

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa yang mengambil *gap year* di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu melalui lima aspek penyesuaian diri Schneiders, yaitu *Self-Knowledge Insight, Self-Objectivity and Self-Acceptance, Self-Control and Self-Development, Good Interpersonal Relationship, dan Statisfaction in Work*. Mahasiswa mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri, menerima kondisi yang ada, mengelola emosi dengan lebih baik, membangun hubungan yang sehat, serta menjalani perkuliahan dengan lebih serius dan terarah. Pengalaman selama *gap year*, seperti bekerja dan pengabdian, secara umum memberikan dampak positif terhadap kematangan pola pikir, kedisiplinan, serta kemampuan bersosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa masa *gap year* dapat menjadi bekal awal dalam menghadapi tuntutan kehidupan perkuliahan.

Mahasiswa *gap year* tetap menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri. Tantangan yang paling dominan adalah pada aspek akademik, seperti kesulitan menyesuaikan kembali dengan sistem pembelajaran formal, menurunnya ritme belajar, serta tuntutan memahami materi yang lebih teoritis. Selain itu, terdapat juga tantangan psikologis berupa rasa minder, *overthinking*, dan kekhawatiran tertinggal dari teman sebaya, terutama pada awal masa perkuliahan. Tantangan sosial juga muncul dalam bentuk rasa canggung karena perbedaan usia dan pengalaman, serta tantangan dalam mengatur waktu dan menjaga konsistensi belajar di tengah berbagai aktivitas kampus.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa *Gap Year*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bahwa masa *gap year* dapat memberikan manfaat positif apabila dimanfaatkan secara produktif. Mahasiswa diharapkan mempersiapkan diri secara akademik dan mental sebelum memasuki perkuliahan

serta membangun kembali kebiasaan belajar yang konsisten.

2. Bagi Calon Mahasiswa yang Ingin Mengambil *Gap Year*

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bahwa *gap year* bukan hambatan dalam melanjutkan pendidikan, selama diisi dengan kegiatan yang bermanfaat seperti bekerja, mengabdikan, atau mengembangkan keterampilan yang mendukung kematangan diri.

3. Bagi Pihak Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam memberikan perhatian dan pendampingan akademik, khususnya pada semester awal, guna membantu mahasiswa dengan latar belakang *gap year* agar lebih mudah beradaptasi dengan sistem pembelajaran formal.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan kajian lebih lanjut mengenai *gap year*, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun variabel lain

seperti motivasi belajar, prestasi akademik, atau dukungan sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri, *Metode Penelitian Kualitatif* (Syakir Media Press, 2021)
- Agustina, Hana, ““Gap Year”, Alternatif Bagi Siswa Yang Tidak Lolos Masuk PTN’, *Kompas.Com*, 2021
- Anjani, Rahmalika Putri, Eka Dewi Utari, and Universitas Negeri Jakarta, ‘Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Yang Merantau Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran , Fakultas Ekonomi’, 3.4 (2024), pp. 55–76
- Anjaryani, Anna Maria, and Triana Noor Edwina, ‘Penyesuaian Diri Pada Lingkungan Sekolah Sebagai Prediktor Motivasi Belajar Pada Siswa Asli Papua’, pp. 212–18
- Anugrahani, Dinda Alfika, and others, ‘PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA NTT DI UNIVERSITAS WIJAYA’, 4.1 (2025), pp. 29–36
- Aprillia, Shintya, and Yaumul Rahmi, ‘Peran Kematangan Emosi Dan Hardiness Terhadap Penyesuaian Diri Santri SMP Tahun Pertama Di Islamic Boarding School’, 5.10 (2025), pp. 556–66, doi:10.17977/10.17977/um070v5i102025p556-566
- Ardine, Khansa Reggina, and Diana Rahmasari, ‘Insecure Akademik Pada Mahasiswa Gap Year’, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.02 (2024), pp. 1295–312
- Atiqah, Nur, and others, ‘Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI’, 1.1 (2024),

pp. 9–36

Belajar, Tuntutan, and D I Perguruan, 'Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019)', 2020

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

Dalam, Emosi, and others, 'Emotions In The Qur ' an : A Thematic Study of Verses on Self- Control ك ي و ا ب ٠ ٠ ٠ ح ٠ ٠ ٠ ض ٠ ٠ ٠ و ا ٠ ٠ ٠ ن ٠ ٠ ٠ ه ٠ ٠ ٠ و ا ٠ ٠ ٠', 5.2 (2025), pp. 281–300, doi:10.57163/almuhafidz.v5i2.242

Diri, Penyesuaian, and Mahasiswa Baru, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Bimbingan Kelompok Dalam Setting Kegiatan Learning and Camping', 9 (2023), pp. 132–43, doi:10.31602/jbkr.v9i1.10135

Erindana, Ferina Ulfa Nikmatun, H Fuad Nashori, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama', *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4.1 (2021), p. 11, doi:10.31293/mv.v4i1.5303

Fauzia, Erlina, and Universitas Nggusuwaru, 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima', 6 (2025), pp. 122–27

Grattia, Martha, 'Apa Itu Gap Year? Ini Manfaat Dan Kekurangannya Yang Perlu Diketahui', *Detikedu*

Hamid, Suriani Abdul, 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

Hanifuddin, Ibrahim Muhammad, and others, 'Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Alumni SMA / Sederajat Yang Menjalani Gap Year', *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1.1 (2021), pp. 859–69

Hibatulloh, Annisa Sakana, and Rini Lestari, 'Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Gapyear Di Surakarta', *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, no. July (2023), pp. 1–23

Isfara, Bunga Alodia, '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

Jamaluddin, Muhammad, 'A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru', *Indonesian Psychological Research*, 2.2 (2020), pp. 109–18, doi:10.29080/ipr.v2i2.361

——, 'Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru A New Student Adjusment Model', 02.02, pp. 109–18, doi:10.2980/ipr.v2i2.361

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

Khoirunnisa, Siti, and others, 'IN STUDENTS NURSING SCIENCE PROGRAM IN STIKES SURYA', 8.1 (2022), pp. 1–9

King, Andrew, '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

Lori, Author, and Ilene Tenser, 'Stepping Off The Conveyor Belt: Gap Year Effects on the First Year College Experience', 2015

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

'No Title', 2023

—, 2021

Nola, Nazwa, and others, 'Jurnal Impresi Indonesia (JII) Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Tuntutan Akademik , Dan Dapat Merusak Persepsi Individu Serta Memengaruhi Kesehatan Fisik , Kedokteran Lebih Tinggi Dibandingkan Dengan Mahasiswa Dari Program Studi Nonkedokteran .', 04.11 (2025), pp. 4044–56

Nugraheni, Maria, and others, 'Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW', 4.2 (2020), pp. 73–84

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

Pendidikan, Jurnal Ilmu, and Psikologi Vol, 'Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa: Studi Deskriptif Di Perguruan Tinggi Yang Menerapkan Hybrid Learning', 4.4 (2025), pp. 555–66

Priatna, Ira Mirna, '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

- Putri, Metha Hilmiyana, and Nur Istiqomah, 'Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Welas Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjalani Gap Year', *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15.1 (2024), pp. 48–63, doi:10.21107/personifikasi.v15i1.22065
- Rahimsyah, Anandha Putri, and Muhammad Muhajirin, 'INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya', 9.1 (2025), pp. 85–96, doi:10.30653/001.202591.480
- Ratna Nimatul Rohma, 'Perencanaan Karir Siswa SMA: Tinjauan Literatur Yang Sistematis', *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3.1 (2023), pp. 50–60, doi:10.55352/bki.v3i1.185
- Rofianti, Husna, 'Upaya Mahasiswa Gap Year Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis Pada Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025)
- Rohima, Qonita, and others, 'Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang , Indonesia', 3.3 (2025)
- Rosmilawati, Ila, '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
- Saputro, Yusup Adi, and Rini Sugiarti, 'Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X', 5 (2021), pp. 59–72
- Snee, Helene, 'Doing Something "Worthwhile": Intersubjectivity and Morality in Gap Year Narratives', *Sociological Review*, 62.4 (2014), pp. 843–61, doi:10.1111/1467-954X.12116

Sugiono, Prof. Dr., *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Alfabeta, 2017)

Sulaeman, Muhammad Ghufuran, 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

Times, IDN, ‘Plus Minus Gap Year Sebelum Kuliah, Pertimbangkan’

Timothy, Jeremy, Rita Markus Idulfilastri, 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

‘UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, “Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah,” Website Resmi UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Diakses 21 Februari 2026, <https://www.uinfasbengkulu.ac.id>’

‘UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, “Sejarah Singkat UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu,” Diakses 21 Februari 2026, <https://www.uinfasbengkulu.ac.id>’

‘Wawancara dengan Informan GF, pada 13 Februari 2026 di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu’

‘Wawancara dengan Informan LP, pada 20 Februari 2026 di Kos Informan, Telaga Dewa’

‘Wawancara dengan Informan R, pada 12 Februari 2026 di Masjid Al-Faruq UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.’

‘Wawancara dengan Informan RA, pada 2 Februari 2026 di Masjid Al-Jama'aturrehman Cimanuk’

‘Wawancara dengan Informan TW, pada 13 Februari 2026 di Rumah Informan, Lingkar Barat.’

Wijaya, Intan Prastihastari, and Niken Titi Pratitis, ‘Jurnal Persona Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian’, *Jurnal Pesona*, 117 (2012), pp. 40–52

