

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa *Gap Year* Dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal di Kota Surabaya

Fitria Yuliana

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Negeri Surabaya
Fitria.22118@mhs.unesa.ac.id

Tatak Setiadi

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Negeri Surabaya
tataksetiadi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh yang dimiliki oleh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year* dengan perspektif komunikasi interpersonal di kota Surabaya. Penelitian ini berangkat dari permasalahan kepercayaan diri yang sering dialami oleh mahasiswa dengan Riwayat *gap year* dikarenakan adanya stigma terkait *gap year* di Indonesia sehingga dapat menghambat individu dalam meningkatkan kemampuan akademik dan non akademik mahasiswa *gap year*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk dapat mengukur besar pengaruh yang dimiliki dukungan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year* di Kota Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh sebesar 69,9% yang dimiliki oleh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year* di Kota Surabaya, sementara 30,1% sisanya dipengaruhi oleh factor lain diluar penelitian. Kesimpulan yang didapat dari penelitian Adalah bahwa dukungan sosial merupakan aspek yang berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan mahasiswa *gap year* khususnya di Kota Surabaya.

Kata Kunci: Mahasiswa *Gap Year*, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

Abstract

This study was conducted to analyze the influence of social support on the self-confidence of gap year students in Surabaya, using an interpersonal communication perspective. This study stems from the self-confidence issues often experienced by students with a gap year history due to the stigma associated with gap years in Indonesia, which can hinder individuals from improving their academic and non-academic abilities. This study used a quantitative approach to measure the influence of social support on the self-confidence of gap year students in Surabaya. The results showed that social support had a 69.9% influence on the self-confidence of gap year students in Surabaya, while the remaining 30.1% was influenced by other factors outside the study. The conclusion of the study is that social support is an influential aspect in increasing the self-confidence of gap year students, especially in Surabaya.

Keywords: *Gap Year Students, Social Support, Self-Confidence*

PENDAHULUAN

Pada kurun waktu beberapa tahun terakhir, fenomena *gap year* (jeda tahun) semakin ramai terjadi di beberapa negara khususnya Indonesia.

Secara global diperkirakan sekitar 181.500-250.000 remaja memutuskan untuk menjalani *gap year* setiap tahunnya (Oconnell, 2025). Di Amerika Serikat, angka persentase

keputusan remaja untuk menjalani *gap year* cenderung lebih kecil, yakni sekitar 2,6%. Tren *gap year* di Amerika Serikat menunjukkan nilai positif karena dinilai cukup berkontribusi pada kesiapan akademik serta kematangan remaja dalam menghadapi tantangan di dunia perguruan tinggi (Gap Year Solutions, 2023).

Sejumlah penelitian mengungkapkan fenomena *gap year* cenderung membawa dampak yang cukup baik. Berdasarkan hasil riset Gitnux (2025) 27% peserta *gap year* mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri mereka, serta 83% melaporkan bahwa tren *gap year* membawa peningkatan keterampilan interpersonal terhadap pesertanya (Linder, 2025). Manfaat dari fenomena *gap year* juga dijelaskan oleh Eser (2025) yang menyebutkan bahwa sekitar 73% mahasiswa *gap year* merasa lebih baik secara emosional dan memiliki kesiapan yang lebih dalam menghadapi dunia pekerjaan nantinya (Eser, 2025).

Berdasarkan hasil dari riset Badan Pusat Statistik (BPS) di tahun 2022, sebesar 69% remaja yang telah lulus dari sekolah menengah akhir memutuskan untuk tidak melanjutkan Pendidikan ke tingkat perguruan tinggi dan sebagian diantaranya memilih untuk menjalani *gap year*. Pengambilan keputusan untuk menjalani masa *gap year* dapat

disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pekerjaan, tidak lulus perguruan tinggi, belum menemukan jurusan atau kampus yang sesuai, serta terhambat oleh kondisi ekonomi keluarga (Pertiwi, 2022). Belum stabilnya kondisi perekonomian kerap kali menjadi alasan terbesar dalam pengambilan keputusan untuk menjalani *gap year*.

Gap year dapat didefinisikan sebagai keputusan mengambil jeda waktu selama satu tahun atau lebih sebelum melanjutkan ke perguruan tinggi setelah lulus dari Sekolah Menengah Akhir. Gap year biasa terjadi pada masa transisi setelah selesai menempuh sekolah menengah akhir dan dimulainya masa Pendidikan di perguruan tinggi. Namun, terdapat penilaian yang cukup berbeda terhadap istilah *gap year* antara negara maju seperti Amerika dan Inggris yang menganggap bahwa tren *gap year* merupakan strategi dalam meningkatkan persiapan mental maupun akademik remaja yang akan menempuh perguruan tinggi.

Di Indonesia, tren *gap year* kerap kali mendapatkan stereotip buruk dari masyarakat. *Gap year* sering kali dinilai sebagai bentuk kegagalan akademik yang nantinya mempengaruhi keberhasilan karir individu tersebut (Mutmaina, 2024). Stereotip negatif yang sering diberikan Masyarakat terhadap *gap year* menyebabkan adanya tekanan dan

ketakutan yang dialami oleh remaja yang sedang menjalani *gap year* (Reggina Ardine & Rahmasari, 2024). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Putri & Istiqomah (2024) pada beberapa remaja yang sedang menjalani *gap year*, hampir 50% diantara mereka mengaku pernah mendapat stigma dari Masyarakat seperti dipandang sebagai individu yang pemalas, lemah dalam akademik, dan akan kesulitan untuk mencari pekerjaan (Putri & Istiqomah, 2024).

Penilaian Masyarakat yang cenderung mengaitkan fenomena *gap year* dengan dengan hal buruk seperti kurangnya kemampuan individu, dan hasil akademik yang dianggap kurang memuaskan menjadi faktor penyebab timbulnya perasaan takut serta tekanan yang dirasakan oleh individu terkait. Beragam stigma yang diberikan Masyarakat terhadap fenomena *gap year* berdampak pada harga diri remaja yang sedang atau pernah menjalani *gap year* (Yulianti, 2021).

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa *gap year*, mulai dari stigma yang diberikan masyarakat hingga kondisi kepercayaan diri yang rendah sejatinya merupakan dampak nyata dari dinamika inetraksi interpersonal yang terjadi dalam lingkungan sosial individu. Interaksi interpersonal yang positif berpotensi dapat menjadi sumber

kekuatan yang dapat membantu mengatasi permasalahan kepercayaan diri yang dialami mahasiswa *gap year*.

Melalui kaca komunikasi interpersonal, hubungan yang terdapat antara individu dengan individu lain di sekitarnya bukan hanya sekedar interaksi sosial, namun juga meliputi proses pertukaran pesan yang dapat memberikan dampak psikologis bagi penerimanya. Dukungan sosial yang didapatkan melalui adanya komunikasi interpersonal yang terjadi dapat memberikan kontribusi langsung dalam meningkatkan kepercayaan mahasiswa *gap year*.

Penelitian ini berangkat dari realitas lapangan yang menunjukkan bahwa sering kali mahasiswa *gap year* mengalami kondisi *insecure* seperti rendahnya rasa percaya diri yang nantinya berpotensi dapat mempengaruhi proses perkuliahan individu. Penulis berharap penelitian ini akan membawa keterbaruan terkait dengan bagaimana atau sejauh mana dukungan sosial yang didapatkan dapat berpengaruh secara signifikan pada tingkat kepercayaan diri serta penerimaan diri mahasiswa *gap year* khususnya di kota Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Pendekatan kuantitatif dijelaskan sebagai jenis penelitian yang menyajikan data berupa angka dan dianalisis dengan teknik statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis pada penelitian (Sugiyono, 2016). Selanjutnya, penelitian ini termasuk pada jenis penelitian eksplanatif dipilih untuk dapat menjelaskan korelasi atau keterkaitan antar variabel yang didapatkan dengan menguji hipotesa.

Dalam konteks penelitian ini, hipotesa yang akan diuji adalah keterkaitan antara variabel independent (X) yakni dukungan sosial yang diporelasi mahasiswa *gap year* melalui hubungan interpersonal, dengan variabel dependen (Y) yakni tingkat kepercayaan diri mahasiswa *gap year*.

Penelitian kuantitatif ini dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh dukungan sosial melalui hubungan interpersonal terhadap kepercayaan diri mahasiswa dengan pengalaman *gap year* di kota Surabaya Surabaya.

Penelitian ini menetapkan lokasi dengan mempertimbangkan perguruan tinggi dengan total mahasiswa relatif besar serta memiliki reputasi yang baik. Lokasi pada penelitian ini dikategorikan dalam dua aspek,

yakni Perguruan Tinggi Negeri (Universitas Negeri Surabaya dan Universitas Airlangga), serta Perguruan Tinggi Swasta (Universitas Surabaya dan Universitas Kristen Petra).

populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif yang di kota Surabaya. Pemilihan kota Surabaya sebagai populasi didukung oleh data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur pada tahun 2024 yang menyebutkan bahwa Surabaya merupakan daerah dengan jumlah perguruan tinggi tertinggi, yakni sebanyak 72 perguruan tinggi yang terdiri dari PTN maupun PTS.

Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *non probability sampling*, yakni teknik pengambilan sampel yang hanya ditujukan kepada individu yang telah dipilih sebagai sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang dapat memungkinkan peneliti untuk memilih sampel berdasarkan pertimbangan serta kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel penelitian ini yakni; 1. Mahasiswa aktif salah satu perguruan tinggi di Surabaya, 2. Pernah menjalani masa *gap year* minimal 1 tahun sebelum memasuki perguruan tinggi, 3. Mahasiswa tahun ajaran pertama dan kedua.

Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 200 responden yang juga didukung dengan pendapat Krejcie dan Morgan (1970) yang menjelaskan bahwa dalam kasus

dimana populasi cukup besar dan jumlah tidak diketahui secara pasti, penetapan jumlah sampel akan cenderung stabil pada jumlah tertentu yakni kisaran ratusan sampel. Selanjutnya dalam distribusi pembagian kuota atau jumlah sampel pada setiap kelompok yang dipilih dengan mempertimbangkan keterwakilan setiap kelompok yakni PTN dan PTS yang telah dipilih. Dengan mempertimbangkan jumlah serta kapasitas mahasiswa perguruan tinggi negeri yang cenderung lebih tinggi jika dibandingkan dengan perguruan tinggi swasta, maka pembagian kuota sampel yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 *Distribusi Sampel Penelitian*

Nama Instansi	Jumlah Sampel
Universitas Negeri Surabaya	60
Universitas Airlangga	60
Universitas Surabaya	40
Universitas Kristen Petra	40
TOTAL	200

Penelitian ini menggunakan dua variabel yakni variabel terikat

(dependen) dan variabel bebas (independen). Variabel terikat pada penelitian ini merupakan kepercayaan diri, selanjutnya variabel bebas pada penelitian ini merupakan Dukungan Sosial.

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert empat poin yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan korelasi product moment dan koefisien Alpha Cronbach. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji asumsi klasik, regresi linear, uji hipotesis, serta koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year* di kota Surabaya.

HASIL PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui apakah kuesioner mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Hasil uji validitas instrumen penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	Corrected Item-Total Correlation	Mean
Dukungan Sosial (X)	X1	0,911	Valid
	X2	0,847	Valid
	X3	0,968	Valid
	X4	0,898	Valid
	X5	0,911	Valid
	X6	0,857	Valid
	X7	0,645	Valid
	X8	0,645	Valid
	X9	0,783	Valid
	X10	0,847	Valid
	X11	0,968	Valid
	X12	0,921	Valid
	X13	0,706	Valid
	X14	0,911	Valid

Kepercayaan Diri (Y)	Y1	0,972	Valid
	Y2	0,869	Valid
	Y3	0,737	Valid
	Y4	0,935	Valid
	Y5	0,602	Valid
	Y6	0,893	Valid
	Y7	0,824	Valid
	Y8	0,749	Valid
	Y9	0,464	Valid

Berdasarkan pada tabel 1. terkait hasil uji validitas pada setiap item pernyataan yang telah diuji pada 30 responden, mendapatkan hasil bahwa 23 item pernyataan memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation lebih besar dari 0,30 sehingga seluruh item dinyatakan valid atau layak untuk digunakan sebagai instrumen pengumpulan data penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi dan keandalan kuesioner sebagai indikator variabel penelitian. Hasil uji reliabilitas instrumen penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Realibilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standart Reliabel	Keterangan
Dukungan Sosial (X)	0,972	0,60	Reliabel
Kepercayaan	0,942	0,60	Reliabel

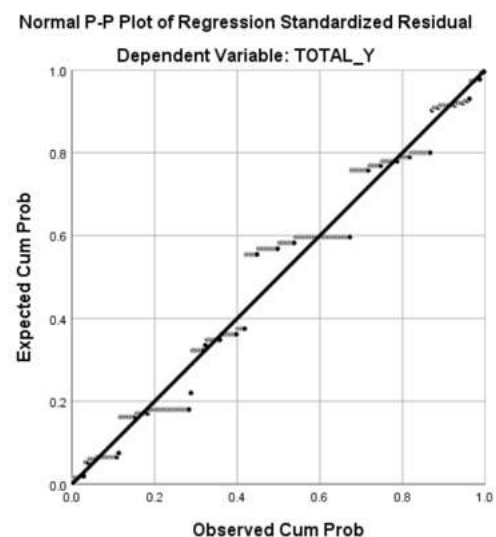
Berdasarkan hasil data pada tabel 4.12 dapat diketahui bahwa variabel Dukungan Sosial (X) dan variabel Kepercayaan Diri (Y)

memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60, maka dapat dinyatakan bahwa masing-masing variabel reliabel untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan apakah residual atau variabel pengganggu dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji Kolmogorov-Smirnov (KS) adalah teknik untuk menentukan apakah residual berdistribusi normal.

Gambar 1. Tabel Q-Q P Plot



Berdasarkan pada gambar grafik Q-Q P di atas, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar dan mengikuti arah garis diagonal. Melalui tampilan ini, maka dapat diartikan bahwa distribusi residual mendekati distribusi normal.

Uji Regresi Linear Sederhana

Gambar 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.532	1.228		5.327	.000
	TOTAL_X	.515	.024	.836	21.453	.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Melalui persamaan regresi linear yang dihasilkan, dapat diartikan bahwa apabila variabel Dukungan Sosial bernilai 0, maka variabel Kepercayaan Diri akan bernilai sebesar 6,532. Selanjutnya nilai koefisien regresi untuk variabel Dukungan Sosial sebesar 0,515 dan bersifat positif, maka dapat diartikan bahwa setiap kenaikan pada satu satuan variabel Dukungan Sosial, maka variabel Kepercayaan Diri akan meningkat sebesar 0,515. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kepercayaan Diri mahasiswa *gap year*.

Uji Koefisien Determinasi

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.836 ^a	.699	.698	.862

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X

Merujuk pada gambar hasil uji koefisien determinasi di atas, diperoleh nilai R Square sebesar 0,699. Maka variabel dukungan sosial pada penelitian ini memiliki

pengaruh terhadap kepercayaan diri sebesar 69,9%, sedangkan 30,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Uji F Simultan

Hasil Uji f Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	342.183	1	342.183	460.236	.000 ^b
	Residual	147.212	198	.743		
	Total	489.395	199			

a. Dependent Variable: TOTAL_Y
b. Predictors: (Constant), TOTAL_X

Diperoleh nilai f hitung sebesar 460,236 serta nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri mahasiswa *gap year*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil uji regresi linear sederhana yang telah dijelaskan, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan positif terhadap variabel kepercayaan diri mahasiswa *gap year* di Surabaya. Selanjutnya, didapatkan juga nilai koefisien determinasi sebesar 0,699 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 69,9% terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year*. merujuk nilai yang didapat pada uji regresi linear

yang telah dilakukan, maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa *gap year*, maka akan semakin tinggi juga tingkat kepercayaan diri mereka.

Variabel dukungan sosial pada penelitian ini merujuk pada teori dukungan sosial yang dijelaskan oleh House (1981) sebagai dasar untuk mengukur seberapa tinggi pengaruh dukungan sosial yang diterima terhadap kepercayaan diri mahasiswa *gap year*. Terdapat empat aspek dukungan sosial yang dijelaskan House (1981) digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, yakni dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penghargaan, serta dukungan instrumental. Keempat aspek dukungan sosial tersebut memiliki pengaruh yang signifikan pada kondisi kepercayaan diri mahasiswa *gap year*.

Berdasarkan pada hasil deskripsi data variabel dukungan sosial, didapatkan temuan bahwa dukungan instrumental merupakan aspek dukungan sosial dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 3,66. Nilai ini menunjukkan bahwa dukungan instrumental atau bantuan secara nyata dari lingkungan sekitar merupakan aspek dukungan yang dominan dirasakan oleh mahasiswa *gap year*.

Selain itu, pada kategori item pernyataan, item pernyataan terkait dukungan emosional menjadi item

dengan penilaian tertinggi. Nilai rata-rata tinggi yang terdapat pada item pernyataan dukungan emosional menunjukkan bahwa dukungan emosional seperti perhatian serta perasaan nyaman juga menjadi bentuk dukungan yang dibutuhkan bagi individu dalam membangun kepercayaan diri mereka. Temuan ini juga relevan mengingat responden dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa *gap year* pada tahun ajaran pertama dan kedua diaman pada fase itu individu transisi serta adaptasi pada lingkungan baru, sehingga dukungan sosial khususnya bantuan secara nyata serta perhatian dari lingkungan sekitar menjadi hal yang dibutuhkan individu dalam membangun keyakinan dan kepercayaan diri mereka.

Selanjutnya, Berdasarkan pada hasil deskripsi data pada penelitian ini, mahasiswa *gap year* di Surabaya memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori yang baik. Hal ini dilihat melalui penilaian positif yang diberikan responden terhadap item-item pernyataan terkait kepercayaan diri sosial maupun kepercayaan akademik. Penilaian positif yang diberikan oleh responden menunjukkan bahwa responden memiliki keyakinan yang baik pada kemampuan diri untuk dapat menghadapi tantangan akademik maupun sosial yang ada.

Temuan ini sejalan dengan teori kepercayaan diri menurut Lautser (1978) yang menjelaskan bahwa

kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk menciptakan perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Pada konteks mahasiswa *gap year* dukungan sosial yang diterima dapat membantu meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang baik.

Selanjutnya, temuan yang didapatkan dalam penelitian ini juga dapat dipahami melalui perspektif komunikasi interpersonal, khususnya pada teori manajemen kecemasan dan ketidakpastian yang dikembangkan oleh Gudykunst pada tahun 1995. Pada konteks mahasiswa *gap year* kecemasan hadir dalam bentuk kekhawatiran terhadap stigma yang didapatkan dari lingkungan sekitar, sementara perasaan ketidakpastian yang juga muncul dalam bentuk keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi dunia perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang diterima oleh mahasiswa *gap year* melalui komunikasi interpersonal yang baik dari lingkungan sekitar memiliki peran sebagai mekanisme pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian tersebut. Hal ini sejalan dengan penjelasan Gudykunst (1995) bahwa efektivitas sebuah komunikasi interpersonal ditentukan juga oleh kemampuan individu dalam mengelola

kecemasan dan ketidakpastian dengan baik, sehingga dukungan sosial dapat tersampaikan dengan optimal melalui komunikasi interpersonal yang terjalin. Proses pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian ini memberikan kontribusi pada terbentuknya kepercayaan diri yang lebih kuat seperti yang didapatkan pada penelitian ini, dimana nilai koefisien regresi sebesar 0,515 dengan kontribusi sebesar 69,9%.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian analisi data yang sudah dilakukan, dapat ditarik hasil bahwa variabel dukungan sosial melalui empat aspek yakni, emosional, informasional, dukungan penghargaan, serta dukungan instrumental menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kepercayaan diri mahasiswa *gap year* di Surabaya. nilai yang didapat pada analisis koefisien menjelaskan dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 69,9% terhadap kondisi kepercayaan diri mahasiswa *gap year* dengan rata-rata nilai tertinggi terdapat pada item pernyataan dukungan instrumental, sedangkan 30,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Temuan yang didapat melalui penelitian ini memberikan wawasan bagi masyarakat serta mahasiswa *gap year* terkait bagaimana sebuah dukungan dapat membantu

mengurangi rasa *insecure* serta meningkatkan kepercayaan mahasiswa dengan pengalaman *gap year*.

SARAN

Peneliti berhadap hasil dari kajian ini dapat dikembangkan dengan memperluas variabel yang digunakan dalam penelitian. Penelitian berikutnya dapat membahas aspek lain yang mungkin juga berpengaruh pada kepercayaan diri mahasiswa *gap year* atau juga diharapkan dapat meneliti permasalahan lain yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa *gap year*.

Selanjutnya, peneliti berharap penelitian berikutnya untuk mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang lebih beragam, seperti metode kualitatif atau mixed method, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika komunikasi antarpersonal dan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa *gap year* secara kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, M. A. (2024). Academic Burnout pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>

Angelina, F. S., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). 2024 (fransisca

sherly) Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan . *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 223-233.

Adiyansah, R., Budiawan, & Kurniawan, N. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri bagi peserta didik di SMA Negeri 100 Jakarta. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(3), 162-169.

Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). *Komunikasi interpersonal. Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337-342.

Benita, A. B., & Gischa, S. (2022). Komunikasi Interpersonal: Definisi dan Karakteristik *Kompas.Com*. <https://doi.org/https://www.kompas.com/skola/read/2022/09/08/113139869/komunikasi-interpersonal-definisi-dan-karakteristik>

Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Eser, A. (2025, May 30). Gap Year Benefits Statistics. ZIPDO EDUCATION REPORT. <https://doi.org/https://zipdo.co/gap-year-benefits-statistics>
- Gap Year Solutions. (2023, December 21). Still Only 2-3% of US Students Take Gap Year. *Gap Year Solutions*.
<https://doi.org/https://gapyearsolutions.com/blog/still-only-2-3-of-us-students-take-gap-year>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635-642. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Linder, J. (2025, April 29). Gap Year Statistics. GITNEX.
https://doi.org/https://gitnux.org/gap-year-statistics/?utm_source=chatgpt.com
- Mutmainna, D. (2024). 2024 (Mutmainna) PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA GAP YEAR [Skripsi]. Universitas Negeri Makassar.
- Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2), 265-275.
<https://doi.org/10.58344/jig.v2i2.60>
- Oconnell, L. (2025, May 23). Gap Years: Pre-University Trend Explored. *Shun Student*.
<https://doi.org/https://shunstudent.com/article/how-many-students-take-a-gap-year-before-university>
- Pertiwi, I. R. (2022). Yogyakarta Gap Year Program: Solusi Kebangkitan Lembaga Kursus Bahasa Inggris di Yogyakarta Pasca Pandemi Covid-19. *Prosiding National Seminar on Accounting, Finance, and Economics (NSAFE)*, 277-285.
- Pratitis, N. T., Suroso, S., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. S. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan

Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>

Putri, M. H., & Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Welas Diri pada Remaja Akhir yang Menjalani Gap Year. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 48-63. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.22065>

Reggina Ardine, K., & Rahmasari, D. (2024). Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year Academic Insecurity of Gap Year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1295-1312.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau.

Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 6(2), 1-11.

<https://doi.org/10.51214/00202406961000>

Sari, F. N., Santi, D. E., & Suryanto. (2024). *The relationship between self-confidence and social support and career anxiety in Buddhist students*. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(2), 111-118. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i2.1123>

Selviana, & Yulinar, S. (2022).

Pengaruh self image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial Instagram. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 37-45.

<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/1483>