

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode yang identik dengan persiapan, transisi, serta adaptasi.¹ Salah satu tugas perkembangan di usia remaja, terutama remaja akhir yang didominasi oleh usia Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat, yaitu persiapan karir serta kemandirian ekonomi. Di Indonesia sendiri, persiapan karir siswa SMA atau sederajat dapat dilihat dalam dua cara, yaitu bekerja setelah menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.²

Kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus menjadi salah satu kunci dalam keberhasilan menjalani masa studi. Penyesuaian diri mahasiswa meliputi berbagai faktor, misalnya adaptasi

¹ Nur Atiqah and others, 'Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periode Sasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi', 1.1 (2024), pp. 9–36.

² 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.

akademik, sosial, emosional, serta budaya kampus. Proses ini tidak akan selalu mudah, terlebih lagi bagi mahasiswa baru yang mengalami berbagai perubahan dalam gaya hidup, pola pikir, dan tanggung jawab. Secara umum, periode transisi dari kehidupan sekolah sampai perkuliahan dianggap sebagai salah satu fase yang paling menantang dalam kehidupan remaja menuju dewasa.³

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan internal dengan tuntutan lingkungan agar bisa berfungsi secara harmonis dan efektif. Pada proses ini mencakup upaya seseorang dalam memahami dirinya sendiri, menerima kondisi yang terjadi, dan menyesuaikan perilaku dengan nilai dan norma sosial di sekitarnya.⁴

Menurut Desmita penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi tingkah laku dan proses mental, di mana

³ Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, 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.

⁴ Dinda Alfika Anugrahani and others, 'Penyesuaian Diri Mahasiswa NTT di Universitas Wijaya', 4.1 (2025), pp. 29–36.

individu berupaya untuk bisa berhasil mengatasi kebutuhan pada dirinya, ketegangan, konflik, serta frustrasi yang dialami olehnya, sehingga dapat tercapai keselarasan antara tuntutan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan tempat tinggalnya.⁵ Hurlock menjelaskan bahwa penyesuaian diri ialah kemampuan individu dalam menghadapi serta mengatasi tuntutan, tekanan dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai keselarasan antara kebutuhan pribadi dan harapan sosial. Oleh karena itu, penyesuaian diri tidak hanya berhubungan dengan aspek emosional, tetapi juga mencakup aspek sosial, psikologis dan akademik.⁶

Penyesuaian diri dalam lingkup perguruan tinggi menjadi hal yang sangat penting dikarenakan mahasiswa berada pada tahap transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai peralihan, contohnya lingkungan belajar yang lebih mandiri,

⁵ Anna Maria Anjaryani and Triana Noor Edwina, 'Penyesuaian Diri Pada Lingkungan Sekolah Sebagai Prediktor Motivasi Belajar Pada Siswa Asli Papua', pp. 212–18.

⁶ Yusup Adi Saputro and Rini Sugiarti, 'Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X', 5 (2021), pp. 59–72.

pola interaksi sosial yang lebih luas, dan tuntutan dari akademik yang semakin kompleks. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur waktu, emosi, serta membangun hubungan sosial yang positif, dan beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berubah dari masa sekolah menengah.⁷ Kegagalan dalam proses penyesuaian diri bisa berdampak pada timbulnya stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, bahkan keinginan untuk berhenti kuliah.⁸

Penyesuaian diri mahasiswa juga berhubungan erat dengan kemampuan menghadapi tantangan serta tekanan psikologis selama menjalani masa perkuliahan. Schneiders menjelaskan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan memperlihatkan kestabilan emosi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan efektif, serta kemampuan dalam berfikir. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri cenderung

⁷ Penyesuaian Diri 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.

⁸ Siti Khoirunnisa and others, 'Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta', 8.1 (2022), pp. 1–9.

memperlihatkan perilaku menarik diri, mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik, dan merasa terkucil. Oleh karena itu, tingkat penyesuaian diri dapat menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan.⁹

Proses penyesuaian diri mahasiswa dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu penyesuaian diri akademik, sosial, dan pribadi-emosional. Penyesuaian diri akademik meliputi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri pada sistem pembelajaran, metode evaluasi, dan tuntutan akademik yang berlaku di perguruan tinggi. Penyesuaian sosial meliputi kemampuan membangun serta mempertahankan hubungan positif dengan teman, dosen, dan lingkungan kampus. Selanjutnya, penyesuaian pribadi-emosional meliputi kemampuan mengelola emosi, mengatasi stres, dan menerima

⁹ Nazwa Nola and others, 'Jurnal Impresi Indonesia (JII) Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.', 04.11 (2025), pp. 4044–56.

diri sendiri dalam menjalani perubahan serta tekanan yang timbul pada saat masa perkuliahan.¹⁰

Kemampuan untuk menyesuaikan diri secara optimal akan membantu mahasiswa memperoleh kesejahteraan psikologis dan meningkatkan prestasi akademik.¹¹ Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, hubungan sosial yang positif dan motivasi belajar yang kuat. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan penyesuaian diri sering kali menunjukkan gejala stres akademik, menurunnya prestasi akademik, dan rendahnya kontribusi dalam kegiatan kampus. Oleh karena itu, penyesuaian diri tidak hanya menjadi kebutuhan psikologis, tetapi juga menjadi dasar penting bagi

¹⁰ Shabrina Nur Aulia Sasongko and Rahmah Hastuti, *Jurnal Ilmu Pendidikan and Psikologi* Vol, 'Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa: Studi Deskriptif Di Perguruan Tinggi Yang Menerapkan Hybrid Learning', 4.4 (2025), pp. 555–66.

¹¹ Anandha Putri Rahimsyah 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.

keberhasilan mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Jamaluddin pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami berbagai problematika penyesuaian diri yang meliputi aspek psikologis, sosial, akademik. Secara psikologis, mahasiswa baru cenderung mengalami kurang percaya diri, perasaan minder, serta kesulitan bersosialisasi. Secara akademik, kendala muncul karena perbedaan sistem pembelajaran antara sekolah dan perguruan tinggi, tuntutan akademik, dan jurusan yang tidak sesuai minat. Secara sosial, mahasiswa baru menghadapi tantangan berupa perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan, dan lingkungan yang baru.¹³

¹² Rahmalika Putri Anjani, 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.

¹³ Muhammad Jamaluddin, 'A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru', *Indonesian Psychological Research*, 2.2 (2020), pp. 109–18, doi:10.29080/ipr.v2i2.361.

Pentingnya kemampuan penyesuaian diri bagi keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi, menarik untuk melihat bahwa tidak semua individu menjalani transisi pendidikan secara langsung setelah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA).¹⁴ Sebagian calon mahasiswa memilih melakukan jeda sebelum melanjutkan studi, keputusan yang dikenal dengan *gap year*. Sebagai fenomena yang semakin umum dijumpai di kalangan calon mahasiswa, *gap year* merujuk pada masa jeda yang diambil setelah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan juga artikel yang ditulis Hana Agustina dengan judul “*Gap Year*, Alternatif Bagi Siswa yang Tidak Lolos Masuk PTN”. Artikel ini menyebut bahwa *gap year* menjadi alternatif di Indonesia terutama bagi siswa yang belum lolos seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Hal ini menunjukkan bahwa *gap year* dikenal dan dipertimbangkan oleh calon mahasiswa baru.¹⁵

¹⁴ Maria Nugraheni and others, ‘Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW, 4.2 (2020), pp. 73–84.

¹⁵ Hana Agustina, “‘Gap Year’, Alternatif Bagi Siswa Yang Tidak Lolos Masuk PTN’, *Kompas.Com*, 2021.

Siswa yang memutuskan untuk memilih *gap year* dengan berbagai alasan, contohnya, tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) atau Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT), ingin mencari pengalaman kerja, memperkuat persiapan akademik, maupun karena faktor psikologis, serta keluarga.¹⁶ Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga mulai terlihat di perguruan tinggi di daerah, termasuk di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu berdasarkan pengamatan oleh peneliti.

Berbicara tentang *gap year*, tidak sedikit mahasiswa aktif pada awalnya memilih *gap year*. *Gap year* adalah periode waktu tertentu dimana seseorang individu menunda untuk melanjutkan karir atau jenjang akademik yang lebih tinggi untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya.¹⁷ Menurut Grattia masa *gap year* merupakan masa individu mengambil

¹⁶ Metha Hilmiyana Putri 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.

¹⁷ Putri and Istiqomah, 'Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Welas Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjalani Gap Year'.

jeda waktu setelah lulus Sekolah Menengah Atas sebelum melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.¹⁸

Menurut *American Gap Year Association* mendefinisikan *gap year* adalah periode waktu terstruktur dimana seorang siswa mengambil waktu jeda atau istirahat dari pendidikan formal dalam mengembangkan *self-awareness*, mempelajari kebudayaan yang berbeda dan bereksperimen dengan berbagai kemungkinan karir. Adapun durasi jeda yang diambil saat *gap year* sendiri biasanya dengan rentang waktu dua bulan sampai dua tahun, dimana waktu tersebut diambil setelah kelulusan sekolah Menengah Atas dan sebelum memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.¹⁹ Snee mengartikan bahwa *gap year* yaitu jeda waktu dimana seseorang tidak melanjutkan pendidikan formal untuk

¹⁸ Martha Grattia, 'Apa Itu Gap Year? Ini Manfaat Dan Kekurangannya Yang Perlu Diketahui', *Detikedu*.

¹⁹ Ibrahim Muhammad Hanifuddin 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.

melakukan aktivitas yang lain, misalnya mengikuti pelatihan, bekerja, melakukan kegiatan sukarelawan, dan lain-lain.²⁰

Berdasarkan pengertian *gap year* di atas dapat disimpulkan bahwa *gap year* adalah waktu jeda setelah lulus Sekolah Menengah Atas yang digunakan untuk berhenti sejenak dari pendidikan formal guna melakukan berbagai aktivitas pengembangan diri, misalnya bekerja, pelatihan, kegiatan sukarela serta eksplorasi minat dan karir dengan jangka waktu dua bulan hingga dua tahun.

Mahasiswa yang memutuskan untuk *gap year* umumnya mempunyai pengalaman dan latar belakang yang berbeda dengan mahasiswa yang langsung melanjutkan pendidikan tinggi ke perguruan tinggi setelah lulus sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi cara mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Di sisi lain, *gap year* juga dapat memberikan manfaat seperti kedewasaan emosional, peningkatan kepercayaan diri, dan pemahaman yang lebih

²⁰ Helene Snee, 'Doing Something "Worthwhile": Intersubjectivity and Morality in Gap Year Narratives', *Sociological Review*, 62.4 (2014), pp. 843–61, doi:10.1111/1467-954X.12116.

jelas tentang tujuan akademik. Akan tetapi, di sisi lain, *gap year* yang terlalu panjang dan tidak terarah juga dapat menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri kembali dengan rutinitas belajar serta tuntutan akademik.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Khansa Reggina Ardine dan Diana Rahmasari pada jurnal berjudul “*Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year*” menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah melakukan *gap year* menghadapi beberapa hambatan dalam proses penyesuaian diri akademik. Pada hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa *gap year* mengalami *insecure* akademik, seperti perasaan rendah diri, kecemasan, dan kecenderungan dalam membandingkan kemampuan diri dengan teman seangkatan, terutama dalam hal nilai, pencapaian kelas, dan IPK. Dari hasil wawancara mendalam, muncul keluhan mengenai kesulitan dalam berpendapat di kelas, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan ritme

²¹ Annisa Sakana Hibatulloh 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.

perkuliahan, rasa tertinggal secara usia, bahkan munculnya stigma negatif bahwa *gap year* identik dengan ketidakmampuan.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Lori Ilene Tenser yang berjudul “*Stepping Off Conveyor Belt: Gap Year Effects on the First Year College Experience*”, salah satu resiko ketika seorang individu memutuskan untuk melakukan *gap year* ialah perasaan-perasaan ketertinggalan dari teman sebaya.²³ Mahasiswa *gap year* cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah karena adanya stigma negatif dari masyarakat. Mereka juga memiliki merasa *insecure* akademik dalam bentuk rasa tidak percaya diri, kecemasan karena munculnya perbandingan pencapaian diri orang lain, serta keraguan dalam kemampuan akademiknya. Oleh karena itu, perasaan-

²² Khansa Reggina Ardine and Diana Rahmasari, ‘Insecure Akademik Pada Mahasiswa Gap Year’, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.02 (2024), pp. 1295–312.

²³ Lori Ilene Tenser, ‘*Stepping Off The Conveyor Belt : Gap Year Effects on the First Year College Experience*’, 2015.

perasaan ketertinggalan dari teman sebaya tersebut perlu penyesuaian diri.²⁴

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, ditemukan bahwa mahasiswa yang menjalani *gap year* tidak seluruhnya dapat langsung menyesuaikan diri ketika memasuki dunia perkuliahan. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran, terutama karena telah lama meninggalkan kegiatan belajar formal. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengaku merasa tertinggal dibandingkan teman-teman yang langsung melanjutkan pendidikan setelah lulus sekolah. Berdasarkan wawancara awal dengan salah seorang mahasiswa *gap year*, diketahui bahwa masa jeda selama dua tahun membuatnya membutuhkan waktu untuk kembali menyesuaikan diri dengan kegiatan akademik. Hal tersebut diungkapkan melalui pernyataan, "Karena sempat berhenti belajar selama dua tahun, saya merasa pemahaman

²⁴ Ardine and Rahmasari, 'Insecure Akademik Pada Mahasiswa Gap Year'..

saya agak lambat dibanding teman-teman yang langsung lanjut kuliah. Kadang waktu dosen menjelaskan materi, saya butuh waktu lebih untuk benar-benar memahami. Itu yang membuat saya merasa harus belajar lebih ekstra."

Hasil observasi awal juga menunjukkan bahwa selain mengalami penyesuaian dalam aspek akademik, beberapa mahasiswa *gap year* merasakan tantangan dalam menyesuaikan diri secara psikologis ketika memasuki lingkungan kampus. Berdasarkan wawancara awal dengan mahasiswa *gap year* lainnya, diketahui bahwa pada awal perkuliahan ia merasa tertinggal karena telah lama tidak mengikuti proses belajar formal. Sebagaimana diungkapkan, "Karena dua tahun nggak belajar teori dan nggak duduk di kelas, jadi butuh waktu buat menyesuaikan lagi sama sistem perkuliahan. Apalagi materi kuliah lebih banyak teori dan butuh fokus." Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa *gap year* memiliki pengalaman penyesuaian diri yang beragam, sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut

mengenai bagaimana proses penyesuaian diri yang mereka alami setelah memasuki dunia perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam proses penyesuaian diri mahasiswa yang menjalani *gap year* di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya maupun pihak kampus dalam memahami pengalaman mahasiswa setelah menjalani masa *gap year*. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa *Gap Year* (Studi pada Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu)”. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri yang dialami mahasiswa *gap year*, serta tantangan apa saja yang dihadapi oleh mahasiswa *gap year*.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini akan memfokuskan pada:

1. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah minimal berada di semester empat.
2. Berjumlah lima orang, dua perempuan dan tiga laki-laki.
3. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang memiliki pengalaman *gap year* dua tahun.
4. Bersedia menjadi informan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses penyesuaian diri mahasiswa yang mengambil *gap year* di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?
2. Apa saja tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa *gap year* Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Untuk mengetahui proses penyesuaian diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang mengambil *gap year*.
2. Untuk mengetahui tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa *gap year* Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan.

E. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait dengan proses penyesuaian diri mahasiswa *pasca-gap year*. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam memahami hubungan antara pengalaman jeda pendidikan dengan kemampuan adaptasi individu di lingkungan kampus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang pernah mengalami *gap year*.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mahasiswa yang pernah *gap year* untuk memahami proses dan tantangan penyesuaian diri mereka, serta menemukan strategi adaptasi yang lebih sehat dan efektif.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bekal dan menambah wawasan keilmuan serta menjadi pengalaman baru bagi peneliti.

F. Tinjauan Kajian Terdahulu

Penyusunan penelitian ini didasarkan pada penelusuran terhadap berbagai penelitian terdahulu yang

relevan dengan objek penelitian. Adapun penelitian-penelitian tersebut antara lain:

1. Husna Rofianti “Upaya Mahasiswa *Gap Year* dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa adalah: (1) Bimbang dalam mengambil keputusan, (2) Khawatir terhadap hubungan interpersonal, (3) Perasaan cemas, dan (4) Penilaian diri yang negatif. Selanjutnya ditemukan juga bahwa upaya mahasiswa dalam meminimalisir *quarter life crisis* yaitu: (1) Mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meningkatkan penerimaan diri, (2) Mengenali diri serta menanamkan afirmasi yang positif, (3) Menemukan dukungan sosial, serta (4) Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan berguna.²⁵

²⁵ Husna Rofianti, Skripsi ‘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).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Husna Rofianti terletak pada kesamaan subjek, yaitu mahasiswa *gap year*, serta penggunaan pendekatan kualitatif dalam mengkaji dinamika psikologis yang dialami mahasiswa. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian Husna Rofianti menekankan pada upaya meminimalisir *quarter life crisis*, sedangkan penelitian ini berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional.

2. Khansa Reggina Ardine dan Diana Rahmasari “*Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengambil *gap year* cenderung mengalami perasaan tidak percaya diri dan rendah diri dalam hal akademik. *Insecure* akademik muncul akibat perbandingan diri dengan teman seangkatan yang lebih muda namun mempunyai prestasi yang lebih tinggi, perasaan tertinggal, serta stigma negatif dari lingkungan

sosial terhadap mahasiswa *gap year*. Hal ini berdampak pada kinerja akademik, interaksi sosial di kampus, dan kesehatan mental mahasiswa misalnya kecemasan dan *overthinking*. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa mampu mengembangkan strategi *copping*, seperti berfikir positif, fokus pada kekuatan diri, serta mengikuti konseling.²⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kesamaan subjek, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman *gap year*, serta penggunaan pendekatan kualitatif dalam mengkaji dinamika psikologis yang dialami mahasiswa. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian tersebut lebih menekankan pada gambaran *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*, sedangkan penelitian ini berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional.

²⁶ Ardine and Rahmasari, 'Insecure Akademik Pada Mahasiswa *Gap Year*'.

3. Annisa Sakana Hibatulloh dan Rini Lestari “Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri Mahasiswa *Gap Year* di Surakarta”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penerimaan diri mahasiswa *gap year*, dengan kontribusi sebesar 56,1%. Konsep diri memberikan pengaruh yang lebih besar, yaitu sebesar 49%, sedangkan dukungan sosial berkontribusi sebesar 7,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa *gap year* yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri serta mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar, cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi. Namun, sebagian mahasiswa dalam penelitian ini masih berada pada kategori sedang hingga rendah dalam ketiga variabel tersebut, yang mengindikasikan perlunya penguatan konsep diri dan peningkatan dukungan sosial untuk membantu mahasiswa *gap year* menyesuaikan diri dengan lebih baik. Penelitian ini memberikan kontribusi

penting dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi proses penerimaan diri selama masa transisi pendidikan pada mahasiswa *gap year*.²⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kesamaan subjek, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman *gap year*, serta sama-sama membahas aspek psikologis yang dialami mahasiswa. Perbedaannya terletak pada fokus dan metode penelitian, di mana penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan variabel dukungan sosial, konsep diri, dan penerimaan diri, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional.

4. Ria Saputra “Penyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019).

²⁷ Hibatulloh and Lestari, ‘Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa *Gapyear* Di Surakarta’.

Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori sangat baik dan baik sebanyak 97 mahasiswa (52%). Sementara yang berada pada kategori kurang baik dan tidak baik sebanyak 90 mahasiswa (48%). Artinya hampir sebagian mahasiswa semester II Fakultas Tarbiyah sebanyak 90 mahasiswa masih belum bisa menyesuaikan diri secara baik terhadap perkuliahan di Perguruan Tinggi. Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pihak kampus agar dapat memberikan berbagai layanan untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan belajar di Perguruan Tinggi seperti layanan konseling dan meningkatkan peran penasehat akademik.²⁸

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kesamaan pembahasan mengenai penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi

²⁸ Ria Saputra, Skripsi 'Penyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019)', 2020.

lingkungan perkuliahan, khususnya dalam aspek akademik dan tuntutan belajar. Perbedaannya terletak pada fokus dan metode penelitian, di mana penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dan lebih menekankan pada penyesuaian diri terhadap tuntutan belajar di perguruan tinggi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional.

5. Zakiatul Niskiyah “Hubungan Antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau Universitas Semarang”

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kemandirian dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau Universitas Semarang. Hasil korelasi *Product Moment* memperoleh nilai $r = 0,561$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti semakin tinggi kemandirian mahasiswa, maka semakin baik pula penyesuaian diri yang dimiliki.

Temuan ini menegaskan bahwa kemandirian berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial di perguruan tinggi.²⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kesamaan pembahasan mengenai penyesuaian diri mahasiswa serta aspek psikologis yang mempengaruhi proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian tersebut menekankan pada hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau, sedangkan penelitian ini berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional. Selain itu, terdapat perbedaan pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa perantau pada penelitian tersebut, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan pengalaman *gap year*.

²⁹ Zakiatul Niskiyah, Skripsi 'Hubungan Antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau Universitas Semarang', 2023.

6. Said Irwansyah “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang relevan dengan penyesuaian diri mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,601 dengan tingkat relevan 0,000, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna dan kuat. Temuan ini menunjukan bahwa mahasiswa baru yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan serta tuntutan perkuliahan. Sebaliknya, rendahnya keyakinan diri berkaitan dengan rendahnya kemampuan penyesuaian diri. Oleh karena itu, *self-efficacy* berperan sebagai salah satu faktor penting dalam proses adaptasi mahasiswa baru di perguruan tinggi.³⁰

³⁰ Said Irwansyah, Skripsi ‘Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh’, 2021.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kesamaan pembahasan mengenai penyesuaian diri mahasiswa serta sama-sama mengkaji aspek psikologis yang mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian tersebut menekankan pada hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, sedangkan penelitian ini berfokus pada proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* yang mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi-emosional. Selain itu, terdapat perbedaan pada subjek penelitian, di mana penelitian tersebut menggunakan mahasiswa baru, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa yang memiliki pengalaman *gap year*.

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari pembahasan berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, Batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan

BAB II: LANDASAN TEORI

Bab ini berisi tentang kajian atau landasan teoritis yaitu yang berisikan tentang *gap year* dan penyesuaian diri mahasiswa

BAB III: METODE PENELITIAN

Menelaah akan pendekatan, jenis dan metode penelitian, lokasi dan waktu penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pengumpulan data, teknik keabsahan data juga teknik analisis data.

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini peneliti menuliskan tentang fakta dan informasi yang berkenaan dengan masalah yang diteliti yaitu tentang proses penyesuaian diri mahasiswa *gap year* kemudian dianalisis untuk pembahasan dari hasil penelitian.

BAB V: PENUTUP

Bab ini peneliti menorehkan tentang data yang berasosiasi dengan perkara yang diteliti dalam bentuk kesimpulan dan saran.

