

**PROSES PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA *GAP YEAR*
(STUDI PADA MAHASISWA UIN FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU)**



SKRIPSI

Oleh:

**ELSI DWI ADILLA
2223320053**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU**

2026

**PROSES PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA *GAP YEAR*
(STUDI PADA MAHASISWA UIN FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

ELSI DWI ADILLA
2223320053

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
2026**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax: (0736)51771. Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Elsi Dwi Adilla, NIM: 2223320053** yang berjudul **"Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa Gap Year (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu)"** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKDI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 20 Mei 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Marhavati, M. Si
NIP. 197803082003122003

Zubaidah Bayan, M. Us
NIP. 197204162023212009

Mengetahui
An. Dekan
Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhavati, M. Si
NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Elsi Dwi Adilla**, NIM: **2223320053** yang berjudul

“Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa Gap Year” (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu) telah diujikan dan dipertahankan di depan tim

sidang Munaqasyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan

Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Jumat**

Tanggal : **12 Juni 2026**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, Juni 2026
Dekan

Prof. Dr. Suryani, M. Ag
NIP.196901101996032002

Tim Sidang

Sekretaris

Ketua

Dra. Agustini M. Ag
NIP.196808171994032005

Zubaidah Bayan, M. Us
NIP.19720416202321009

Penguji I

Penguji II

Dr. Wira Hadi Kusuma, M. Si
NIP.19860112011011012

Diana Zumrotus Sa'adah, M. Psi., Psikolog
NIP.199411152022032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa *Gap Year* (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu)” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arah dari tim pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan tercantum sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi lainnya sesuai dengan norma dan kenyataan yang berlaku

Bengkulu, 10 Juni 2026



Elsi Dwi Adilla
NIM.2223320053

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

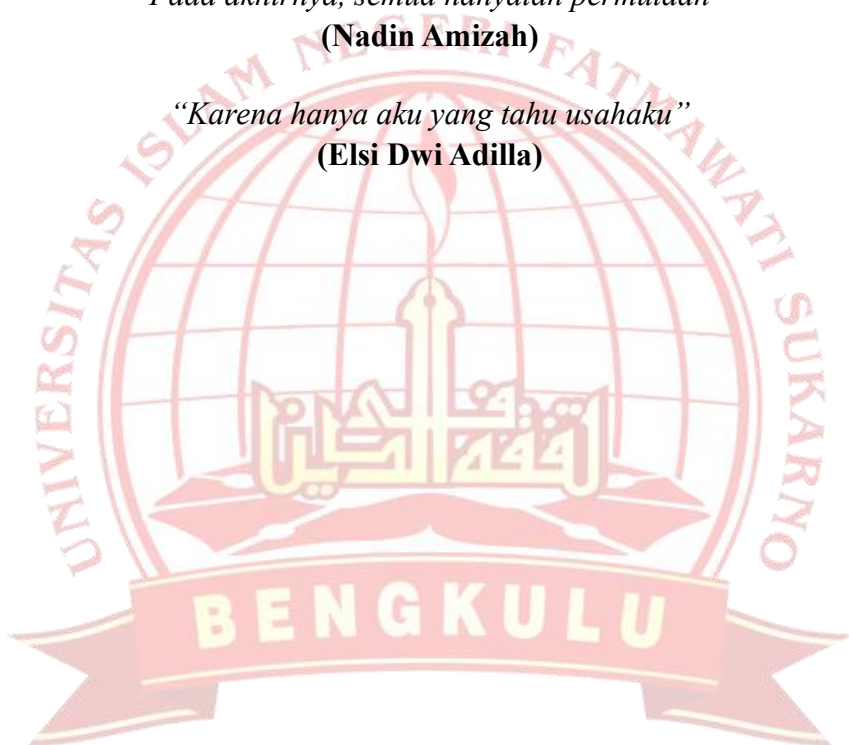
(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Pada akhirnya, semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

“Karena hanya aku yang tahu usahaku”

(Elsi Dwi Adilla)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, di atas lembar yang menjadi saksi akhir perjalanan ini, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk:

1. Teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Machmud Subatan dan Ibu Siti Aidah, dua sosok yang paling berjasa dalam kehidupan penulis. Meskipun Ayah dan Ibu tidak berkesempatan menempuh pendidikan hingga bangku perkuliahan, keduanya selalu mengupayakan agar anak-anaknya dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Dengan segala keterbatasan yang ada, Ayah dan Ibu selalu menjadi sumber kekuatan, penguat langkah, dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani. Setiap cucuran keringat, kerja keras, dan tanggung jawab Ayah dalam menafkahi keluarga menjadi jalan bagi penulis untuk dapat mengenyam pendidikan hingga tahap ini, sekaligus menjadi teladan tentang arti keteguhan dan

tanggung jawab. Ibu senantiasa menghadirkan doa, motivasi, nasihat, dan kasih sayang tanpa batas yang terus mengiringi setiap langkah dan ikhtiar penulis, dengan kesabaran dan pengorbanan yang tak pernah terhitung. Seluruh dukungan, perhatian, serta keikhlasan Ayah dan Ibu menjadi sumber kekuatan, inspirasi, serta pelita yang senantiasa menerangi perjalanan penulis dalam menyelesaikan pendidikan sarjana ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, umur yang panjang, serta membalas seluruh kebaikan, pengorbanan, dan keikhlasan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.

2. Kakak kandung tercinta, Ella Asri Handayani, S. Pd. Dukungan, perhatian, doa, serta semangat yang senantiasa diberikan baik secara moril maupun materil, menjadi penyemangat bagi penulis dalam menempuh proses perkuliahan serta menyelesaikan pendidikan dengan sebaik- baiknya. Semoga setiap lelah yang Ayuk pendam digantikan dengan kebahagiaan yang tidak terhingga dan

semoga suatu hari nanti penulis bisa menjadi seseorang yang mampu membalas semua yang telah Ayuk lakukan, serta menjadi alasan kebanggaan Ayuk.

3. Adik kandung tercinta, Akhmad Zain Al-Anshori dan Afifa Nahda Rafanda. Kehadiran kalian dengan tawa, keceriaan, dan kepolosan sering kali menjadi penghibur di tengah proses penyusunan skripsi ini. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Seperti lirik lagu Nina-Feast *Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu, Jadi lebih baik, dibanding diriku.*"

4. Dang, Ayek, Mbah tercinta dan seluruh keluarga besar pihak Ayah dan Ibu. Terima kasih atas doa, cinta dan dukungannya.

5. Ibu Nelly Marhayati, M. Si. selaku Pembimbing Akademik serta Dosen Pimbimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan saran yang membangun bagi penulis sehingga penulis bisa melaksanakan tugas sampai akhir perkuliahan.

6. Ibu Zubaidah Bayan, M. Us. Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan koreksi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Sepupu sekaligus *roommate*, Yunika Fitri. Terima kasih untuk bantuan, perhatian, dan kebersamaan selama 4 tahun kita berkuliah. Uni bukan hanya sebagai keluarga, tapi juga sebagai teman seperjuangan yang senantiasa menemani dalam suka maupun duka.
8. Saudari tak sedarah, Cici Presillia dan Ummi Maisaroh, S. Ag. Terima kasih untuk segala kebersamaan dan cerita selama 4 tahun ini. Mari berteman sampai kapan pun.
9. Teman-teman Kelompok 9 KKN Berbasis Masjid Desa Apoho Enggano 2025. Terima kasih atas kebersamaan yang begitu penuh makna. Terima kasih telah kebersamai penulis dari semester 6 hingga saat ini.
10. Terakhir, kepada diri sendiri, Elsi Dwi Adilla. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, melewati lelah, ragu, dan segala proses yang tidak mudah. Kamu hebat karena tidak

menyerah. Tetaplah kuat, terus melangkah, dan jangan lupa bangga pada diri sendiri.



ABSTRAK

Elsi Dwi Adilla, NIM. 2223320053, Judul Skripsi “Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa *Gap Year* (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu)”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penyesuaian diri serta tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang memiliki pengalaman *gap year* di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Fenomena *gap year* yang semakin banyak terjadi di kalangan mahasiswa menimbulkan perbedaan kesiapan dalam menghadapi kehidupan perkuliahan, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah lima orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa *gap year* meliputi tiga aspek utama, yaitu aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional. Mahasiswa mengalami kendala dalam menyesuaikan ritme belajar, memahami sistem perkuliahan, serta memenuhi tuntutan akademik yang lebih kompleks. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial dan beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. Dari sisi pribadi-emosional, muncul perasaan tertinggal, kurang percaya diri, serta kecemasan dalam mengikuti proses perkuliahan. Namun demikian, mahasiswa melakukan berbagai upaya adaptasi, seperti meningkatkan motivasi diri, mengembangkan pola pikir positif, serta memanfaatkan dukungan sosial dan spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan selama perkuliahan.

Kata kunci: penyesuaian diri, mahasiswa *gap year*, adaptasi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa Gap Year (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu)**” dapat terselesaikan. Shalawat berserta salam kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan keteladanan bagi seluruh umat, terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos) pada Program studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat arahan, bimbingan motivasi dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. K.H. Khairuddin, M.Ag. selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitas untuk menimba ilmu kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Suryani, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu beserta Staf yang telah menyediakan fasilitas dan administrasi yang menunjang proses perkuliahan.

3. Ibu Dr. Nelly Marhayati, M. Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah menyediakan fasilitas dan administrasi yang menunjang proses perkuliahan.
4. Bapak Dr. Ismail, M. Ag. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah menyediakan fasilitas dan administrasi yang menunjang proses perkuliahan.
5. Bapak Dr. Wira Hadi Kusuma, M. Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah menyediakan fasilitas dan administrasi yang menunjang proses perkuliahan.
6. Bapak Dr. Muhammad Nikman Naser, M. Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah menyediakan fasilitas dan memberikan arahan serta motivasi bagi mahasiswa BKI.
7. Ibu Nelly Marhayati, M. Si. selaku Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan saran yang membangun bagi penulis sehingga penulis bisa melaksanakan tugas sampai akhir perkuliahan.
8. Ibu Zubaidah Bayan, M. Us. Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan koreksi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada peneliti untuk masa depan.
10. Dr. Syahril, S. Sos. I., M. Ag. Selaku Kepala UPT Perpustakaan UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan, fasilitas, dan kemudahan dalam memperoleh referensi, sehingga sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Narasumber pada penelitian ini. Saudari TW, Saudari LP, Saudara R, Saudara RA dan Saudara GF. Terima kasih telah bersedia menjadi narasumber penulis dalam penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penulisan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran untuk bahan evaluasi kedepan sehingga dapat menjadi karya tulis ilmiah yang layak dan baik untuk bahan referensi penelitian selanjutnya. Terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Penulis

Elsi Dwi Adilla

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	16
C. Perumusan Masalah.....	17
D. Tujuan Penelitian	17
E. Manfaat Penelitian.....	18
F. Tinjauan Kajian Terdahulu	19
G. Sistematika Penulisan	29
BAB II LANDASAN TEORI	33
A. Kajian Teori	33

1. Gap Year.....	33
a. Pengertian <i>Gap Year</i>	33
b. Penyebab Individu Memilih Gap Year.....	34
c. Keuntungan dan Kekurangan Gap Year....	36
2. Penyesuaian Diri	38
a. Pengertian Penyesuaian Diri	38
b. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	47
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	49
d. Karakteristik Penyesuaian Diri yang Baik	53
e. Dampak Kegagalan dalam Penyesuaian Diri	54
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	57
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	58
C. Subjek/Informan Penelitian	59
D. Sumber Data	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Teknik Keabsahan Data	62
G. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	67

B. Informan Penelitian	73
C. Hasil Temuan Penelitian	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	101
BAB V PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

