
STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KONSELING SFBT DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BERBASIS PESANTREN

Moch. Nuril Anwar*¹, Hanik Mufaridah²

mochnurilsyamsuri@gmail.com, hanyfarida2801@gmail.com

^{1,2} Fakultas Dakwah Dan Ushuluddin Universitas Ibrahimi Situbondo

Abstrak

Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan serta menjadi intelektual yang menjembatani masyarakat dan negara. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hambatan psikologis, akademis, dan sosial yang memicu prokrastinasi tugas akhir pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Universitas Ibrahimi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian melibatkan empat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami penundaan penyelesaian skripsi selama satu hingga tiga tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akar masalah prokrastinasi meliputi beban kognitif akibat kebingungan terhadap revisi dosen pembimbing, konflik peran karena tingginya aktivitas organisasi di luar kampus, serta hambatan psikologis akibat kegagalan dalam ujian kompetensi membaca Al-Qur'an. Kondisi tersebut berimplikasi pada menurunnya keterlibatan dan partisipasi aktif mahasiswa di lingkungan kampus. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sinergi komunikasi interpersonal yang dialogis-humanis dari dosen pembimbing dan ketua program studi, serta penerapan intervensi konseling solution focused brief therapy, terbukti efektif. Pendekatan ini berhasil menurunkan kecemasan, mengurai hambatan mahasiswa menjadi langkah aksi nyata, dan mengembalikan fokus mereka untuk menyelesaikan tugas akhir

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, konseling sfbt, prokrastinasi akademik

Abstract

University students play a crucial role as agents of change and as intellectuals who bridge society and the state. This study aims to examine the psychological, academic, and social barriers contributing to academic procrastination in completing undergraduate theses among students of the Islamic Communication and Broadcasting Program at Ibrahimi University. The study employed a qualitative case study approach involving four final-year students who had postponed completing their theses for one to three years. The findings reveal that academic procrastination stems from several interconnected factors, including cognitive overload caused by confusion over supervisors' revisions, role conflict resulting from extensive involvement in extracurricular and organizational activities, and psychological barriers associated with failure in the Qur'an reading competency examination. These conditions reduced students' academic engagement and participation in campus life. The study concludes that dialogic and humanistic interpersonal communication between academic supervisors and the head of the study program, combined with counseling interventions based on Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), effectively reduced students' anxiety, transformed perceived obstacles into concrete action plans, and restored their focus on completing their undergraduate theses.

Keywords: interpersonal communication, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), academic procrastination.

Pendahuluan

Penyusunan tugas akhir merupakan instrumen evaluasi wajib yang dirancang untuk mengukur kapasitas sintesis dan pemikiran kritis mahasiswa (Anwar, 2022). Kendati demikian, fase ini kerap kali menjadi periode yang penuh dengan tekanan psikologis dan krisis kesehatan mental (Lestari dkk., 2024; Meta Malihatul Maslahat, 2021). Banyak mahasiswa terjebak dalam perilaku prokrastinasi akademik, yaitu penundaan secara sengaja atas tugas-tugas yang semestinya diselesaikan, yang berimplikasi langsung pada keterlambatan kelulusan (Saputra, 2021; Syah, 2021). Fenomena ini teridentifikasi secara kontras pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy, Situbondo. Sebagai institusi yang terintegrasi dengan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, mahasiswa mengemban beban ganda: tuntutan akademik perguruan tinggi dan standardisasi kompetensi kepesantrenan yang menuntut integrasi kurikulum secara holistik (Hakim, 2023; Ilahi & Hafid, 2024).

Di lingkungan prodi KPI, terdapat empat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami hambatan kelulusan signifikan, dengan penundaan satu hingga tiga tahun. Gejala permukaan yang tampak adalah *academic ghosting* atau hilangnya keaktifan komunikasi dengan pihak program studi. Penelusuran awal menunjukkan adanya komplikasi masalah yang melampaui narasi "rasa malas". Mahasiswa menghadapi kebingungan teknis menghadapi revisi dosen, beban aktivitas organisasi santri (IKSASS), serta tekanan psikologis akibat kegagalan ujian kompetensi membaca Al-Qur'an. Faktor-faktor ini memicu pergeseran fokus sosial (*social detachment*), di mana mahasiswa lebih memilih berinteraksi di luar kampus untuk menghindari tekanan akademik (Fauzi, 2024).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi erat dengan

rendahnya efikasi diri (Handayani, 2022) dan sangat dipengaruhi oleh gaya komunikasi dosen pembimbing. Pola komunikasi yang kaku dan searah terbukti memicu fenomena *academic ghosting*, sebaliknya, iklim komunikasi yang dialogis mampu menumbuhkan keterbukaan (Wardani & Utami, 2023). Dari sudut pandang intervensi psikologis, pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) terbukti efektif memotong durasi penundaan akademik dengan menstimulasi kesadaran mahasiswa terhadap potensi diri (Suryani dkk., 2024). Namun, sebagian besar literatur terdahulu mengambil lokus di perguruan tinggi umum. Penelitian pada institusi berbasis pesantren yang melibatkan variabel beban aktivitas keorganisasian santri serta ujian kompetensi keagamaan lokal masih sangat terbatas. Artikel ini hadir untuk mengisi celah penelitian (*research gap*) tersebut dengan merumuskan strategi komunikasi interpersonal dan konseling SFBT yang adaptif terhadap konteks mahasiswa santri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif (Miles dkk., 2020). Desain ini dipilih untuk mengurai secara mendalam dan kontekstual mengenai jalinan motif penundaan, beban aktivitas, serta kendala kompetensi pesantren. Penelitian dilaksanakan di Program Studi KPI Universitas Ibrahimy. Informan utama ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, terdiri dari empat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami prokrastinasi kronis (menunda 1 hingga 3 tahun). Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur untuk mengeksplorasi motif psikologis, serta observasi terlibat selama proses pendampingan. Triangulasi sumber dilakukan dengan mewawancarai Ketua Program Studi (Kaprod) guna memvalidasi rekam jejak aktivitas dan

kendala kepesantrenan mahasiswa. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui kondensasi data, penyajian naratif, dan penarikan kesimpulan, mengikuti prosedur analisis kualitatif yang dikemukakan oleh Haryoko (2020) serta perspektif psikologi humanistik dari Muhammad Zulfa Alfaruqy (2021) dalam memahami dinamika subjek.

Hasil Penelitian dan Pembahasan Akar Prokrastinasi: Beban Kognitif, Konflik Peran, dan Hambatan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dan triangulasi data, pengakuan awal mengenai "rasa malas" merupakan implikasi akhir dari tumpukan hambatan kognitif, beban psikologis prasyarat lokal, serta distraksi aktivitas luar kampus. Hambatan dominan adalah *cognitive overload* akibat kebingungan mencerna kuantitas revisi dan instruksi integrasi keilmuan dakwah kontemporer. Informan AF mengungkapkan kebingungan konseptual: "*Saya bingung ketika kaprodi mengarahkan penelitian dengan konteks dakwah zaman sekarang... mau bertanya lagi rasanya sungkan, akhirnya draft tidak nutut.*"

Selain kendala konseptual, mahasiswa menghadapi *role conflict* dan *psychological barrier*. AF mengalami hambatan psikologis berat akibat kegagalan berulang pada ujian kompetensi membaca Al-Qur'an standar pesantren, yang memicu rasa *inferiority* (minder). Sementara itu, informan QJ mengalami patah semangat akibat miskomunikasi mendalam mengenai keaslian drafnya yang dianggap *copy-paste* oleh pembimbing, padahal ia menulis secara mandiri. Di sisi lain, informan RP dan S mengalami *academic detachment*; penumpukan revisi membuat mereka menarik diri dari lingkungan akademis dan mengalihkan ruang interaksi sosialnya ke luar kampus karena merasa lebih diterima dan terbebas dari tuntutan skripsi. Perspektif Kaprodi memvalidasi bahwa keempat mahasiswa tersebut memiliki pola

komunikasi pasif terhadap institusi dan terdistraksi oleh aktivitas kepemimpinan organisasi (IKSASS) serta hobi olahraga.

Rekonstruksi Komunikasi Interpersonal: Dari Instruksional ke Dialogis-Humanis

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, pendekatan instruksional-linear yang berjarak (*high power distance*) terbukti kontraproduktif dan meningkatkan kecemasan komunikatee serta stres akademik mahasiswa (Nugraha & Rahmawati, 2023). Merespons temuan tersebut, pihak prodi melakukan rekonstruksi pola komunikasi antarpribadi menuju model komunikasi interpersonal dialogis-humanis yang berakar pada teori humanistik dan konsep *fully functioning person* dari Carl Rogers (Proctor dkk., 2016; Qorib dkk., 2022; Ratu, 2014). Langkah taktis yang diterapkan meliputi:

Pertama, *Empathic Communication and Active Listening*. Kaprodi dan dosen pembimbing melakukan pendekatan personal secara informal, menanyakan hambatan organisasi dan kendala pondok tanpa langsung memberikan tuntutan administratif. Pendekatan ini berfungsi sebagai *communication accommodation* untuk menurunkan defensivitas mahasiswa. Kedua, *Clarification and Transparency*. Pada kasus QJ, dosen memfasilitasi komunikasi klarifikasi dua arah dengan meminta informan menunjukkan riwayat penulisan (*file history*). Komunikasi ini berhasil meluruskan prasangka (*miscommunication noise*) dan membangun kembali kepercayaan (*trust*). Ketiga, *Operationalization of Concepts*. Pada kasus AF, dosen mengurai istilah konseptual "dakwah zaman sekarang" menjadi tema yang membumi, seperti analisis pesan dakwah pada media sosial digital, sehingga terjadi kesamaan makna (*shared meaning*) antara komunikator dan komunikan.

Intervensi Konseling Terfokus Solusi (SFBT): Mengurai Kompleksitas Menjadi Aksi Mikro

Setelah ketegangan psikologis mencair melalui komunikasi interpersonal yang suportif, intervensi klinis dilakukan menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Konselor memandu mahasiswa untuk mengidentifikasi pengecualian sukses (*exception questions*) serta memecah beban makro menjadi rencana aksi berskala mikro (*scaling questions*). Pendekatan ini sejalan dengan implikasi teori belajar humanistik yang memandirikan mahasiswa dalam menemukan solusi internalnya (Chailani dkk., 2024).

Implementasi teknis SFBT pada mahasiswa prodi KPI menunjukkan efektivitas yang signifikan. Tahap *Miracle Question* digunakan untuk membangkitkan kembali orientasi masa depan dan motivasi intrinsik yang redup. Tahap *Exception Questions* menggali momen di mana mahasiswa sukses sebagai aktivis organisasi, yang bertujuan memulihkan efikasi diri (*self-efficacy*) bahwa mereka memiliki kapasitas menyelesaikan tugas sulit. Selanjutnya, *Scaling Questions* digunakan untuk mengukur kesiapan menulis dari skala 1-10, dengan fokus pada target mikro untuk menaikkan skala secara bertahap. Struktur intervensi konseling SFBT yang dirumuskan untuk keempat mahasiswa prodi KPI dijabarkan secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Implementasi Tahapan Konseling SFBT pada Mahasiswa Prodi KPI

Tahapan SFBT	Implementasi Teknis pada Kasus Mahasiswa	Dampak Perilaku dan Psikologis
Membangun Hubungan (Rapport)	Konselor melakukan normalisasi terhadap kebingungan revisi dan kegagalan ujian Al-Qur'an sebagai bagian dari dinamika belajar.	Mereduksi rasa bersalah, rasa malu, dan kecemasan sosial mahasiswa.
Pertanyaan Keajaiban	Mahasiswa diminta	Membangkitkan kembali

(<i>Miracle Question</i>)	mengimajinasikan kondisi jika esok hari skripsi selesai dan ujian kelulusan pesantren dinyatakan lulus.	orientasi masa depan dan motivasi intrinsik yang redup.
Pertanyaan Pengecualian (<i>Exception Questions</i>)	Konselor menggali momen di mana mahasiswa sukses sebagai aktivis organisasi dan pencapaian akademik sebelumnya.	Memulihkan efikasi diri (<i>self-efficacy</i>) bahwa mereka memiliki kapasitas menyelesaikan tugas sulit.
Pertanyaan Skala (<i>Scaling Questions</i>) & Rencana Aksi	Mengukur kesiapan menulis dari skala 1–10. Fokus diarahkan pada target mikro untuk menaikkan skala secara bertahap.	Memecah tumpukan revisi, persiapan ujian kompetensi Al-Qur'an, dan target kepenulisan menjadi langkah aksi terukur.

Catatan. Data diolah dari hasil wawancara dan observasi, Desember 2025-Januari 2026.

Melalui intervensi ini, konselor membantu AF mengurai kebuntuan dengan membuat kontrak perilaku (*behavioral contract*) mengenai manajemen waktu: waktu setelah subuh dan maghrib digunakan khusus untuk bimbingan Al-Qur'an bersama ketua kamar di asrama, sementara waktu sore hari digunakan untuk ke kampus. Bagi mahasiswa yang aktif di organisasi dan olahraga, konselor memfasilitasi pembentukan *peer-support group* (kelompok pendukung sesama mahasiswa tingkat akhir). Langkah ini terbukti efektif menarik kembali perhatian sosial mereka dari luar kampus menuju ekosistem akademik prodi, ditandai dengan kembalinya aktivitas bimbingan skripsi keempat informan secara konsisten.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur bimbingan dan konseling Islam dengan menunjukkan bahwa intervensi SFBT yang

bersifat sekuler dapat diadaptasi dan bersinergi dengan nilai-nilai kepesantrenan (seperti kedisiplinan waktu dan bimbingan sebaya/*talaqqi*). Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bahwa institusi pendidikan tinggi berbasis pesantren tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan administratif atau sanksi linier. Diperlukan integrasi antara komunikasi interpersonal terapeutik dari dosen dan layanan konseling akademik yang adaptif untuk mendeteksi secara dini mahasiswa yang mengalami *academic ghosting* dan prokrastinasi kronis.

Simpulan

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Program Studi KPI Universitas Ibrahimy bukanlah sekadar masalah motivasi, melainkan komplikasi dari cognitive overload akibat miskomunikasi revisi, konflik peran dari aktivitas organisasi, dan hambatan psikologis akibat kegagalan ujian kompetensi pesantren. Gejala pasif dan menarik diri (*academic detachment*) merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan tersebut. Implementasi komunikasi interpersonal dialogis-humanis mampu memutus jarak kuasa dan mengklarifikasi miskomunikasi, sementara intervensi SFBT efektif membantu mahasiswa mengurai kompleksitas beban ganda menjadi langkah-langkah aksi mikro yang terukur. Program studi disarankan untuk menyelenggarakan sistem konseling akademik berkala yang terintegrasi dengan pendekatan komunikasi terapeutik guna mendeteksi dan memulihkan mahasiswa yang mulai mengalami hambatan psikologis dalam penyelesaian tugas akhir.

Daftar Pustaka

Anwar, K. (2022). Manajemen akademik dan hambatan penulisan karya ilmiah di perguruan tinggi Islam. *Jurnal Pendidikan Tinggi Islami*, 15(2), 143–158.

Berg, I. K., & De Jong, P. (2018). *Interviewing for solutions* (5th ed.). Cengage Learning.

Chailani, M. I., Fahrub, A. W., Rohmatilah, L. L. F., & Kurniawan, A. (2024). Teori belajar humanistik dan implikasinya dalam pembelajaran PAI. *Pendidikan*, 33(2), 100–115.

Fauzi, M. (2024). Dampak sanksi akademik terhadap tingkat kecemasan dan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kampus*, 8(1), 34–48.

Hakim, L. (2023). Integrasi pendidikan tinggi dan pesantren Salafiyah: Tantangan dan solusi psikologis mahasiswa santri. *Jurnal Pemikiran Islam*, 29(3), 210–226.

Handayani, S. (2022). Hubungan antara self-efficacy menulis karya ilmiah dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(4), 312–325.

Haryoko, S. (2020). Analisis data penelitian kualitatif (Konsep, teknik, & prosedur analisis). Sapto Haryoko.

Ilahi, A. F., & Hafid, M. (2024). Revitalisasi layanan bimbingan dan konseling di pesantren. *Konseling At-Tawazun*, 3(2), 110–125.

Lestari, D., Reskiawan, M. M. N., & Ahmad, M. R. S. (2024). Tantangan psikologis: Krisis kesehatan mental anak muda di era digital. *Pendidikan Inovatif*, 6(3), 200–215.

Meta Malihatul Maslahat. (2021). Problematika psikologis manusia modern dan solusinya perspektif psikologi dan tasawuf, syifa al-qulub. *Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 50–65.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.

Muhammad Zulfa Alfaruqy. (2021). Sejarah dan aliran psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Nugraha, R., & Rahmawati, S. (2023). Pengaruh komunikasi interpersonal dosen pembimbing terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Kontemporer*, 9(1), 29–42.

Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2016). The Rogerian fully functioning person: A positive psychology perspective. *Humanistic Psychology*, 56(5), 400–415.

- Qorib, M., Parjuangan, P., & Jaya, C. K. (2022). Kreativitas dalam perspektif teori humanistik Rogers. *Intiqad*, 14(1), 45–58.
- Ratu, B. (2014). Psikologi humanistik (Carl Rogers) dalam bimbingan dan konseling. *Kreatif*, 17(3), 110–125.
- Saputra, A. (2021). Faktor-faktor psikologis pemicu prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Sinergi*, 13(2), 89–102.
- Suryani, E., Rakhman, F., & Lestari, P. (2024). Efektivitas Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) berbantuan peer support untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 55–69.
- Syah, A. (2021). Analisis faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 17(2), 112–125.
- Wardani, K. A., & Utami, T. (2023). Gaya komunikasi instruksional dosen pembimbing skripsi dan dampaknya pada academic ghosting. *Jurnal Konseling Kebangsaan*, 7(2), 175–189.