Tucker, P. (2013). Alexithymia and Burnout in Nursing Students. *Journal of Nursing Education*, 52(11), 627–633.
- Kshirsagar, M., & Magno, A. C. (2011). *Ayurveda: A Quick Reference Handbook*. Wisconsin: Lotus Press.
- Lameshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J., Lwanga S. (1990). Adequacy of Sampel Size in Health Studies. Chichester : John Willey & Sons.
- Lin, S., & Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.
- Laili, L. (2014). Pengaruh Kesejahteraan Spiritual terhadap *Burn Out* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta [Skripsi]. Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mini, K., & Awasthi, H. (2015). The Chakras, The True Wheels of The Human Body. *International Journal of Applied Ayurved Research*, 2(3), 405–410.
- Musyarofah, Rosiana, & Siswanti. (2013). Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Sebelum dan Setelah Afiriasi Positif pada Penderita TB paru di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *JIKK*, 4(2), 59–69.
- Nahak, H. (2017). *Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)* [Skripsi]. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Njim, T., Mbanga, C., Mouemba, D., Makebe, H., Toukam, L., Kika, B., & Mulango, I. (2018). Determinants of burnout syndrome among nursing students in Cameroon : cross - sectional study.

- BMC Research Notes*, 11(450), 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3567-3>
- Nurchayanti, D. (2017). *Pendekatan Art Theraphy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout* [Skripsi]. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur.
- Pangastiti, N. K., & Rahardjo, M. (2011). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Pada Perawat Kesehatan Di Rumah Sakit Jiwa (studi pada RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang)* [Skripsi]. Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott, Williams & Ilkins.
- Puspitasari, W. (2013). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja* [Skripsi]. Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 311–319.
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). International Journal of Nursing Studies Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49(8), 988–1001. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- Rufaida, Z., Lestari, S. W., & Sari, D. P. (2018). Terapi Komplementer. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1–32.
- Silva, R. M. da, Goulart, C. T., Felipe, L., Lopes, D., Serrano, P. M., Lucia, A., ... Guido, L. D. A. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities — an analytic study. *BMC Nursing*, 13(1), 9.
- Suwarjo, & Purnama, D. S. (2016). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)* [Skripsi]. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.*, Pub. L. No. 12 (2012). Retrieved from <http://sipuu.setkab.go.id/>
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., ... Detre, J. A. (2011). Gender difference in neural response to psychological stress. *SCAN*, 227–239. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Nurse Education Today Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 77(March), 27–31. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wati, N. M. N., Mirayanti, N. W., & Juanamasta, I. G. (2019). The Effect of Emotional Freedom Technique Therapy on Nurse Burnout. *Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit*, 8(3), 173–178.
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. Bin. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout,

immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(211), 1–8.

Yusuf, A., Suarilah, I., & Rahmat, P. (2010). Relaxation Affirmation Technique Increases Self Efficacy of Patients with Nasopharyngeal Cancer. *Jurnal Ners*, 5(1), 21–28.

Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi Edisi Revisi*. Jakarta: Arga Publishing.