

PENGARUH MEMBACA BHAGAVAD GITA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA ANGGOTA KMHD YBV UNDIKSHA

Oleh

I Gede Yuda Mahendra, NIM 1818011010

Jurusan Kedokteran

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam menjalani kehidupan, oleh sebab ini sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental. Dewasa ini berbagai masalah terkait dengan kesehatan mental bermunculan apalagi di masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, sangatlah penting kita mencari solusi dari permasalahan tersebut. Pada permasalahan ini, membaca *Bhagavad Gita* merupakan sebuah solusi yang bisa diambil. Membaca *Bhagavad Gita* memiliki hasil yang sama seperti terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), selain itu *Bhagavad Gita* juga merupakan kitab yang melatih kita untuk berfikir untuk lebih berusaha dari pada mengharapkan hasil yang bersifat khayalan, dimana *bhagavad gita* sendiri bertujuan untuk melatih cara pikir kita dalam menghadapi kenyataan di dunia. Proses terapi ketika membaca bhagavad gita hampir sama dengan proses terapi CBT. Penelitian ini dilaksanakan di sekretariat KMHD YBV Undiksha Singaraja dengan melibatkan anggota KMHD YBV Undiksha sebagai objek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian True Eksperimental dengan bentuk penelitian *Pre and Post Control Design* dengan memberikan perlakuan membaca bhagavad gita kepada kelompok eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner SRQ yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental yang sering digunakan oleh psikiater. Dimana data yang didapat akan diolah menggunakan analisis deskriptif yang kemudian akan dilakukan uji dengan uji normalitas dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara nilai kesehatan mental antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Yang diman ditemukanya perbedaan pada hasil post-test sebagai bukti perbedaan hasil. Perbedaan hasil post test merupakan hasil yang diharapkan. Uji yang digunakan adalah uji Mann Whitney, hal ini dikarenakan uji normalitas data lebih dari 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

Keyword : Membaca *Bhagavad Githa*, Kesehatan Mental, Pengurus KMHD YBV Undiksha

**THE EFFECT OF READING THE BHAGAVAD GITA ON THE MENTAL
HEALTH OF STUDENTS OF KMHD YBV UNDIKSHA**

By:

I Gede Yuda Mahendra, NIM 1818011010

Medical Science Dapertement

ABSTRACT

Mental health is one of the important components in living life because it is very important in maintaining mental health. Today, various problems related to mental health have emerged, especially during the COVID-19 pandemic. Therefore, it is very important that we find solutions to these problems. In this case, reading the Bhagavad Gita is a solution that can be taken. Reading Bhagavad Gita has the same results as CBT (Cognitive Behavior Therapy) therapy, that Bhagavad Gita is also a book that trains us to think to put more effort rather than expect imaginary results, where the Bhagavad Gita itself aims to train our way of thinking in the face the realities of the world. The therapeutic process when reading the Bhagavad Gita is almost the same as the CBT therapy process. This research was conducted at the secretariat of KMHD YBV Undiksha Singaraja involving members of KMHD YBV Undiksha as research objects. This research is True Experimental research with the form of Pre and Post Control Design research by giving the treatment of reading Bhagavad Gita to the experimental group. The research instrument used is the SRQ questionnaire which is used to measure mental health and is often used by psychiatrists. Where the data obtained will be processed using descriptive analysis which will then be tested with a normality test and a T-test. The results show that there is an influence between mental health scores between the control group and the experimental group. Where there are differences in the results of the post-test as evidence of differences in results. The difference in post-test results is the expected result. The test used is the Mann Whitney test, this is because the data normality test is more than 0.05 so the data is declared not normally distributed.

Keyword : Reading Bhagavad Gita, Mental Health, Management of KMHD YBV Undiksha