e-ISSN – 2828-1756

RESPON JURNAL ILMIAH MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI
Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Sastra UMI
Vol.7 No.1 2026
https://jurnal.ilkom.fs.umi.ac.id/index.php/respon/index

Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar

Julhisham Penana Doken
julhishamdoken17@gmail.com
Universitas Muslim Indonesia

Abd. Majid
abd.majid@umi.ac.id
Universitas Muslim Indonesia

Aulia Mahardhika
Aulia.mahardhika@umi.ac.id
Universitas Muslim Indonesia

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, terutama pada jenjang akhir perkuliahan yang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti yang dialami mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar. Kebiasaan menunda tugas ini dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, rendahnya motivasi belajar, serta meningkatnya stres. Salah satu pendekatan yang potensial dalam menanggulangi prokrastinasi akademik melalui penguatan peran komunikasi interpersonal, yang mencakup keterbukaan diri, empati, kemampuan mendengarkan aktif, menerima dan menerima umpan balik, dan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana komunikasi interpersonal dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap tujuh informan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mampu membangun relasi interpersonal yang baik lebih mudah mengungkapkan kesulitan, mendapatkan dukungan emosional, serta meningkatkan motivasi dan efektivitas belajar. Namun, ditemukan pula beberapa tantangan seperti kecemasan terhadap penilaian sosial, kurangnya kepercayaan diri, dan minimnya dukungan lingkungan sekitar. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi strategi adaptif yang relevan untuk mendorong keberhasilan akademik mahasiswa, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Tugas Akhir, Farmasi

Abstract: *Academic procrastination is a common phenomenon among university students, especially those in their final year who face high academic demands, such as students of the Pharmacy Study Program at Megarezky University Makassar. The tendency to delay academic tasks can lead to delayed graduation, decreased learning motivation, and*

increased stress levels. One promising yet underutilized approach to addressing academic procrastination is through strenghening interpersonal communication skills, including openness, empathy, active listening, consructive feedback, and self-confidence in expressing overcome the tendency to procrastinate on academic tasks. The research employed a descriptive qualitative method, with data collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving seven informants. The findings reveal that interpersonal communication plays a significant role in reducing academic procrastination. Students who are able to build effective interpersonal relationships tend to express their academic difficulties more easily, receive emotional support, and enhance their motivation and learning effectiveness. However, several obstacles were also identified, such as anxiety over social judgment, low self-confidence, and a lack of environmental support. The study concludes that interpersonal communication serves as an adaptive strategy that supports academic success, particularly in completing final thesis projects.

Keywords: *Interpersonal Communication, Academic Procrastination, Students, Thesis, Pharmacy*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa, khususnya pada tahap akhir studi. Kebiasaan ini berdampak negatif terhadap ketepatan waktu kelulusan, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi Rahmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa sekitar 50–60% mahasiswa di Indonesia mengalami prokrastinasi akademik pada berbagai tingkat, dengan penyebab utama meliputi lemahnya regulasi diri, manajemen waktu yang kurang efektif, dan gangguan lingkungan seperti penggunaan media sosial berlebihan.

Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar menghadapi beban akademik yang relatif tinggi, mencakup tugas laboratorium, laporan praktikum, dan penyusunan tugas akhir. Kondisi ini menuntut keterampilan manajemen waktu dan kedisiplinan yang tinggi. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam mengatur prioritas dan konsistensi belajar, yang memicu penundaan pengerjaan tugas. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menemukan strategi efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Salah satu pendekatan yang berpotensi membantu adalah komunikasi interpersonal, yang meliputi keterbukaan diri (self-disclosure), empati, kemampuan mendengarkan aktif, dan pemberian umpan balik konstruktif. Melalui komunikasi interpersonal, mahasiswa dapat membangun hubungan suportif dengan dosen pembimbing, rekan sejawat, maupun keluarga, sehingga tercipta dukungan emosional dan motivasional untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Meskipun demikian, kajian empiris yang menyoroti peran komunikasi interpersonal dalam konteks pengurangan prokrastinasi akademik pada mahasiswa farmasi masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa tugas akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar,

dan (2) mengidentifikasi tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam memanfaatkan komunikasi interpersonal untuk mengurangi kebiasaan menunda pengerjaan tugas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang strategi pendampingan akademik berbasis komunikasi interpersonal yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan paradigma konstruktivisme. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan langsung oleh mahasiswa terkait penggunaan komunikasi interpersonal dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Paradigma konstruktivisme digunakan untuk memahami realitas sebagai hasil konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi antarindividu, sehingga sesuai dengan fokus kajian yang menitikberatkan pada proses komunikasi tatap muka, keterbukaan diri dan dukungan sosial.

Objek dan Waktu Penelitian

Objek penelitian adalah mahasiswa tugas akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar yang pada saat penelitian sedang berada pada tahap penyusunan skripsi atau karya ilmiah akhir. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Program Studi Farmasi memiliki tuntutan akademik yang tinggi, termasuk beban praktikum, laporan penelitian, serta persyaratan kelulusan yang ketat. Kondisi ini membuat mahasiswa berada pada risiko tinggi mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Megarezky Makassar, khususnya di area yang sering digunakan mahasiswa untuk berinteraksi dengan dosen pembimbing dan rekan sejawat, seperti ruang bimbingan, perpustakaan, serta area diskusi mahasiswa.

Informan/Subjek Penelitian

Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan antara lain, mahasiswa aktif pada Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar, sedang berada pada tahap penyusunan tugas akhir/skripsi, pernah atau sedang mengalami prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan tugas akhir, dan aktif melakukan komunikasi interpersonal baik dengan dosen pembimbing, rekan sejawat maupun keluarga. Jumlah informan sebanyak tujuh orang mahasiswa. Mahasiswa diharapkandpat memberikan perspektif dari pihak yang mengalami prokrastinasi akademik.

Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder yang saling melengkapi untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang dikaji. Data primer diperoleh langsung dari hasil interaksi peneliti dengan informan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif di lapangan. Data ini mencakup pengalaman, persepsi, serta strategi komunikasi interpersonal yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik, sekaligus menggambarkan kendala dan dukungan yang mereka alami selama proses

penyusunan tugas akhir. Sementara itu, data sekunder berasal dari berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti dokumen resmi kampus, catatan bimbingan akademik, arsip komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing, artikel ilmiah, serta penelitian terdahulu yang membahas topik komunikasi interpersonal, prokrastinasi akademik, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penggunaan data sekunder bertujuan untuk memperkuat, memverifikasi, dan memperluas pemahaman terhadap temuan lapangan, sehingga hasil penelitian memiliki landasan teoritis yang kuat dan akurat.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung peran komunikasi interpersonal mahasiswa dalam proses bimbingan. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman, hambatan, dan strategi yang diterapkan informan, sedangkan dokumentasi berupa catatan bimbingan, arsip komunikasi, dan dokumen akademik digunakan untuk melengkapi serta memverifikasi informasi yang diperoleh.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif sebagai upaya mengorganisasikan, memilah, dan menemukan makna dari data yang diperoleh, sehingga menghasilkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Proses analisis meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi hasil observasi dan wawancara disederhanakan serta dikelompokkan agar memudahkan peneliti mengidentifikasi temuan penting terkait peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa tugas akhir. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, hasil yang telah direduksi disusun secara sistematis dalam bentuk narasi, tabel, grafik, atau bagan sehingga pola hubungan antarvariabel dapat terlihat dengan jelas. Terakhir, tahap verifikasi dan penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna data, mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan, serta memastikan kesesuaiannya dengan konsep dasar penelitian. Proses verifikasi ini dilakukan secara berulang untuk menjamin objektivitas dan ketepatan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa tugas akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar. Deskripsi hasil penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu, bagaimana peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi prokrastinasi akademik, serta menganalisis tantangan mahasiswa dalam menggunakan komunikasi interpersonal untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

1. **Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik**

   Penelitian ini menemukan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa tugas akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar. Berdasarkan wawancara dan

observasi, terdapat lima aspek utama komunikasi interpersonal yang berkontribusi, yaitu keterbukaan berkomunikasi, empati, mendengarkan aktif, kemampuan memberi dan menerima umpan balik, serta kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat.

a. **Keterbukaan dalam Berkomunikasi (*Openness*)**
   Keterbukaan berkomunikasi mengacu pada kemauan mahasiswa untuk menyampaikan informasi, hambatan, dan perasaan yang terkait dengan proses pengerjaan tugas akhir secara jujur kepada dosen pembimbing maupun rekan sejawat. Sikap ini mempermudah dosen dalam memberikan solusi yang tepat sasaran, karena permasalahan dapat diidentifikasi secara akurat sejak awal. Mahasiswa yang menerapkan keterbukaan cenderung aktif menjalin komunikasi, baik melalui pertemuan tatap muka, media daring, maupun pesan tertulis, sehingga progres penyusunan skripsi dapat terpantau dengan baik. Selain itu, keterbukaan berperan dalam membangun rasa percaya antara mahasiswa dan pembimbing, yang berdampak positif terhadap kelancaran proses akademik. Secara teoretis, keterbukaan sesuai dengan konsep self-disclosure yang menjadi fondasi hubungan interpersonal yang sehat dan produktif.
b. **Empati dalam Interaksi (*Empathy*)**
   Empati merupakan kemampuan memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain. Dalam konteks ini, empati yang datang dari dosen pembimbing, teman sebaya, maupun keluarga memberikan dukungan emosional yang membantu mahasiswa mengatasi rasa tertekan, cemas, atau lelah selama proses penyusunan skripsi. Lingkungan yang menunjukkan empati menciptakan suasana positif yang memotivasi mahasiswa untuk tetap melanjutkan pekerjaan meskipun menghadapi tantangan. Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, bantuan teknis, atau sekadar pendampingan emosional yang membuat mahasiswa merasa tidak sendirian. Mahasiswa yang merasakan empati cenderung lebih stabil secara psikologis, memiliki ketahanan mental lebih tinggi, dan mampu mempertahankan konsistensi dalam mengerjakan tugas akhir.
c. **Mendengarkan Secara Aktif (*Active Listening*)**
   Mendengarkan aktif merupakan keterampilan memahami pesan yang disampaikan lawan bicara secara menyeluruh, meliputi fokus penuh pada pembicaraan, mengamati bahasa tubuh, dan menanggapi secara tepat. Dalam proses bimbingan, mahasiswa yang memiliki kemampuan mendengarkan aktif dapat memahami instruksi pembimbing dengan jelas, menghindari kesalahan pengerjaan, dan lebih cepat menyelesaikan revisi. Keterampilan ini juga membantu memperkuat hubungan kerja sama antara mahasiswa dan pembimbing, karena komunikasi menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, mendengarkan aktif meningkatkan kualitas diskusi kelompok, di mana mahasiswa dapat saling memberikan masukan berdasarkan pemahaman yang akurat terhadap permasalahan yang dibahas. Secara akademik, hal ini berdampak pada minimnya kesalahpahaman dan meningkatnya kecepatan progres penyusunan skripsi.

d. Memberi dan Menerima Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik adalah komponen penting dalam komunikasi interpersonal yang berfungsi sebagai mekanisme koreksi dan pengembangan diri. Dalam hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing, kemampuan untuk menerima kritik secara positif memungkinkan mahasiswa memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas hasil kerja. Sebaliknya, kemampuan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada rekan sejawat dapat membantu terciptanya lingkungan belajar yang saling mendukung. Mahasiswa yang bersikap terbuka terhadap umpan balik cenderung memiliki kemajuan yang lebih cepat karena segera melakukan perbaikan setelah menerima arahan. Selain itu, mereka lebih jarang mengulang kesalahan yang sama, sehingga proses penyusunan skripsi menjadi lebih efisien. Dalam perspektif komunikasi efektif, umpan balik berfungsi sebagai alat evaluasi yang memastikan pesan diterima dan dipahami sesuai tujuan awal.

d. Kepercayan Diri dalam Menyampaikan Pendapat (*Confident*)

Kepercayaan diri berperan sebagai dorongan internal yang membuat mahasiswa berani mengungkapkan ide, bertanya, atau mengutarakan masalah kepada pembimbing maupun teman sejawat. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tidak ragu berpartisipasi aktif dalam bimbingan, bahkan ketika progres pengerjaan belum signifikan. Rasa percaya diri juga membantu mahasiswa tetap termotivasi saat menghadapi revisi atau kritik, karena mereka memandang masukan tersebut sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai hambatan. Sikap ini membuat mereka lebih mudah menjalin komunikasi dua arah yang produktif, menjaga intensitas pertemuan bimbingan, dan memanfaatkan setiap sesi untuk mempercepat penyelesaian skripsi. Secara teoritis, kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep *self-efficacy* yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan menghindari perilaku menunda pekerjaan.

2. Tantangan Mahasiswa dalam Menggunakan Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya komunikasi interpersonal dalam menyelesaikan tugas akhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sejumlah hambatan yang menghalangi penerapannya secara optimal. Tantangan ini bersumber dari faktor internal seperti kondisi psikologis dan keterampilan personal, maupun faktor eksternal seperti lingkungan akademik dan dukungan sosial. Secara umum, tantangan yang ditemukan dapat dikelompokkan ke dalam lima aspek utama.

a. Rasa Cemas dan Takut Dinilai Negatif

Kecemasan dan ketakutan akan penilaian negatif menjadi salah satu hambatan psikologis paling dominan yang dialami mahasiswa. Rasa khawatir dianggap kurang kompeten, takut dikritik secara tajam, atau merasa akan mengecewakan pembimbing sering kali membuat mahasiswa menahan diri untuk mengungkapkan kondisi sebenarnya. Akibatnya, mereka memilih untuk menunda proses konsultasi, bahkan ketika sudah

memiliki kesempatan untuk bertemu dosen pembimbing. Kondisi ini menyebabkan masalah yang sebenarnya dapat segera diselesaikan menjadi berlarut-larut, sehingga memicu akumulasi tugas dan memperpanjang proses penyusunan skripsi. Kecemasan berlebih semacam ini juga mengurangi inisiatif mahasiswa untuk mencari solusi proaktif, padahal komunikasi yang cepat dan tepat adalah kunci dalam mengatasi hambatan akademik.

b. Kurangnya Kepercayaan Diri

Rendahnya kepercayaan diri turut menjadi penghambat signifikan dalam penerapan komunikasi interpersonal. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah sering merasa bahwa hasil pekerjaannya tidak layak untuk dinilai atau dibandingkan dengan rekan-rekan yang dianggap lebih berprestasi. Pandangan ini membuat mereka cenderung menarik diri dari forum akademik, jarang mengajukan pertanyaan, dan enggan berpartisipasi aktif dalam diskusi. Ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri ini tidak hanya memengaruhi interaksi dengan pembimbing, tetapi juga membatasi kesempatan untuk menerima masukan yang dapat memperbaiki kualitas tugas akhir. Dampaknya, proses penyusunan skripsi berjalan lebih lambat, dan rasa tidak percaya diri semakin mengakar seiring keterlambatan yang terjadi.

c. Lingkungan Akademik yang Kurang Akomodatif

Faktor lingkungan akademik juga menjadi tantangan yang tidak dapat diabaikan. Kesulitan mengakses pembimbing, ketidakpastian jadwal bimbingan, serta suasana bimbingan yang terlalu formal sering membuat mahasiswa merasa tidak nyaman untuk memulai komunikasi. Banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam menentukan waktu pertemuan karena jadwal dosen yang padat atau perubahan mendadak yang tidak terinformasikan secara jelas. Selain itu, respon yang lambat melalui media komunikasi daring turut memperburuk situasi, membuat mahasiswa ragu untuk melanjutkan proses konsultasi. Ketidakpastian ini menciptakan jeda yang terlalu panjang antar sesi bimbingan, sehingga mengurangi kontinuitas penyusunan skripsi dan meningkatkan risiko prokrastinasi. Dalam konteks ini, sistem pendukung akademik yang kurang fleksibel berpotensi melemahkan semangat mahasiswa untuk berinteraksi secara aktif.

d. Terbatasnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran krusial dalam menjaga motivasi dan kesehatan mental mahasiswa. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mendapatkan dukungan yang memadai dari teman, keluarga, atau lingkungan akademik. Kesibukan individu di sekitar mahasiswa sering kali membuat mereka sulit menemukan rekan untuk berdiskusi atau berbagi permasalahan. Minimnya interaksi sosial ini berdampak pada berkurangnya semangat untuk melanjutkan pekerjaan, terutama ketika menghadapi kesulitan atau kebuntuan ide. Ketidakhadiran dukungan emosional maupun teknis dari lingkungan sosial menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap stres, perasaan terisolasi, dan pada akhirnya mendorong terjadinya prokrastinasi akademik.

e. Kurangnya Pengelolaan Emosi dalam Lingkungan Akademik

Kemampuan mengelola emosi merupakan faktor penentu kelancaran komunikasi akademik, terutama ketika mahasiswa harus menerima kritik, revisi, atau masukan yang bersifat korektif. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian mahasiswa kesulitan mengendalikan emosi negatif seperti kecewa, marah, atau frustasi, sehingga memilih untuk menghindari pertemuan lanjutan dengan pembimbing. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat mengikis motivasi, menurunkan kualitas hubungan dengan pembimbing, dan memperpanjang durasi penyusunan skripsi. Di sisi lain, kemampuan untuk memandang kritik sebagai peluang perbaikan terbukti membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan aktif dalam proses bimbingan. Dengan demikian, penguatan keterampilan manajemen emosi menjadi salah satu strategi penting untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akibat hambatan komunikasi interpersonal.

Selanjutnya, peneliti akan membahas secara keseluruhan berdasarkan data yang telah didapatkan secara rinci di atas:

1. Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tugas akhir. Lima aspek utama yang ditemukan yaitu keterbukaan berkomunikasi, empati, mendengarkan aktif, kemampuan memberi dan menerima umpan balik, serta kepercayaan diri, terbukti saling melengkapi dalam menciptakan proses bimbingan yang efektif. Temuan ini sejalan dengan pandangan DeVito yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif mampu membangun rasa percaya, memperkuat hubungan antarindividu, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pertukaran informasi. Dalam konteks penelitian ini, keterbukaan berperan sebagai fondasi utama yang mendorong mahasiswa untuk menyampaikan perkembangan dan hambatan yang dihadapi secara jujur kepada pembimbing. Sikap ini memungkinkan pembimbing memberikan arahan yang tepat sehingga hambatan dapat diatasi sejak dini dan potensi penundaan pekerjaan dapat diminimalkan.

Selain keterbukaan, empati yang ditunjukkan oleh lingkungan sosial baik itu pembimbing, teman sejawat, maupun keluarga, memberikan kontribusi besar terhadap kestabilan psikologis mahasiswa. Dukungan moral dan emosional yang diberikan membantu mahasiswa mengatasi rasa tertekan dan menjaga semangat meskipun menghadapi tantangan akademik. Kondisi emosional yang stabil membuat mahasiswa lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akhir dan lebih tahan terhadap godaan untuk menunda pekerjaan. Sementara itu, keterampilan mendengarkan secara aktif membantu mahasiswa memahami instruksi pembimbing dengan tepat sehingga mengurangi risiko kesalahan dalam pengerjaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bodie yang menyatakan bahwa mendengarkan aktif bukan hanya menerima pesan, tetapi juga

melibatkan proses pemahaman yang mendalam dan respon yang tepat sehingga komunikasi menjadi lebih efektif.

Kemampuan memberi dan menerima umpan balik juga menjadi faktor kunci dalam menjaga kelancaran interaksi antara mahasiswa dan pembimbing. Mahasiswa yang dapat menerima kritik secara positif mampu segera melakukan perbaikan dan menghindari kesalahan yang sama di masa mendatang. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu memberikan umpan balik konstruktif kepada rekan sejawat dapat menciptakan suasana belajar yang saling mendukung dan mempercepat kemajuan kelompok. Kepercayaan diri memperkuat semua aspek ini karena mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih aktif dalam bimbingan, berani bertanya, dan mengemukakan pendapat meskipun progres yang dimiliki belum maksimal. Temuan ini menguatkan konsep self efficacy yang dijelaskan oleh Bandura bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri memengaruhi cara ia menghadapi tantangan. Dengan demikian, peran komunikasi interpersonal tidak hanya terbatas pada fungsi pertukaran informasi, tetapi juga menjadi sarana membangun motivasi, mengelola emosi, dan mendorong mahasiswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi secara konsisten.

2. Tantangan Mahasiswa dalam Menggunakan Komunikasi Interpersonal untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami pentingnya komunikasi interpersonal untuk mengatasi prokrastinasi akademik, terdapat berbagai tantangan yang menghambat penerapannya secara optimal. Tantangan ini bersumber dari faktor internal seperti rasa cemas, rendahnya kepercayaan diri, dan kemampuan pengelolaan emosi yang kurang baik, serta faktor eksternal seperti lingkungan akademik yang kurang mendukung dan terbatasnya dukungan sosial. Faktor internal dan eksternal ini saling berkaitan dan dapat membentuk siklus hambatan yang mempersulit mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif dengan pembimbing atau lingkungan akademik lainnya. Kondisi ini sejalan dengan teori hambatan komunikasi yang menyatakan bahwa persepsi negatif, hambatan emosional, dan hambatan lingkungan dapat mengganggu kelancaran proses pertukaran informasi.

Salah satu hambatan terbesar yang ditemukan adalah rasa cemas dan takut dinilai negatif. Perasaan ini membuat mahasiswa enggan mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada pembimbing, sehingga memilih untuk menunda konsultasi atau menghindari pertemuan. Hambatan psikologis ini diperkuat oleh rendahnya rasa percaya diri, yang menyebabkan mahasiswa ragu terhadap kualitas hasil kerjanya dan enggan berpartisipasi aktif dalam forum akademik. Lingkungan akademik yang tidak akomodatif, seperti sulitnya mengatur jadwal bimbingan atau lambatnya respon dari pembimbing, semakin memperparah situasi. Mahasiswa yang menghadapi hambatan ini cenderung kehilangan momentum kerja dan terjebak dalam pola penundaan yang berulang.

Tantangan lainnya adalah terbatasnya dukungan sosial dan kurangnya kemampuan mengelola emosi. Mahasiswa yang tidak memiliki sistem pendukung yang memadai cenderung merasa terisolasi dan mengalami penurunan motivasi. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif

seperti marah, kecewa, atau frustrasi membuat sebagian mahasiswa memilih menarik diri dari proses bimbingan, yang pada akhirnya memperpanjang waktu penyelesaian tugas akhir. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa keberhasilan komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis berkomunikasi, tetapi juga pada kondisi psikologis, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik perlu mencakup penguatan keterampilan komunikasi interpersonal, peningkatan kepercayaan diri, pelatihan manajemen emosi, serta perbaikan sistem bimbingan agar lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tugas akhir Program Studi Farmasi Universitas Megarezky Makassar. Lima aspek utama yang mendukung efektivitas komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan berkomunikasi, empati, mendengarkan aktif, kemampuan memberi dan menerima umpan balik, serta kepercayaan diri, terbukti mampu memperkuat hubungan antara mahasiswa dengan pembimbing, meningkatkan motivasi, dan menjaga kelancaran proses penyusunan skripsi. Aspek-aspek tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme untuk membangun dukungan emosional, mengelola tekanan akademik, dan meminimalkan kecenderungan menunda pekerjaan.

Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi lima tantangan utama yang menghambat mahasiswa dalam mengoptimalkan komunikasi interpersonal, yaitu rasa cemas dan takut dinilai negatif, rendahnya kepercayaan diri, lingkungan akademik yang kurang akomodatif, terbatasnya dukungan sosial, dan kurangnya kemampuan mengelola emosi. Tantangan-tantangan ini bersumber dari kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi, sehingga berpotensi memperkuat perilaku prokrastinasi akademik jika tidak ditangani dengan tepat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tugas akhir tidak hanya memerlukan penguatan keterampilan komunikasi interpersonal, tetapi juga dukungan lingkungan akademik yang responsif, sistem pendampingan yang memadai, serta pembinaan aspek psikologis mahasiswa. Pendekatan yang komprehensif terhadap faktor-faktor tersebut diharapkan mampu menciptakan proses bimbingan yang efektif, mempercepat penyelesaian tugas akhir, dan meningkatkan kualitas pengalaman akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, G. (2019). Academic Procrastination of College Students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, *3*(2), 431. https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346

Anshori, A. (2025). The Underpinning Mechanism between Patience and Academic Procrastination: The Mediating Role of Self-Regulated Learning among Undergraduate Students. *Islamic*

Research: The International Journal of Islamic Civilization Studies, *8*(1), 36–45. https://doi.org/10.47076/jkpis.v8i1.319

Azhari, H. (2024). Predictive Factors of Academic Procrastination: A Cross-Cultural Comparison between Indonesian and Egyptian Students. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.

Dianthi, M. H. (2024). Self-Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, *11*(1), 417–426. https://doi.org/10.37676/professional.v11i1.6386

Fagerstrøm, A. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, *196*(2021), 117–124. https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080

Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of Undergraduates Networks Addiction: Difference in Academic Procrastination and Performance. *Computers and Education*, *181*(September 2021). https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459

Greene, J. A. (2020). Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance. In P. A. Alexander (Ed.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd Editio). Routledfge. https://doi.org/10.4324/9780203839010

Gultom, T. (2023). *Hubungan Motivasi Diri dan Pola Asuh Permisif dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia di Medan*. Universitas Medan Area.

Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *2*(1), 83–91. https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876*Inspirasi Pendidikan*, *3*(1), 76–84.

Iwanda Lubis, M. S. (2020). Komunikasi Antarpribadi Guru dan Siswa dalam Mencegah Kenakalan Remaja. *Jurnal Network Media*, *3*(1), 95–101.

Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, *1*(3), 337–342. https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611

Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kimia*, *4*(2), 92–97.

Milfayetty, S. (2024). Examining the Influence of Parental Support on Academic Procrastinatio: Self-Concept as a Mediator among Muslim Unversity Students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, *November*.

Muyana, S. (2020). Effectiveness of Self-Regulation of Emotion Modules to Reduce Negative Aggresive Behavior of Students. *Universal Journal of Educational Research*, *8*(5), 1856–1862.

Nashori, F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, *3*(1), 36–55. https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702

Nessyana Pandjaitan, L. (2024). Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Calyptra*, *12*(2), 2022–2025. http://repository.ubaya.ac.id/45036/

Noviani, L. (2023). Improvement Self-Regulated Learning and Learning Motivation in the Digital Era Through Blended Learning. *Annual International Conferences on Islamic Education (AICONIE)*, *1*, 86–91. https://www.journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/picie/article/view/4755%0Ahttps://www.journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/picie/article/download/4755/2111

Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, *1*(1), 61. https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586

Nuzulia, S. (2024). The Influence of Self-Regulation on Early Childhood Education Teachers Readiness for Curriculum Change in Indonesia. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, *9*(3).

Porter, D. (2020). Konsep Komunikasi Interpersonal. *Digilib Journal*.

R. Bacatan, J. (2024). Examining the Relationship between Social Media Addiction and Academic Procrastination among Grade 11 Students. *Indonesian Journal of Multidiciplinary Research*, *2*(4), 353–362. https://doi.org/10.17509/ijomr.v4i2.78270

Rianto Rahadi, D. (2021). Analisis Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa President University. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *9(1)*(1), 126.

Syahril Manurung, A. (2025). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menciptakan Keharmonisan Antar Guru dalam Lingkungan Kerja. *ALFIHRIS: Jurnal*

Tentama, F. (2020). Construct Measurement of Academic Procrastination of Eleventh Grade High School Students in Sukoharjo. *International Journal of Scientific and Technology Research*, *9*(1), 454–459.

Widya Sari, P. (2023). Interaksi Self-Disclosure dalam Jaringan Online pada Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Common*, *7*(1), 13–21. https://doi.org/10.34010/common.v7i1.8144

Yuliyanto, R. (2024). Moderating Effect of Self-Regulation on the Relationship Between Adversity Quotient and Family Social Support on Academic Procrastination in Thesis Completion. *Psikohumaniora*, *9*(2), 195–214. https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384