

**EFEKTIVITAS SELF TALK DAN BRAIN GYM TERHADAP
PERILAKU PROKRATINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN DI
STIKES KUNINGAN
TAHUN 2022**

Dita Rahmayanti, Ns. Rany Muliyan S, S.Kep.,M.Kep., Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep,
Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

dtrahmayanti19@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian prokratinasi akademik yang terjadi khususnya pada mahasiswa, biasanya karena mahasiswa itu sendiri tidak paham betul tentang apa yang telah dijelaskan oleh dosen. Permasalahan yang sering muncul juga yaitu karena ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dengan apa yang dipelajarinya. Tujuan untuk mengetahui efektivitas *self talk* dan *brain gym* terhadap perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Jenis penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan metode *pretest-posttest with two group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan jumlah populasi sebanyak 133 mahasiswa keperawatan menjadi 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 15 responden dilakukan intervensi *self talk* dan 15 responden dilakukan intervensi *brain gym*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Analisa univariat menggunakan *distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji paired sample t-test lalu uji independent sample t-test*. Hasil penelitian didapatkan, hampir sebagian responden memiliki perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *self talk* dalam kategori negatif (40%), setelah dilakukan *self talk* hampir seluruhnya responden dalam kategori positif (86,7%). Sementara, untuk perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *brain gym* hampir sebagian responden dalam kategori negatif (33,3%), setelah dilakukan *brain gym* hampir seluruhnya responden dalam kategori positif (73,3%). Hasil dari pengolahan data bivariat, *self talk* memiliki *p value* 0,000 dan *brain gym* memiliki *p value* 0,000. Terdapat efektivitas *self talk* dan *brain gym* terhadap perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Dapat diaplikasikan dengan dibimbing oleh ketua kelas kepada mahasiswa yang kurang dalam berkonsentrasi dan cenderung tidak percaya diri.

Kata kunci : *Self talk, brain gym*, perilaku prokratinasi akademik

ABSTRACT

Incidents of academic procrastination that occur especially in students, usually because the students themselves do not really understand what has been explained by the lecturer. Problems that often arise are also due to the inability to concentrate on what they are learning. The purpose of this study was to determine the effectiveness of self talk and brain gym on academic procrastination behavior in nursing students. This type of research is a quasi-experimental with the method of pretest-posttest with two group design. The sampling technique used simple random sampling, with a population of 133 nursing students, into 30 respondents who were divided into two groups, namely, 15 respondents with self talk intervention and 15 respondents with brain gym intervention. The research instrument used a questionnaire sheet. Univariate analysis used frequency distribution and bivariate analysis used paired sample t-test and then independent sample t-test. The results showed that almost most of the respondents had academic procrastination behavior before self-talk was in the negative category (40%), after self-talk almost all of the respondents were in the positive category (86.7%). Meanwhile, for academic procrastination behavior before the brain gym was carried out, almost most of the respondents were in the negative category (33.3%), after the brain gym was carried out almost all of the respondents were in the positive category (73.3%). The results of bivariate data processing, self talk has a p value of 0.000 and brain gym has a p value of 0.000. There is the effectiveness of self talk and brain gym on academic procrastination behavior in nursing students. Can be applied under the guidance of the class leader to students who are less concentrated and tend not to believe in themselves.

Keywords: *Self talk, brain gym, academic procrastination behavior*

Pendahuluan

Prokratinasi merupakan perilaku menunda-nunda atau menghindar dalam berbagai hal. Prokratinasi akademik lebih mengarah kepada perilaku menunda-nunda tugas akademik karena mengalami kecenderungan dan kesulitan dalam menghadapi pembelajaran (Rahman *et al*, 2018).

Kejadian prokratinasi akademik yang terjadi khususnya pada mahasiswa biasanya karena mahasiswa itu sendiri tidak paham betul tentang apa yang telah dijelaskan oleh dosen. Permasalahan yang sering muncul juga yaitu karena ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dengan apa yang dipelajarinya (Dairo & Dewi, 2019). Dampak perilaku prokratinasi akademik yang akan terjadi yaitu buruk dalam hal mengelola waktu, kesulitan dalam berkonsentrasi, kepercayaan yang tidak rasional dan ketakutan akan kegagalan serta timbulnya perasaan bosan terhadap tugas (Kusuma, 2018). Prokratinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa universitas di Turki karena sebanyak 118 mahasiswa dari 314 banyak yang beranggapan bahwa 'tugas bisa dikerjakan nanti' atau 'lebih baik dikerjakan esok hari'.

Hasil penelitian Ozer dan Sackes menunjukkan prokratinasi akademik yang terjadi di universitas di Turki termasuk dalam golongan tinggi (Aisyah *et al*, 2021). Hal yang dilakukan responden dalam mengatasi perilaku prokratinasi akademik yaitu dengan mengandalkan temannya yang memang rajin dalam pengerjaan tugas dan dari 10 responden mengatakan hal serupa.

Upaya yang bisa menurunkan perilaku prokratinasi akademik diantaranya yaitu dengan menggunakan metode *self talk* dan *brain gym*. Alasan memilih kedua upaya tersebut karena *self talk* sendiri merupakan suatu metode yang bisa membuat seseorang berpikiran negatif menjadi lebih mengarah ke pikiran positif, sedangkan untuk *brain gym* karena agar bisa meningkatkan konsentrasi agar mahasiswa bisa lebih fokus dalam pembelajaran yang dilakukan agar jika diberi penugasan mahasiswa bisa langsung mengerjakannya dan tidak menunda-nunda tugas tersebut.

Self talk merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang dengan cara berbicara kepada dirinya sendiri, baik dengan berteriak ataupun berbicara normal seperti sehari-hari dengan menggunakan kalimat yang positif atau memberikan kekuatan untuk diri sendiri (Wahyuni, 2020). Keunggulan dari metode *self talk* ini, yaitu

agar dapat mengubah persepsi negatif menjadi positif karena dengan adanya perubahan dalam persepsi maka memungkinkan terdapat perubahan dalam perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Akibat yang timbul dari perilaku prokratinasi akademik yaitu adanya penurunan konsentrasi belajar mahasiswa dan rendahnya prestasi akademik (Mei, 2018).

Brain gym merupakan cara untuk bisa meningkatkan rangsangan pada otak manusia. Gerakan ini bisa memberikan manfaat untuk melatih otak sehingga dapat mengaktifkan kerja otak. Seseorang yang suka mengaktifkan otaknya dalam berpikir maka dapat membuat otaknya lebih sehat dibandingkan dengan seseorang yang tidak menggunakan kerja otaknya sama sekali. *Brain gym* juga memiliki gerakan yang praktis dan bisa dilakukan oleh semua orang (Andari *et al.*, 2018). Keunggulan dalam metode ini, agar mahasiswa bisa meningkatkan keterampilan akademik serta meningkatkan konsentrasi, daya ingat dalam hal pembelajaran serta penugasan dalam perkuliahan.

Klasifikasi prokratinasi akademik dibagi menjadi dua yaitu : prokratinasi akademik dan prokratinasi non akademik. Prokratinasi akademik merupakan suatu penundaan yang biasanya sangat berkaitan erat dengan kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Sedangkan prokratinasi non akademik yaitu suatu penundaan yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari namun tidak berhubungan dengan akademik (Ilyas & Suryadi, 2018).

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian *quasi experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest and posttest with onegroup design*. Rancangan penelitian ini memberikan perlakuan terhadap sampel berupa pemberian *self talk* dan *brain gym* kepada mahasiswa keperawatan tingkat I.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan di STIKes Kuningan Tahun 2022 yaitu sejumlah 133. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan tingkat 1 yaitu sejumlah 30 dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan berdasarkan kriteria inklusif:

1. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *inform consent*.

2. Mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap penugasan.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang telah dimodifikasi oleh peneliti dari penelitian Jatikusomo 2018 dengan total kuesioner berjumlah 72 pertanyaan sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan 30 pertanyaan.

Kuesioner ini meliputi perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Pada kuesioner ini terdapat pertanyaan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*), untuk pertanyaan *favorable* jawaban Ya bernilai 1, Tidak bernilai 0 dan untuk pertanyaan *unfavorable* jawaban Ya bernilai 0, Tidak bernilai 1. Kuesioner variabel perilaku prokratinasi akademik telah diuji validitas oleh peneliti dengan menggunakan teknik uji korelasi *product moment*, yaitu cara yang peneliti gunakan untuk mengetahui validitas suatu alat dengan mengkolerasikan skor yang diperoleh dalam suatu item dengan skor total dan kemudian dibandingkan dengan t tabel. Apabila r hitung lebih besar dari r tabel, maka data tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus *product moment* dengan taraf signifikan 5% dengan n=20 pada skala prokratinasi akademik didapatkan hasil 20 item yang valid dengan koefisien diatas 0,444 dan 10 item yang tidak valid dengan koefisien dibawah 0,444.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat

Hasil univariat ini digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana efektivitas *self talk* dan *brain gym* terhadap perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di STIKes Kuningan.

Tabel 1. Gambaran Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Sebelum dilakukan *Self Talk* Tahun 2022

| No | Perilaku prokratinasi | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|-------|-----------------------|---------------|----------------|
| 1 | Positif | 6 | 40.0 |
| 2 | Negatif | 9 | 60.0 |
| Total | | 15 | 100 |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan, bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *self talk*, dalam kategori negatif sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 2. Gambaran Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Sesudah dilakukan *Self Talk* Tahun 2022

| No | Perilaku prokratinasi | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|-------|-----------------------|---------------|----------------|
| 1 | Positif | 13 | 86.7 |
| 2 | Negatif | 2 | 13.3 |
| Total | | 15 | 100 |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan, bahwa hampir seluruhnya responden memiliki perilaku prokratinasi akademik sesudah dilakukan *self talk*, dalam kategori positif sebanyak 13 responden (86,7%).

Tabel 3. Gambaran Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Sebelum dilakukan *Brain Gym* Tahun 2022

| No | Perilaku prokratinasi | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|-------|-----------------------|---------------|----------------|
| 1 | Positif | 5 | 33.3 |
| 2 | Negatif | 10 | 66.7 |
| Total | | 15 | 100 |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan, bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *brain gym*, dalam kategori negatif sebanyak 10 responden (66,7%).

Tabel 4. Gambaran Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Sesudah dilakukan *Brain Gym* Tahun 2022

| No | Perilaku prokratinasi | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|-------|-----------------------|---------------|----------------|
| 1 | Positif | 11 | 73.3 |
| 2 | Negatif | 4 | 26.7 |
| Total | | 15 | 100 |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku prokratinasi akademik sesudah dilakukan *brain gym*, dalam kategori positif sebanyak 11 responden (73,3%).

Hasil Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menguraikan variabel rata-rata perilaku prokratinasi akademik sebelum dan sesudah pada 2 kelompok yang di berikan *self talk* dan *brain gym*.

Tabel 5. Efektivitas Sebelum dan Sesudah *Self Talk* Terhadap Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022

| Perilaku Prokratinasi Akademik | N | Rerata | P value |
|--------------------------------|----|--------|---------|
| Sebelum <i>Self Talk</i> | 15 | 8.73 | 0,000 |
| Sesudah <i>Self Talk</i> | 15 | 16.67 | |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi *self talk* sebelum dan sesudah dilakukan *self talk* diperoleh nilai rata-rata sebelum 8.73, dan nilai rata-rata sesudah dilakukan *self talk* yaitu 16.67 dengan nilai *p value* 0,000 dimana nilai $P < \alpha$ (0,05) yang membuktikan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan perilaku prokratinasi akademik sebelum dan sesudah dilakukan *self talk*.

Tabel 6. Efektivitas Sebelum dan Sesudah *Brain Gym* Terhadap Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022

| Perilaku Prokratinasi Akademik | N | Rerata | P value |
|--------------------------------|----|--------|---------|
| Sebelum <i>Brain Gym</i> | 15 | 8.73 | 0,000 |
| Sesudah <i>Brain Gym</i> | 15 | 15.13 | |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi *brain gym* sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* diperoleh nilai rata-rata sebelum 8.73, dan nilai rata-rata sesudah dilakukan *brain gym* yaitu 15.13 dengan nilai *p value* 0,000 dimana nilai $P < \alpha$ (0,05) yang membuktikan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan perilaku prokratinasi akademik sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym*.

Tabel 7. Perbedaan Efektivitas *Self Talk* dan *Brain Gym* Terhadap Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022

| Perilaku Prokratinasi Akademik | N | Rerata | P value |
|--------------------------------|----|--------|---------|
| <i>Self Talk</i> | 15 | 16.67 | 0,034 |
| <i>Brain Gym</i> | 15 | 15.13 | |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.4, dapat diketahui bahwa dari hasil uji *independent sampel t-test* menunjukkan rata-rata yang berbeda antara perilaku prokratinasi akademik kelompok *self talk* dengan nilai 16.67. Sedangkan, rata-rata kelompok *brain gym* dengan nilai 15.13. Hasil uji statistik

didapatkan nilai *p value* 0,034 yang artinya ada perbedaan skor diantara intervensi *self talk* dan *brain gym*.

Hasil Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *self talk* dalam kategori negatif. Faktor yang berhubungan dengan terjadinya perilaku prokratinasi akademik diantaranya gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, kondisi fisiologis, dan kondisi psikologis (Christopher, 2020). Pendidikan di perguruan tinggi memang memerlukan pengaturan waktu yang baik, agar bisa belajar, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta kegiatan yang diikuti di perguruan tinggi, namun tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur waktu dengan baik. Sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, bermalas-malasan yang berakibat mahasiswa menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan (Burhan & Herman, 2019).

Mahasiswa yang melakukan prokratinasi akademik yang tidak disengaja maupun disengaja biasanya mempunyai ketakutan dalam mengungkapkan pendapat, serta tidak mampunya mahasiswa untuk bisa berbicara didepan umum. Menurut hasil penelitian Zaini (2019) mengatakan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*. Maka, peneliti ingin memberikan intervensi berupa *self talk* kepada mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan semester 2 untuk melihat apakah perilaku prokratinasi akademik dengan kategori negatif akan bertambah atau kurang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan perilaku prokratinasi akademik sesudah dilakukan *self talk* dengan kategori positif. Peningkatan perilaku prokratinasi akademik disebabkan karena kelompok perlakuan yang sudah diberikan intervensi *self talk* dapat memberikan pengaruh terhadap diri sendiri, karena *self talk* sendiri merupakan cara untuk berbicara dengan diri sendiri yang dilakukan di alam bawah sadar manusia. Hal ini sejalan dengan pendapat Suhadianto (2020), strategi penanganan yang digunakan mahasiswa sangat bervariasi, yang sebagian besar memilih menggunakan memotivasi diri dan membuat catatan pengingat tugas secara tertulis.

Kebiasaan menunda untuk menyelesaikan tugas akademik dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang dan tidak optimal. Perasaan takut terhadap kegagalan merupakan salah satu dari penyebab prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa melakukan penundaan. Ketakutan terhadap kegagalan disini yaitu, terkait dengan perasaan bersalah seorang *procrastinator*, apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas (Aprilita, 2022).

Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Imawati (2021) menyatakan bahwa teknik *self talk* memberikan dampak terhadap seseorang agar mampu mencari solusi untuk permasalahan yang dialaminya, dan memiliki keinginan untuk merubah perilaku yang lebih baik. Peneliti berasumsi bahwa ada penurunan perilaku prokratinasi akademik mahasiswa keperawatan pada kategori negatif menjadi lebih kecil dibandingkan dengan keategori positif, yang dapat diartikan bahwa *self talk* mempunyai pengaruh terhadap perilaku prokratinasi akademik mahasiswa keperawatan menjadi lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan perilaku prokratinasi akademik sebelum dilakukan *brain gym* dalam kategori negatif. Kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan rasa malas dan tidak bersemangat dalam proses pembelajaran serta jika mengerjakan tugas pun membutuhkan waktu yang lama karena kurangnya rasa semangat dalam diri mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriyani (2020) mengatakan bahwa konsentrasi akan membuat mahasiswa memahami materi yang sedang diajarkan hal ini didasarkan karena perhatian akan tertuju pada apa yang sedang menjadi daya tarik. Selain itu, dalam hal pembelajaran pasti terdapat rasa jenuh ketika dosen sedang menerangkan materi yang seharusnya dipahami oleh mahasiswa. Karena kemampuan setiap individu terhadap tugas serta pelajaran merupakan hal terpenting untuk bisa meningkatkan prestasi seseorang mahasiswa dan agar bisa mendapatkan hasil yang diinginkan, sangat dibutuhkan asupan oksigen yang cukup bagi otak untuk menghasilkan energi (Ali & Aminoto, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan perilaku prokratinasi akademik sesudah dilakukan *brain gym* dalam kategori positif. Keberhasilan suatu proses belajar sangat dipengaruhi oleh setiap

kemampuan individu mahasiswa agar bisa memusatkan perhatian terhadap obyek yang sedang dipelajarinya, hal tersebut membutuhkan konsentrasi yang merupakan aspek terpenting pada setiap individu agar bisa memusatkan perhatian terhadap obyek yang sedang dipelajarinya (Heni & Nurlika, 2021). Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar diantaranya yaitu, tujuan yang hendak dicapai, situasi yang mempengaruhi, minat dan konsentrasi dalam belajar, waktu dan kesiapan belajar, karena banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan. Faktor psikologis juga mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Beberapa faktor utama adalah kecerdasan, minat, sikap, bakat, kecemasan dan percaya diri (Masruroh, 2022)

Berdasarkan hasil analisa uji *paired sampel t-test* dari *pre test*, *post test* intervensi *self talk* diperoleh *p value* 0.000 dimana nilai $p < \alpha$ (0,05) yang artinya terdapat efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan *self talk*. Maka teknik *self talk* dapat mempengaruhi perilaku prokratinasi pada mahasiswa keperawatan semester 2 di STIKes Kuningan Tahun 2022. Dapat dilihat pada tabel 5.6, bahwa terdapat perbedaan rerata sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* yaitu, mean sebelum dilakukan intervensi *self talk* 8.73, sesudah dilakukan intervensi *self talk* meningkat menjadi 16.67.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa *self talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan meningkatkan kepercayaan diri, hal tersebut akan meminimalkan perilaku prokratinasi akademik mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat melakukan *self talk* agar dapat menghindarkan diri dari sifat malas dalam hal akademik di kampus.

Berdasarkan hasil analisa uji *paired sampel t-test* dari *pre test*, *post test* intervensi *brain gym* diperoleh *p value* 0.000 dimana nilai $p < \alpha$ (0,05) yang artinya terdapat efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym*. Maka teknik *brain gym* dapat mempengaruhi perilaku prokratinasi pada mahasiswa keperawatan semester 2 di STIKes Kuningan Tahun 2022. Dapat dilihat pada tabel 5.7, bahwa terdapat perbedaan rerata sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* yaitu mean sebelum dilakukan intervensi *brain gym* 8.73, sesudah dilakukan intervensi *brain gym* meningkat menjadi 15.13.

Menurut Dennison dalam Kurniawan (2020), mengatakan bahwa manfaat senam otak

efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami kejenuhan belajar. *Brain gym* juga dapat membugarkan tubuh dan memberikan dampak baik untuk fisik karena senam otak dapat meregangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tri Ratna Ariestini, Berthiana, (2018) menunjukkan bahwa hasil analisis paired t test ada perbedaan rerata nilai prokrastinasi akademik yang bermakna sebelum dan sesudah *brain gym*. ($P = 0,000$).

Berdasarkan hasil analisis uji *independent sampel t-test* didapatkan nilai rata-rata yang berbeda antara perilaku prokratinasi akademik kelompok intervensi *self talk* dengan nilai 16.67 dan rata-rata kelompok intervensi *brain gym* dengan nilai 15.13. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,034 yang artinya ada perbedaan skor diantara intervensi *self talk* dan intervensi *brain gym*, tetapi keduanya memiliki efektivitas atau khasiat yang sama bagi mahasiswa yang melakukan perilaku prokratinasi akademik.

Kesimpulan

1. *Self talk* efektif terhadap perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di STIKes Kuningan.
2. *Brain gym* efektif terhadap perilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di STIKes Kuningan.

Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan
Disarankan penelitian *self talk* dan *brain gym* ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan asuhan keperawatan seperti dalam menurunkan kecemasan pada remaja, meningkatkan kepatuhan pada pasien dan lainnya.
2. Bagi Responden
Dapat diaplikasikan dengan dibimbing oleh ketua kelas kepada mahasiswa yang kurang dalam berkonsentrasi dan cenderung tidak percaya diri. Lalu, mahasiswa dapat melakukan *self talk* dan *brain gym* dalam mengerjakan tugas akademik dikampus.
3. Bagi Peneliti
Dapat melanjutkan penelitian dengan membandingkan metode lain seperti terapi hipnotis dalam mengatasi masalah prokratinasi akademik mahasiswa.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat menerapkan *brain gym* saat sesi pembelajaran dikelas untuk mengurangi kejenuhan mahasiswa selama belajar.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Andari, F. N., Amin, M., & Fitriani, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas Senam Otak terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif antara Lansia Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 154–168. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.14>
- Burhan, M. N. I., & Herman, D. (2019). Perilaku Prokratinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*, 1–10.
- Christopher, H. G. (2020). Hubungan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Ikip Gunungsitol. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIK*, 14(April), 2363–2370.
- Dairo, L., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 2(2), 68–78.
- Fitriyani, Y., Fauzi, i., Sari, M.Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan*. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2654/1904>
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>

- Ilyas, M., & Suryadi. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>
- Imawati, D. (2021). (*Skripsi*) Implementasi konseling kelompok teknik self talk untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas xi sma negeri 1 way serdang mesuji, lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15968>
- Kurniawan. (2020). Efektivitas senam otak (brain gym) dalam menurunkan tingkat kejenuhan perkuliahan dari rumah selama masa pandemi covid-19. *Journal of science education and practice*. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/jsep/article/view/2825>
- Kusuma, Adi, L. W. (2018). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*, 136. https://repository.usd.ac.id/28413/2/039114039_Full%5B1%5D.pdf
- Masruroh, A., Maya, N. (2022). Pengaruh Kecemasan dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Prosiding diskusi panel nasional pendidikanmatematika*. <http://proceeding.unindra.ac.id/index.php/DPNPMunindra/article/view/5963/1545>
- Mei, N. (2018). (*Skripsi*) Hubungan prokrastinasi akademik dengan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa kelas xi sma muhammadiyah 5 yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2038/>
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Tadbir Muwahhid*, 2(2), 111. <https://doi.org/10.30997/jtm.v2i2.1330>
- Tri Ratna Ariestini, Berthiana, M. M. P. (2018). Pengaruh senam otak terhadap prokratinasi akademik. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6035.

