



PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Tri Ratna Ariestini¹, Berthiana², Maria Magdalena Purba³
^{1,2,3} poltekkes Palangkaraya
Triratna_70@yahoo.com

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan pada tugas akademik seperti menunda belajar, menulis, membaca, administrasi kuliah, terlambat kuliah atau praktik dan tugas akademik umum lainnya. Prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Kelas Reguler Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam otak terhadap prokrastinasi Akademik. Penelitian dilaksanakan dengan quasi eksperimen pretest-posttest design dengan besar Sampel 18 mahasiswa. Intervensi berupa senam otak dengan durasi 30 menit, 1 kali sehari selama 30 hari. Perubahan yang dievaluasi yaitu nilai prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis paired t test ada perbedaan rerata nilai prokrastinasi akademik yang bermakna sebelum dan sesudah senam otak. ($P = 0,000$), Interval kepercayaan 95% antara 12,243 sampai 14,313. Kesimpulan: Senam otak dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Senam otak, prokrastinasi akademik.

EFFECT OF BRAIN GYM TO THE ACADEMIC PROCRASTINATION

Tri Ratna Ariestini¹, Berthiana², Maria Magdalena Purba³

ABSTRACT

Academic procrastination is delaying behavior conducted in academic tasks such as delaying studying, writing, reading, college administration, late to lectures or practice and other academic assignments. Academic procrastination occurs on Reguler Class of polytechnic MoH in Palangka Raya This rasearch aimed to determine the effect of brain gym to Academic procrastination . This study design is quasy experimental with pretest - posttest by giving brain gym treatment with a duration of 30 minutes , 1 time a day for 30 days. This research evaluated level of academic procrastination before and after intervention. Results of paired t test analysis was difference significant level of academic procrastination mean before and after brain gym ($P = 0.000$) , 95 % confidence interval between 12,243 to 14,313. Conclusion: Brain Gym decrease levelof academic procrastination.

Keywords : Brain Gym , academic procrastination .

