

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Gap Year*

a. *Pengertian Gap Year*

Menurut King, *gap year* merupakan kegiatan yang dilakukan di masa transisi Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju perguruan Tinggi.¹ *American Gap Year Association* mendefinisikan *gap year* adalah periode waktu terstruktur di mana seorang siswa mengambil waktu jeda atau istirahat dari pendidikan formal dalam mengembangkan *self-awareness*, mempelajari kebudayaan yang berbeda dan bereksperimen dengan berbagai kemungkinan karir.²

¹ Andrew King, 'Minding the Gap? Young People's Accounts of Taking a Gap Year as a Form of Identity Work in Higher Education', *Journal of Youth Studies*, 14.3 (2011), pp. 341–57, doi:10.1080/13676261.2010.522563.

² Hanifuddin and others, 'Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Alumni SMA / Sederajat Yang Menjalani Gap Year'.

Heath menyebutkan *gap year* adalah waktu istirahat sebelum memulai karir yang lebih baik.³ Dari definisi-definisi *gap year* di atas dapat disimpulkan bahwa *gap year* adalah waktu jeda yang disengaja serta terstruktur dari pendidikan formal, yang biasanya diambil setelah lulus Sekolah Menengah Atas dan sebelum melanjutkan ke pendidikan tinggi atau memulai karir, yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran diri, mengeksplorasi budaya lain, dan mencoba berbagai kemungkinan karir sebagai bentuk persiapan menuju masa depan yang lebih matang dan terarah.

b. Penyebab Individu Memilih *Gap Year*

Menurut Sulaeman dan Desmita alasan siswa memilih *gap year* adalah karena beberapa faktor seperti ekonomi dan karena sulitnya untuk lolos

³ Suriani Abdul Hamid, Suzyanty Mohd Shokory, and Marinah Awang, 'Students' Knowledge and Attitudes about the Gap Year Programme: A Study at a Public University in Malaysia', *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9.2 (2019), pp. 826–38, doi:10.6007/ijarbss/v9-i2/5619.

seleksi masuk ke perguruan tinggi yang diinginkan.⁴

Rosmilawati juga menyatakan *gap year* di Indonesia salah satunya terjadi karena faktor perekonomian atau rendahnya komitmen keluarga pada pendidikan akibatnya individu tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.⁵

Berdasarkan juga artikel yang berjudul “*Gap Year: Definisi, Durasi, dan Manfaatnya*” yang ditulis oleh Alifia Kamila di Cakrawala University menyebutkan alasan kenapa individu memilih *gap year* diantaranya:

- 1) Ingin fokus belajar untuk seleksi masuk PTN. Beberapa ada individu yang merasa butuh waktu tambahan atau lebih lama untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi UTBK atau tes masuk lainnya agar hasilnya lebih maksimal.

⁴ Muhammad Ghufuran Sulaeman and Nina Desmita, “‘I Prefer to Take an Intensive English Course’: A Study on Indonesian Gap-Year Students”, 2020, pp. 20–25, doi:10.17758/dirpub8.dir0320436.

⁵ Ila Rosmilawati, ‘Jalan Panjang Menuju Sekolah Alternatif: Refleksi Pengalaman Remaja Kurang Beruntung Dalam Meraih Pendidikan’, *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2.1 (2018), doi:10.30870/e-plus.v2i1.2952.

2) Belum yakin dengan jurusan atau kampus.

Daripada berakhir pindah jurusan di pertengahan semester, *gap year* bisa jadi solusi untuk eksplorasi minat dan bakat.

3) Ingin mencari pengalaman baru. Beberapa individu menggunakan waktu *gap year* untuk ikut volunteering, kursus, dan kerja untuk pengalaman dunia kerja.

4) Kendala finansial. *Gap year* juga pilihan ketika orang tua atau siswa sendiri butuh waktu untuk mengumpulkan biaya kuliah terlebih dahulu.

5) Waktu istirahat dari tekanan akademik. Setelah bertahun-tahun belajar tanpa henti, beberapa siswa butuh waktu istirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran serta mental sebelum masuk ke jenjang pendidikan lebih tinggi.⁶

c. Keuntungan dan Kekurangan *Gap Year*

⁶ Alifia Kamila, 'Gap Year: Definisi, Durasi, Dan Manfaatnya', *Cakrawala University*.

Berdasarkan artikel yang dipublikasikan oleh *IDN Times* yang mengulas mengenai plus dan minus *gap year*, terdapat beberapa keuntungan dan kerugian yang dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa sebelum memutuskan untuk mengambil jeda sebelum memasuki perguruan tinggi, yaitu:

1) Keuntungan *Gap Year*

- Memperoleh sudut pandang baru dan pengalaman dunia luar. *Gap year* dapat membawa seseorang keluar dari zona nyaman serta menjadikan seseorang lebih terbuka terhadap kenyataan di luar buku pelajaran.
- Kesempatan untuk mengeksplorasi bakat, minat. Seseorang yang memutuskan *gap year* memiliki waktu untuk merancang masa depan yang lebih matang.
- Meningkatkan kedewasaan serta kemandirian. Melalui kegiatan mandiri, pekerjaan atau relawan.

2) Kerugian *Gap Year*

- Kesulitan kembali ke pola belajar formal. Jeda yang lama bisa membuat adaptasi saat di perguruan tinggi Kembali menjadi sulit.
- Perasaan tertinggal. Melihat teman sebaya yang sudah memasuki dunia perkuliahan menimbulkan rasa rendah diri atau “tertinggal.”
- Biaya tinggi. Jika *gap year* diisi dengan perjalanan, kursus, atau kegiatan lain, bisa memakan banyak biaya.
- Stigma negatif. Ada pandangan bahwa *gap year* berarti “malas” atau tidak serius dalam melanjutkan pendidikan.⁷

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa dikenal dengan istilah *adjustment*. Penyesuaian merupakan sesuatu proses yang tidak bisa dipisahkan oleh seluruh

⁷ IDN Times, "Plus Minus *Gap Year* Sebelum Kuliah, Pertimbangkan". Diakses November 2025

mahluk hidup. Tidak hanya manusia, tumbuhan dan hewan juga mengalami penyesuaian, baik itu dengan dirinya sendiri, sesama, dan lingkungan sekitar. Individu yang tidak mampu melakukan penyesuaian maka akan lebih mudah terusir, hilang, bahkan tidak bisa melanjutkan keberadaannya. Penyesuaian diri atau *self-adjustment* ialah bentuk reaksi individu terhadap tuntutan-tuntutan dari situasi luar.⁸

Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup serta bergaul secara wajar pada lingkungannya, dengan itu seseorang merasa puas terhadap dirinya dan lingkungan.⁹ Menurut Runyon dan Haber Penyesuaian diri (*self-adjustment*) diartikan sebagai tujuan yang akan dicapai oleh seseorang sebagai situasi dirinya dalam usaha menyelesaikan

⁸ Jamaluddin, 'A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru'.

⁹ Muchamad Choirudin, 'Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Jiwa', *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12.1 (2015), pp. 1–20.

konflik dan frustrasi dalam hal menyelaraskan dirinya dengan lingkungan.¹⁰

Hurlock mendefinisikan penyesuaian sebagai suatu sikap menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di mana individu mampu menjalin hubungan interpersonal yang menyenangkan dengan orang lain. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain yang dikenal maupun tidak juga termasuk ke dalam sikap kesediaan untuk membantu orang lain, agar individu tidak terikat pada diri sendiri.¹¹

Menurut Schneiders penyesuaian diri ialah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Schneiders juga mendefinisikan

¹⁰ Jeremy Timothy, Rita Markus Idulfilastris, and Linda Wati, 'Gambaran Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Indonesia Tingkat Sarjana Yang Kuliah Di Taiwan', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7.1 (2023), pp. 42–47, doi:10.24912/jmishumsen.v7i1.22381.2023.

¹¹ Ira Mirna Priatna, 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Universitas Ma'soem Angkatan 2022', *Jurnal Dimamu*, 3.3 (2024), pp. 359–65, doi:10.32627/dimamu.v3i3.1115.

penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas, dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan.¹²

1) Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi

Ditinjau dari latar belakang perkembangannya, pada awalnya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi. Padahal adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, biologis, atau fisiologis. Contohnya seseorang yang berpindah dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut. Oleh karena itu, dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai

¹² Bunga Alodia Isfara, 'Penyesuaian Diri Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung Terhadap Lingkungan Baru (Pembelajaran Tatap Muka)', *Inaba Journal Of Psychology*, 2.2 (2024), pp. 40–46, doi:10.56956/ijop.v2i2.240.

usaha mempertahankan diri secara fisik (*self-maintenance* atau *survival*)

2) Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas

Penyesuaian diri ada juga yang diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu banyak membawa akibat lain. Dengan mengartikan penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menunjukkan bahwa di sana individu seolah-olah mendapat tekanan kuat untuk selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara sosial, moral, dan emosional.

3) Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan

Kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dengan cara-cara tertentu dengan konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan

penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, bahkan kebiasaan menjadi terarah dan terkendali. Hal ini juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yang berarti kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, sehat, akurat, dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efisien dan efektif, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Seorang mahasiswa dapat dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya sekitar 18 tahun hingga 25 tahun. Mahasiswa dapat digolongkan pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah pematangan pendirian hidup. Masa dewasa awal ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab

individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta pembentukan komitmen terhadap masa depan.

Menurut Erik Erikson, individu pada usia dewasa awal berada pada tahap perkembangan psikososial *Intimacy vs Isolation*. Pada tahap ini individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan interpersonal yang dekat, mengembangkan komitmen terhadap berbagai peran kehidupan, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Individu yang berhasil melewati tahap ini akan mampu menjalin hubungan yang sehat, memiliki rasa tanggung jawab, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif. Sebaliknya, apabila individu gagal melewati tahap ini, maka dapat muncul perasaan terasing (*isolation*), kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain,

dan hambatan dalam proses penyesuaian diri. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa *gap year* yang berada pada tahap dewasa awal juga menghadapi tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun sosial setelah menjalani masa jeda sebelum memasuki perkuliahan.

Adapun ciri-ciri perkembangan pada masa dewasa awal dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan seperti, menerima keadaan fisik, mampu beradaptasi dan bergaul, memperoleh kebebasan emosional, mengetahui dan menerima terhadap kemampuan yang dimilikinya, menemukan sosok yang dijadikan figur, meninggalkan reaksi dan tingkah laku dimasa kanak-kanaknya, serta memperkuat penguasaan dirinya atas dasar skala nilai dan norma.¹³

¹³ Ria Sapurta, Skripsi 'Peyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019)' 2020.

Berdasarkan definisi-definisi penyesuaian diri tersebut dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian diri adalah proses aktif yang meliputi reaksi mental dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, dengan tujuan untuk mencapai keharmonisan antara diri sendiri serta lingkungan sosial, menjalin hubungan interpersonal yang positif, mengatasi konflik dan frustrasi, dan memenuhi kebutuhan pribadi sesuai dengan norma dan harapan masyarakat tempat individu berada.

Penyesuaian diri juga terdapat pada perspektif Islam, terdapat pada Q.S Al-Ra'd Ayat 11.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ۚ (١١)

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-

kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S Ar-Ra'd: 11)¹⁴

Kandungan surah Al-Ra'd di atas menjelaskan bahwa perubahan dan pengembangan diri adalah kunci dari penyesuaian diri, yang berarti penyesuaian diri yang baik tidak hanya datang dari luar, melainkan lahir dari kesadaran, usaha, serta perubahan dalam diri individu agar dapat selaras dengan lingkungan dan mendapatkan pertolongan dari Allah SWT.

b. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Adapun aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders yaitu:

- 1) ***Self-Knowledge Insight***, yakni kemampuan untuk mengetahui diri sendiri. Kemampuan untuk mengetahui diri sendiri memerlukan perincian yang baik mengenai kelebihan dan keterbatasan diri sendiri.
- 2) ***Self-Objectivity dan Self-Acceptance***, yakni kemampuan untuk berperilaku dan berpikir yang

¹⁴ Al-Quran Online, 'Surah Al-Ra'd Ayat 11'.

didasarkan atas pengetahuan obyektif serta dapat menerima diri secara positif serta dapat menghargai diri sendiri secara lebih positif.

3) ***Self-Control dan Self-Development***, bahwa *self-control* merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan meregulasi impuls, pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku untuk mengatasi ketegangan dan masalah yang dihadapinya serta pengembangan kepribadiannya pada tujuan yang matang.

4) ***Good Interpersonal Relationship***, bahwa seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat menunjukan hubungan interpersonal yang baik dengan kasih sayang, altruisme dan perasaan baru terhadap orang lain, bergaul dengan baik terhadap orang lain berarti menjalin relasi yang ramah, menghargai hak, pendapat dan kepribadian orang lain yang pada dasarnya berbeda dengan dirinya.

5) *Satisfaction In Work*, yakni kriteria lain untuk melihat adanya penyesuaian diri yang baik adalah rasa puas yang diperoleh dari segala aktivitas yang dilakukan individu. Penyesuaian diri pada perkuliahan disini adalah kepuasan akan harapan dan prestasi yang di capai. Jenis aktivitas yang dilakukan, kondisi dimana aktivitas itu dilakukan, manfaat yang diperoleh, prestasi yang dicapai dan adanya sumber konflik dan aktivitas tersebut merupakan faktor-faktor yang sangat berpengaruh pada kepuasan yang dirasakan mahasiswa.¹⁵

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders yaitu:

1) Kondisi Fisik

¹⁵Dalam Intan Prastihastari Wijaya and Niken Titi Pratitis, 'Jurnal Persona Efikasi Diri Akademik , Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian', *Jurnal Pesona*, 117 (2020), pp. 40–52.

Sistem utama tubuh juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri seperti sistem syaraf, otot, dan kelenjar. Kesehatan fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, harga diri, percaya diri, dan yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

2) Kepribadian

Kemampuan dan kemauan untuk berubah, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah bentuk kemauan, perilaku sikap, dan dalam karakteristik sejenis lainnya. Kemudian, kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian, dan dapat mengarahkan diri ke kepribadian normal yang dapat mencapai pengendalian diri dan realisasi diri. Apabila hal tersebut sudah terlaksana, maka individu akan bisa melakukannya atau yang sering disebut dengan realisasi diri.

Selain dari pada itu, intelegensi sangat berpengaruh juga. Sebab, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar yaitu kualitas intelegensi.

3) Edukasi/Pendidikan

Pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh individu dari proses belajar. Setelah kita belajar, maka kita akan memiliki sebuah pengalaman. Pengalaman memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri. Contohnya, pengalaman yang menyehatkan dimana peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu adalah peristiwa yang menyenangkan.

4) Lingkungan

Unsur-unsur yang ada dalam keluarga seperti interaksi dan karaktersirik keluarga berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.

Lingkungan institusi juga dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual sosial, sikap, moral, nilai-nilai, aturan-aturan, dan perilaku masyarakat akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri.

5) Budaya dan Agama

Budaya dan agama dapat juga mempengaruhi penyesuaian diri individu, seperti tata cara di sekolah, mesjid, gereja dan sebagainya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat di sekitarnya, Agama juga memberikan suasana damai dan tenang. Agama merupakan sumber nilai kepercayaan dan pola-pola tingkah laku, bahkan memberikan bantuan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia. Agama memegang

peranan penting bagi penentu dalam proses penyesuaian diri.¹⁶

d. Karakteristik Penyesuaian Diri yang Baik

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian yang baik (*well adjustment person*) jika mampu melakukan respon-respon yang efisien, matang, sehat, dan memuaskan. Dikatakan efisien berarti mampu melakukan respon dengan meluangkan waktu dan tenaga sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukan sesuai dengan hakekat individu, Lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan natar individu dengan penciptanya. Bahkan dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini ialah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menemukan bahwa suatu penyesuaian diri dikatakan baik.

¹⁶ Herny Misnita, Thesis 'Hubungan Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan' (Universitas Medan Area, 2015). Hlm. 12-14

e. Dampak Kegagalan dalam Penyesuaian Diri

Tinggal atau kuliah di tempat masyarakat yang berbeda secara sosial dan budaya kemungkinan memunculkan dampak sosial dan psikologis tertentu. Salah satu dampak sosial-psikologis yang biasa terjadi pada individu ialah kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai, menjadi hambatan utama. Namun, dalam beradaptasi tidak hanya membutuhkan kemampuan verbal. Bahasa non-verbal yang terdapat pada lingkungan baru juga sangat penting. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan makna pada komunikasi non-verbal di setiap budaya. Sehingga jika pendatang tidak mempelajari isyarat-isyarat komunikasi non-verbal kemungkinan akan terjadi kesalahpahaman.

Salah satu dampak negatif dari kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru ialah stres akulturasi. Stres akulturasi dapat dikurangi dengan

bersikap positif terhadap masyarakat tuan rumah (*host society*). Bersikap positif dilakukan dengan cara mengambil keuntungan dari beberapa peluang yang tersedia ketika individu berada di lingkungan baru. Salah satu kekurangan pendatang ialah tidak selalu memiliki mobilitas sehingga individu gagal untuk menikmati pengalamannya sebagai pendatang. Selain itu, kemauan untuk belajar berinteraksi dengan masyarakat lokal akan mengurangi stres akulturasi mereka. Apabila individu dapat mengatasi stres akulturasi, maka individu akan dapat menyesuaikan diri dengan baik yang pada gilirannya akan mendatangkan kesejahteraan psikologis (*well-being*) hingga memungkinkan tercapainya tujuan belajar yang optimal bagi para mahasiswa.¹⁷

¹⁷ Ria Saputra, Skripsi 'Penyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019)' 2020.