

## **HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA DAN GURU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI “X”**

**Karina Aria Putri<sup>1</sup>, Dian Ratna Sawitri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> *Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

[karinaariaputri@gmail.com](mailto:karinaariaputri@gmail.com)

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang banyak dilakukan oleh siswa di sekolah. Komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya prokrastinasi akademik pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri “X” sebanyak 678 siswa. Sampel penelitian sebanyak 233 siswa diperoleh dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Data diambil menggunakan Skala Efektivitas Komunikasi Interpersonal dengan jumlah item 35 ( $\alpha = 0,916$ ) dan Skala Prokrastinasi Akademik dengan jumlah item 41 ( $\alpha = 0,908$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal dan prokrastinasi akademik  $rx_y = -0,490$  ( $p < 0,001$ ). Artinya, semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dengan guru, semakin rendah prokrastinasi akademik. Efektivitas komunikasi interpersonal memiliki sumbangan efektif sebesar 24% terhadap prokrastinasi akademik dan 76% lainnya ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, efektivitas komunikasi interpersonal, siswa, guru

### **Abstract**

Academic procrastination is a phenomenon that many students do in school. Lack of the effective communication between student and teacher can be one of the reasons who increase the academic procrastination on students. The aim of this research is to determine the relationship between the effective of interpersonal communication student and teacher with academic procrastination on the student. Population in this research is a student in XI and XII class with 678 students. This research using 233 sample obtained by cluster random sampling technique. Data retrieved by using two scales of effective interpersonal communication with 35 items ( $\alpha = 0,916$ ) and academic procrastination scale with 41 items ( $\alpha = 0,908$ ). The result of simple regression analysis showed there is a significant negative relationship between effective interpersonal communication with academic procrastination  $rx_y = -0,490$  ( $p < 0,001$ ). Which mean the higher effective interpersonal communication between students and teacher, getting lower academic procrastination on students. The effective of interpersonal communication contributed 24% to academic procrastination and 76% determined by other factor which is not discussed in this research.

**Keywords:** *academic procrastination, effective interpersonal communication, student, teacher*

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi diperkenalkan oleh William James sekitar 120 tahun lalu. Dewitte dan Schouwenburg, Fritzsche, Young dan Hickson, serta Tice dan Baumeister (dalam Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi menjadi hal yang biasa dilakukan individu baik orang dewasa maupun remaja. Schouwenburg (dalam Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013) mengatakan bahwa fenomena prokrastinasi yang dilakukan oleh individu dalam ranah akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ellis & Knaus (dalam Fernie dkk., 2017) dan Steel (dalam Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008), sebanyak 70% hingga 95% siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblom (1984) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan individu terhadap tugasnya dengan sengaja. Schouwenburg (dalam Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011) menerangkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sengaja dilakukan individu untuk menunda tugas pentingnya dalam kegiatan akademik. Milgram menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dilakukan siswa karena waktu belajar dilaksanakan ketika siswa enggan untuk belajar (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Solomon dan Rothblom (1984) mengemukakan enam area prokrastinasi akademik yang setidaknya kerap dilakukan oleh siswa, yaitu: tugas menulis, tugas belajar, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan kelompok belajar, dan penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. Penelitian Solomon dan Rothblom (dalam Alexander & Onwuegbuzie, 2007; Yazici & Bulut, 2015) menjelaskan bahwa sebanyak 46% individu melakukan prokrastinasi pada tugas menulis, 27,6% pada tugas belajar dan membaca, dan 30,1% lainnya lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain terutama pada akhir pekan. Hal serupa juga diterangkan oleh Onwuegbuzie (dalam Alexander & Onwuegbuzie, 2007), sebanyak 41,7% individu menunda tugas menulisnya, 39,3% menunda tugas belajar dan membacanya, lalu 60,0% lainnya lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Besswick, Rothblom & Mann (dalam Yazici & Bulut, 2015) juga mengestimasi sekitar 46% siswa menunda tugas menulisnya, 31% lainnya menunda tugas membaca dan belajarnya, dan sebanyak 47% siswa tidak mengerjakan tugas akademik apapun pada akhir pekan.

Prokrastinasi akademik dapat diamati melalui perilaku keterlambatan penyelesaian tugas yang seharusnya menjadi prioritas, namun pengaruh faktor lingkungan dapat menyebabkan siswa mengabaikan prioritasnya dan mengutamakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Penelitian oleh Wijaya dan Widodo (2013) pada siswa SMAN 1 Kayen dan MA Miftahul Ulum menjelaskan adanya perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan faktor lingkungan yang menaunginya. Menurut Santrock (2014), jumlah guru yang lebih sedikit dibandingkan siswa, menyebabkan tingginya prokrastinasi karena kurangnya kontrol sosial untuk mengawasi siswa secara menyeluruh.

Friedel dkk (2010) dan Wentzel (2009;2010) menerangkan bahwa peran guru di sekolah sangat penting dalam mendukung pencapaian prestasi dan perkembangan belajar para siswanya. Stipek (dalam Santrock, 2014) menjelaskan bahwa sikap buruk pada mayoritas siswa di sekolah disebabkan oleh buruknya komunikasi antar siswa dan guru. Santrock (2014) menjelaskan bahwa siswa yang bersikap negatif dan sering menunda tugas, memiliki persepsi bahwa kelas merupakan tempat yang membosankan.

Peran guru dalam menciptakan suasana kelas yang nyaman dapat dilakukan dengan meningkatkan efektivitas manajemen di kelas, komunikasi bersama siswa dan mengikuti kebutuhan siswa di dalam kelas (Sujati, 2006). Komunikasi yang terjalin antarindividu disebut komunikasi interpersonal. Menurut DeVito (dalam Andayani, 2009), komunikasi interpersonal adalah pendekatan hubungan diadik dan pendekatan perkembangan. Pendekatan hubungan diadik dapat berupa antar teman, guru-siswa, atasan-bawahan, dan dokter-pasien. Pendekatan hubungan perkembangan adalah sebuah hubungan kontinum yang telah berkembang dan sebelumnya terbentuk dari proses impersonal seperti hubungan antar anggota keluarga dan ibu-anak. Komunikasi antarindividu ini dapat terjalin dengan efektif dan tidak efektif.

Efektivitas komunikasi interpersonal terjadi jika dua individu atau lebih yang sedang berinteraksi mencapai pengertian atau persepsi terhadap sesuatu yang sama. Pada akhirnya, komunikasi tersebut akan berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan berdasarkan hal tersebut, tercapailah efektivitas komunikasi interpersonal (Rakhmat, 2000). Menurut DeVito (2006), komunikasi akan efektif jika menggunakan pendekatan yang tepat sehingga membantu individu dalam mencapai komunikasi yang efektif. Pernyataan tersebut mendukung pernyataan Liliweri (dalam Andayani, 2009), yang mengemukakan bahwa komunikasi yang efektif dapat

dilihat dari kemampuan individu dalam menyampaikan maksud dan isi hati secara profesional sesuai dengan kompetensi individu masing-masing. Penelitian yang dilakukan oleh Vertino (2014) juga menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal dapat mempengaruhi gaya hidup individu. Individu akan menjadi lebih sehat dan menjadi seorang yang profesional dalam pekerjaannya. Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah untuk membantu seseorang dalam mempelajari dan memahami masalahnya, sama halnya dengan tugas guru di sekolah dalam membantu memahami dan menyelesaikan masalah pembelajaran siswanya Muhammad (2008).

Pendidikan dalam ranah ilmu komunikasi merupakan proses yang melibatkan guru sebagai komunikator dan siswa sebagai komunikan (Effendy, 2011). Hubungan antara siswa dan guru ini disebut dengan hubungan diadik. Efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan siswa, mendidik perilaku siswa sesuai norma yang pada akhirnya siswa mampu untuk mengenal dirinya sendiri dan dunia luar. Namun, komunikasi antara siswa dan guru yang kurang efektif dapat mempengaruhi kinerja siswa dalam menghadapi tugas akademiknya. Rabin, Fogel, dan Nutter-Upham (dalam Glick, Millstein, & Orsillo, 2014) menerangkan bahwa siswa yang memiliki kinerja buruk di sekolah cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik, dan sekitar 30% hingga 80% siswa menunda tugas akademiknya.

Komunikasi interpersonal antarindividu dalam lingkungannya turut mempengaruhi kepuasan individu tersebut terhadap pemenuhan kebutuhan akan rasa aman, cinta, dan harga diri. Efektivitas komunikasi interpersonal dapat dicapai dengan lima aspek dari sudut pandang pragmatis yang dikemukakan oleh DeVito (2006). Aspek-aspek tersebut meliputi kepercayaan diri, kesegeraan, pengelolaan interaksi, ekspresif, dan orientasi pada orang lain.

Komunikasi yang efektif mengharuskan adanya kepercayaan diri antara komunikator dan komunikan sehingga timbul rasa nyaman ketika berkomunikasi dan siswa berani untuk membuka pembicaraan (Sarwono & Meinarno, 2014). Kepercayaan diri dalam berkomunikasi berkaitan dengan intonasi suara ketika individu berinteraksi. Hal tersebut menggambarkan adanya ketertarikan serta perhatian dari kedua belah pihak, jika salah satu pihak tidak menunjukkan respon maka akan memberikan kesan bahwa tidak adanya perhatian dari lawan bicara. Dampak negatif yang ditimbulkan dari hal tersebut berpengaruh pada kesiapan individu dalam memulai tugasnya (Imhof, Välikoski, Laukkanen, & Orlob, 2013).

Menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007) Siswa yang tidak mempersiapkan diri dengan baik cenderung akan menunda tugas mereka dan mengakibatkan sulitnya potensi diri untuk berkembang. Sedangkan, siswa yang memiliki rasa percaya diri untuk berkomunikasi dapat segera bertemu dengan guru dan berdiskusi mengenai masalah yang sedang dialaminya. Siswa yang berkomunikasi dengan rasa percaya diri mampu bersikap responsif, mampu menyampaikan pendapat, dan mengajukan pertanyaan dengan atau tanpa diminta (Effendy, 2011).

Kesegeraan dalam efektivitas komunikasi interpersonal dapat menimbulkan hubungan sosial yang positif. Timbulnya rasa nyaman pada kedua belah pihak akan membuat individu terhindar dari rasa cemas, takut, dan rasa tidak nyaman ketika berkomunikasi tanpa merasa sungkan (Perry, Donohue, & Weinstein, 2007). Jika siswa merasa tidak nyaman terhadap guru, maka siswa akan menghindari untuk bertemu guru karena merasa takut akan dimarahi atau takut karena tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan (Gunawati, Nanik, & Laksono, 2006).

Wentzel (dalam Santrock, 2014) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa siswa yang proaktif di sekolah memiliki pengelolaan interaksi yang baik. Menurut Muñoz-Olano dan Hurato-Parrado (2017) dampak dari pengelolaan interaksi yang baik adalah siswa dapat merasakan perhatian dan dukungan dari guru, sehingga tertarik untuk mengembangkan potensi akademiknya. Siswa yang proaktif dalam kegiatan pembelajarannya mampu mengontrol dirinya secara aktif dan konstruktif merupakan salah satu ciri siswa yang memiliki *self-regulated learning*.

*Self-regulated learning* yang dimiliki siswa nyatanya berpengaruh terhadap kinerja siswa ketika mengerjakan tugas (Hapsari & Rusmawati, 2015). Penelitian pada siswa SMP di Iran yang dilakukan oleh Milgram, Sroluf, dan Rosenbraw menunjukkan bahwa *self-regulated learning* siswa yang rendah akan menyebabkan rendahnya komitmen siswa terhadap tugasnya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* yang rendah mampu menyebabkan perilaku prokrastinasi meningkat (Motie dkk., 2012). *Self-regulated learning* yang tinggi membantu siswa dalam membuat dan mengatur waktunya seefektif mungkin, sehingga siswa cenderung dapat menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu dan tidak mengalami kesulitan dalam memprediksi waktu (Santika & Sawitri, 2016).

Pernyataan Blumenfeld, Krajcik, dan Kempler (dalam Santrock, 2014) mengungkapkan bahwa siswa tidak akan melakukan prokrastinasi ketika memulai atau menyelesaikan tugas, jika tugas tersebut dianggap penting oleh siswa. Wentzel (dalam Santrock, 2014) menyebutkan bahwa siswa yang merasakan kepedulian dari gurunya memiliki motivasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak merasakannya. Ekspresi guru yang memiliki impresi baik dimata siswa, akan membuat siswa merasakan adanya kepedulian yang dicurahkan guru kepadanya saat berkomunikasi (Santrock, 2014).

Ekspresi merupakan salah satu aspek penting ketika individu sedang berkomunikasi karena ekspresi dilihat sebagai tanda emosi individu (Sarwono & Meinarno, 2014). Ekspresi yang ditunjukkan berupa pernyataan, sikap, dan tindakan oleh komunikan maupun komunikator berkaitan dengan pengelolaan interaksi antara siswa dan guru. Hal tersebut berhubungan dengan kinerja individu untuk memulai atau menyelesaikan tugasnya (Gunawati dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Wentzel pada tahun 2009 (dalam Santrock, 2014) menunjukkan jika siswa lebih termotivasi untuk belajar ketika mereka diperhatikan oleh guru.

Perhatian yang diberikan oleh guru pada muridnya akan berdampak pada komunikasi yang terjalin antara keduanya. Komunikasi antara siswa dan guru akan terasa lebih menyenangkan ketika komunikan dan komunikator mampu berorientasi pada lawan bicara. Misalnya ketika siswa mampu mengemukakan pendapat mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya (Gunawati dkk., 2006).

Penelitian-penelitian sebelumnya menghasilkan beragam fakta ilmiah baru terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Namun, dari seluruh penelitian-penelitian tersebut belum ada penelitian mengenai hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan permasalahan di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

Penelitian ini melibatkan siswa SMA kelas XI dan XII. Penelitian ini tidak melibatkan siswa SMA kelas X karena siswa kelas X masuk dalam tahun ajaran baru dan belum lama berada di lingkungan sekolah serta belum lama mengenal guru. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah *hallo effect* yang cenderung menilai baik orang lain dari penampilan yang baru saja dikenalnya (Sarwono & Meinarno, 2014). Berdasarkan dari penjelasan dan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri "X". Artinya semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, jika semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang sedang berada di kelas XI dan XII SMA Negeri "X". Jumlah keseluruhan individu adalah 678 siswa. Kelas XI terdiri dari 7 kelas MIPA dan 3 kelas IPS dengan jumlah siswa tiap kelas 33 hingga 38 orang. Kelas XII terdiri 8 kelas MIPA dan 3 IPS dengan jumlah siswa 32 hingga 36 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 233 orangtua. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengungkap variabel yang akan diteliti pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Efektivitas Komunikasi Interpersonal (35 item  $\alpha = 0,916$ ) dan Skala Prokrastinasi Akademik (41 item  $\alpha = 0,908$ ).

Skala Efektivitas Komunikasi Interpersonal disusun berdasarkan aspek pragmatis menurut DeVito (2006), yaitu *self-confidence, immediacy, interaction management, expresiveness*, dan *other orientation*. Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (1995), yaitu: *postponing the moment one is intending to begin studying, postponing the moment that actual studying is to begin, study intention-behaviour discrepancy*, dan *doing things other than studying*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov (K-Z)</i>	<i>p</i>	Bentuk
Prokrastinasi Akademik	0,730	0,661 ( $p > 0,05$ )	Normal
Efektivitas Komunikasi Interpersonal	0,787	0,565 ( $p > 0,05$ )	Normal

Hasil uji normalitas variabel prokrastinasi akademik yang diterima berdasarkan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,730 dengan signifikansi  $p = 0,661$  ( $p > 0,05$ ). Serupa halnya dengan variabel efektivitas komunikasi interpersonal yang hasil uji normalitasnya berdasarkan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,787 dengan signifikansi  $p = 0,565$  ( $p > 0,05$ ). Kedua hasil tersebut menghasilkan jika variabel prokrastinasi akademik dan efektivitas komunikasi interpersonal memiliki distribusi data yang normal.

**Tabel 2.**

Uji Linearitas

Variabel	Nilai F	Signifikansi ( $p < 0,05$ )	Keterangan
Efektivitas Komunikasi Interpersonal dengan Prokrastinasi Akademik	73,140	0,000	Linear

Uji linieritas menyuguhkan hasil nilai koefisien  $F = 73,140$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel efektivitas komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik.

**Tabel 3.**  
Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi ( $p < 0,001$ )
Efektivitas Komunikasi Interpersonal terhadap Prokrastinasi Akademik	-0,490	0,000

Hasil uji hipotesis memperlihatkan besarnya koefisien korelasi ( $r$ ) antara variabel efektivitas komunikasi interpersonal dengan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar -0,490 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa koefisien korelasi dengan nilai negatif memperlihatkan arah hubungan efektivitas komunikasi interpersonal dengan prokrastinasi akademik adalah negatif. Hal tersebut menunjukkan jika siswa yang memiliki hubungan efektivitas komunikasi interpersonal dengan guru baik maka prokrastinasi akademik siswa pun menjadi rendah.

McShane dan Von Glinow (dalam Wulandari, 2014) mengatakan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Komunikasi interpersonal yang efektif dapat membantu seseorang untuk belajar dan mengambil keputusan serta dapat memahami karakter individu lainnya yang berada di lingkungan sekitar. Berger dan Calabrese (dalam Yamaguchi, 2005) menjelaskan bahwa kurang efektifnya komunikasi yang terjalin antara dua orang atau lebih, dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan dan berakibat terhadap buruknya hubungan yang telah dijalin selama bertahun-tahun. Komunikasi juga dilakukan untuk mencari kejelasan suatu informasi yang simpang siur, hingga akhirnya meningkatkan perilaku individu dalam mencari informasi yang akurat. Tubbs dan Moss (2000) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif didapatkan ketika individu saling memahami informasi yang disampaikan serta mudah dipahami oleh individu lainnya.

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Shukla dan Dixit (2015), yang menunjukkan bahwa rendahnya efektivitas komunikasi interpersonal siswa disebabkan oleh guru yang tidak mempersiapkan apa pun saat akan menerangkan materi di dalam kelas. Guru cenderung mengabaikan cara penyampaian materi di kelas dan siswa tidak akan mengerti apa yang dijelaskan guru. Individu dengan efektivitas komunikasi interpersonal yang rendah akan kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, serta bermasalah dalam perilaku dan kontrol emosinya. Mayoritas siswa SMA Negeri "X" sebanyak 47% siswa memiliki efektivitas komunikasi interpersonal yang rendah dengan gurunya. Hal tersebut terlihat dari hasil kategorisasi yang dilakukan peneliti. Berdasarkan hasil data tersebut, dapat diartikan bahwa siswa memiliki komunikasi yang buruk dengan gurunya, sehingga masalah-masalah pembelajaran yang dialami siswa tidak tersampaikan dengan semestinya. Menurut keterangan siswa yang bersangkutan, siswa kurang percaya diri dan malu, sehingga tidak kreatif untuk menghubungi guru guna mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Pada situasi seperti ini, siswa kurang mampu menggunakan peluang untuk berinteraksi langsung dengan guru, siswa kurang aktif, tidak berekspresif, dan kurang berminat pada pelajaran. Materi yang disampaikan guru pun tidak diperhatikan dan guru dianggap kurang responsif serta tidak variatif dalam menggunakan metode pembelajaran. Berdasarkan keterangan siswa, beberapa guru menjelaskan materi dengan suara yang pelan dan tidak menghadap siswa karena guru menjelaskan materi sambil menulis di papan tulis.

Tinggi atau rendahnya tingkat efektivitas komunikasi interpersonal siswa dapat disebabkan oleh *self-efficacy* individu. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, adalah individu yang mampu untuk membangun komunikasi yang baik, mampu membangun komunikasi yang lebih intim dengan orang lain, bertanggung jawab atas perilakunya, berpikir logis, dan mengendalikan suasana hati dengan baik. Tingkatan *self-efficacy* yang dimiliki individu juga berhubungan dengan

cara individu dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Murriss, dalam Kiarmarsi & Abolghasemi, 2013).

Penelitian ini mendukung penelitian Sebastian (2013) yang menjelaskan, bahwa individu dengan rasa takut akan kegagalan, cenderung menganggap tugasnya tidak menyenangkan dan akan mudah beralih pada kegiatan lain yang dianggapnya menyenangkan. Penelitian ini juga mendukung penelitian Farran, Kandemir, Klassen, Krawchuk dan Rajani (dalam Kandemir, 2014) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* membuat individu merasa tidak yakin pada diri sendiri dan mampu meningkatkan prokrastinasi akademik. Individu yang tidak yakin terhadap dirinya disebabkan karena kesulitan dalam pengerjaan tugas yang berat atau tugas yang banyak (dalam Kandemir, 2014). Semakin sering individu melakukan prokrastinasi akademik, hal itu semakin menandakan bahwa individu memiliki *self-efficacy* yang rendah (Klassen et all, dalam Cerino, 2010). Burka dan Yuen serta Kandemir (dalam Kandemir, 2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dibiarkan secara terus-menerus akan menimbulkan dampak negatif yang menyebabkan individu gagal dalam akademiknya, mudah stress, dan merasa tidak bahagia ketika belajar. Sebagian lain subjek sebesar 48% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika siswa mendapatkan tugas dari guru, siswa tidak sungkan untuk menunda tugas-tugasnya dan lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan hatinya. Beberapa siswa mengaku bahwa kadangkala mereka mengalami kebingungan untuk mengerjakan tugas, karena guru belum menjelaskan cara penyelesaian tugas dan hanya meninggalkan tugas tersebut agar dikerjakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal siswa dan guru maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas komunikasi interpersonal dengan prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik siswa. Hasil ini terlihat dari koefisien korelasi  $r_{xy} = (-,490)$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal yang dijalani antara siswa dan guru, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dan sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal yang terjalin, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

Efektivitas komunikasi interpersonal memberikan sumbangan efektif sebesar 24% terhadap prokrastinasi akademik. Saran dari penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi disarankan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal dengan guru, hal tersebut bisa dilakukan dengan cara banyak berdiskusi dan berkonsultasi dengan guru BK mengenai masalah yang sedang dihadapi. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik rendah disarankan untuk mempertahankan efektivitas komunikasi interpersonalnya bersama guru dengan cara banyak bertanya pada guru mengenai apa yang ditugaskan oleh guru agar lebih jelas, sehingga terhindar dari kesalahpahaman. Guru pun dapat bekerjasama dengan siswa dalam membangun komunikasi yang efektif sehingga hal tersebut dapat menjadi sesuatu yang menyenangkan. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema serupa, disarankan untuk lebih menambah karakteristik subjek penelitian, seperti siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) baik sekolah negeri maupun sekolah swasta. Selain menambah karakteristik, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan arah penelitian dengan membandingkan hasil antara sekolah negeri dan sekolah swasta. Peneliti juga dapat memperbanyak referensi jurnal dan teori terbaru yang belum digunakan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, E.S., Onwuegbuzie, A.J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Difference*, 42, 1301-1310. Doi: 10.1016/j.paid.2006.10.008
- Andayani, T. R. (2009). *Efektivitas komunikasi interpersonal*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP Semarang.
- Cerino, E. S. (2014). Relationship between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Journal of Psychological Research*, 19(4), 156-163. ISSN: 2164-8204.
- DeVito, J. A. (2006). *Human communication: The basic course, 10th edition*. Boston: Pearson Education.
- Effendy, O. U. (2011). *Ilmu komunikasi teori dan praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ferrari, J. E., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research, and treatment 1st edition*. (C. R. Snyder, Ed.) (1st ed.). New York: Plenum Press. Doi:10.1007/978-1-4899-0227-6
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A.V., Marino, C., Spada, M.M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorder*, 210, 193-203. Doi: 10.1016/j.jad.2016.12.042
- Friedel, J.M., Cortina, K.S., Turner, C., & Midgley, C. (2010). Changes in efficacy beliefs in mathematics across the transition to middle school: Examining the effects of perceived teacher and parent goal emphases. *Journal of Educational Psychology*, 102, 102-114. Doi: 10.1037/a0017590
- Glick, D.M., Millstein, J.D., Orsillo, S.M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 81-88. Doi: 10.1016/j.jcbs.2014.04.002
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *Europe Journal Psychology Education*, 28, 841-861. Doi: 10.1007/s10212-012-0143-4
- Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Laksono, H. K. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256-276. Diunduh dari: <http://www.anima.ubaya.ac.id/class/openpdf.php?file=1371793910.pdf>
- Hapsari, R. L., & Rusmawati, D. (2015). Efektivitas komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan *self-regulated learning* siswa: Studi korelasi pada siswa kelas VII. *Jurnal Psikologi Empati*, 4, 142-147. Diunduh dari: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13131/12689>
- Imhof, M., Välikoski, T.-R., Laukkanen, A.-M., & Orlob, K. (2013). Cognition and interpersonal communication: The effect of voicequality on information processing and person perception. *Learning and Individual Differences*, 14(1), 1-8. Doi:10.1016/j.scoms.2014.03.011

- Kandemir, M. (2014). Reason of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variabel. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 152*, 188-193. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179
- Kiarmarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia-Social Behavioral Science, 114*, 858-862. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.797
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*, 915-931. Doi: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 69*, 2299-2308. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.02.023
- Muhammad, A. (2008). *Komunikasi organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muñoz-Olano, J.F., Hutado-Parrdo, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college student. *Revista Latinoamericana de Psicología, 1-9*. Doi: 10.1016/j.rlp.2017.03.001.
- Perry, K. E., Donohue, K. M., & Weinstein, R. S. (2007). Teaching practices and the promotion of achievement and adjustment in first grade. *Journal of School Psychology, 45*, 296-292. Doi: 10.1016/j.jsp.2007.02.005
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 33(3)*, 344-357. Doi: 10.1080/13803395.2010.518597
- Rakhmat, J. (2000). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). *Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Psikologi Empati, 5(1)*, 44-49.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development, 13th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Sarwono, S.W., & Meinarno, E.A. (2014). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Schraw, G., Wadkins T., & Olafson, L. (2007). Doing the thing we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99(1)*, 12-25. Doi:10.1037/0022-0663.99.1.12
- Sebastian, I. (2013). *Never be afraid: Hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1)*, 1-8. Diunduh dari: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=119309&val=5455>
- Shukla, A., & Dixit, T. (2015). Interpersonal communication among adolescents. *Journal of Psychological Research, 10(2)*, 372-336. ISSN: 0976-3937.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Sujati, H. (2006, Mei 13). Dinamika pendidikan (Majalah Ilmu Pendidikan). *Manajemen Kelas yang Efektif dalam Pembelajaran*, pp. 109-123.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2000). *Human communication*. Singapore: McGraw Hill.
- Vertino, K. (2014). Effective interpersonal communication: A practical guide to improve your life. *The online Journal of issues in nursing*, 19, 1-13. Doi: 10.3912/OJIN.Vol19No03Man01
- Wentzel, K.R. (2010). Teacher-student relationship and school adjustment. *Handbook of research on schools, schooling, and human development*. New York: Routledge
- Wijaya, M. S., & Widodo, P. B. (2013). Studi perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis pendidikan pada siswa SMA di Kayen Pati. *Jurnal Psikologi Empati*, 2, 236–245. Diunduh dari: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7410/7170>
- Wulandari, R. (2014). Effective interpersonal communication for foreign managers to Indonesian co-workers. *Binus Business Review*, 5, 145-157. Diunduh dari: <http://journal.binus.ac.id/index.php/BBR/article/viewFile/1204/1072>
- Yamaguchi, I. (2005). Effective interpersonal communication in Japanese companies under performance based personnel practices. *Corporate Communication: An International Journal*, 10, 139-155. Doi: 10.1080/13563280510596952
- Yazici, H., Bulut, R. (2015). Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social studies with regard to their personality traits. *Social Behavioral Sciences*, 174, 2270-2277. Doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.886