

## ***Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year***

### ***Academic Insecurity of Gap Year***

**Khansa Reggina Ardine**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [Khansa.20071@mhs.unesa.ac.id](mailto:Khansa.20071@mhs.unesa.ac.id)

**Diana Rahmasari**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [Dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:Dianarahmasari@unesa.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini berangkat dari banyaknya mahasiswa yang mengalami *insecure* akademik dimana salah satu diantaranya adalah mahasiswa *gap year*. Berbagai latar belakang mahasiswa *gap year* yang disertai stigma buruk tentang *gap year* juga turut berperan dalam *insecure* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa *gap year*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendalam terkait *insecure* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa *gap year*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur yaitu wawancara mendalam (*in depth interview*). Analisis data dilakukan dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjek. Temuan dalam penelitian ini adalah gambaran *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*. *Insecure* akademik pada mahasiswa *gap year* memunculkan beberapa perasaan negative seperti rendah diri, *overthinking*, dan *Self-compare* yang memperparah *insecure* akademik dan memengaruhi jalannya kinerja akademik. Penelitian ini juga menemukan strategi coping yang dilakukan oleh subjek untuk meminimalisir *insecure* akademik yang dirasakannya.


**Kata kunci :** *Insecure* akademik, *insecure*, *gap year*, mahasiswa

#### **Abstract**

*This research stems from the many students experiencing academic insecurity, including gap year students. Various backgrounds of gap year students, accompanied by the negative stigma surrounding gap years, also contribute to the academic insecurity felt by these students. This study aims to provide an in-depth overview of the academic insecurity experienced by gap year students. The research method used in this study is qualitative with a phenomenological approach. Data collection was conducted using semi-structured interviews, specifically in-depth interviews. Data analysis was performed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to explore the subjects' experiences. The findings of this study provide an overview of academic insecurity among gap year students. Academic insecurity in gap year students triggers several negative feelings such as low self-esteem, overthinking, and self-comparison, which exacerbate academic insecurity and affect their academic performance. This study also identifies coping strategies employed by the subjects to minimize the academic insecurity they experience.*

**Key word :** *Academic insecure, insecure, gap year, students*

---

<b>Article History</b>	
<i>Submitted :12-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 20-07-2024</i>	
<i>Accepted : 22-07-2024</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Bicara tentang *Gap year*, tidak sedikit mahasiswa aktif yang sebelumnya memilih untuk *gap year*. Keputusan untuk memilih *gap year* juga didasari oleh alasan yang beragam. *Gap year* merupakan periode waktu tertentu dimana individu menunda untuk melanjutkan karir atau jenjang akademik yang lebih tinggi untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya (Yulianti, 2021). King (2011) mendefinisikan *gap year* sebagai kegiatan yang dilakukan di masa transisi SMA menuju perguruan tinggi. *American Gap year Association* (2012) mendefinisikan *gap year* sebagai periode waktu yang terstruktur ketika seorang pelajar mengambil waktu jeda dari pendidikan formalnya untuk meningkatkan self awareness, belajar dari budaya yang berbeda dan bereksperimen dengan berbagai kemungkinan karir.

Menurut Sulaeman dan Desmita (2020) alasan siswa memilih *gap-year* ialah karena faktor ekonomi, ataupun karena sulitnya untuk lolos seleksi masuk ke perguruan tinggi yang mereka inginkan. Rosmilawati (2018) menyatakan *gap year* di Indonesia salah satunya terjadi karena faktor perekonomian atau rendahnya komitmen keluarga pada pendidikan sehingga individu tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Motivasi yang menjadi pencetus yang melatarbelakangi mahasiswa memilih *gap-year* ialah tidak lolos seleksi masuk perguruan tinggi, desakan ekonomi, ikut keputusan orang tua, memperluas pengetahuan, dan peningkatan soft skill (Nuryati, Sandi & Hidayah 2022).

Menurut Birch dan Miller (2007) adanya *gap-year* dapat meningkatkan motivasi dan menghasilkan efisiensi yang lebih besar dalam fungsi pendidikan, dan hal ini akan tercermin dalam nilai yang lebih baik pada mahasiswa di perkuliahan.

Pemahaman serta pandangan *gap year* di Indonesia masih diliputi stigma negatif di masyarakat. Penilaian masyarakat yang cenderung mengasosiasikan *gap year* dengan kurangnya kemampuan serta kondisi karir yang kurang memuaskan inilah yang menjadi tekanan serta ketakutan bagi individu. Beragam dinamika *gap year* yang terjadi dapat berdampak pada harga diri individu yang bersangkutan (Yulianti, 2021).

Berdasarkan kajian awal yang telah peneliti lakukan kepada subjek mahasiswa yang sebelumnya mengambil keputusan untuk *gap year*, ditemukan bahwa ada beberapa masalah *insecure* yang dialami diantaranya ketakutan akan persaingan, rasa rendah diri dan tidak percaya akan kemampuannya, bahkan kecenderungan untuk tidak berani berpendapat yang akhirnya mempengaruhi proses perkuliahan dan nilainya.

Maslow (dalam Alwisol, 2014) mendefinisikan *Insecure* sebagai keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. *Insecurity* adalah sebuah keadaan adanya perasaan tidak aman ataupun tidak nyaman pada diri seseorang (Nurhakim & Komalasari, 2023). Kondisi *Insecure* juga tidak lepas dari adanya rasa takut, cemas, dan kekacauan. *Insecure*

adalah pandangan kurang damai, kurang menenangkan atau ketidaknyamanan yang bisa dialami oleh individu. Ketidaknyamanan dapat berlangsung ketika seseorang sadar akan kekhawatirannya dan kurang kepercayaan dirinya. (Mardiana, Yosep & Widianti 2021). *Insecure* merupakan suatu kondisi mental yang membuat seseorang merasa “tidak aman”, dan hal ini dapat berhubungan dengan banyak hal. Kondisi ini menimbulkan rasa cemas dan takut yang berlebihan pada diri seseorang sehingga ia cenderung berhati-hati dalam melakukan sesuatu karena merasa tidak percaya diri (*inferiority*), takut, cemas (*anxiety*) dan sebab lainnya akibat ketidakpuasan dan rasa tidak percaya diri akan kapasitas dan kemampuannya (Rania & Yuliana, 2023).

Menurut hirarki kebutuhan Maslow, kebutuhan manusia terdiri dari lima tingkatan kebutuhan dimulai dari yang paling rendah hingga kebutuhan dengan tingkat tertinggi dimana individu cenderung memenuhi kebutuhan yang lebih rendah sebelum kebutuhan dengan tingkat yang lebih tinggi. Pada tingkatan kedua terdapat kebutuhan akan rasa aman atau biasa disebut *Safe and Secure Needs*. Kebutuhan ini diantaranya meliputi keamanan, stabilitas, ketergantungan, perlindungan; kebebasan dari rasa takut, cemas, dan kekacauan; kebutuhan akan struktur, ketertiban, hukum, dan batasan; kekuatan pelindung dan lain sebagainya (Maslow dalam terjemahan Fawaid & Maufur, 2017:74). Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungannya (Rostanawa, 2018).

Marlini (2022) mengatakan bahwa *insecure* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, gangguan borderline, mudah cemas, gangguan kurang percaya terhadap diri atau body image, bahkan mengakibatkan makan tidak teratur. Harahap (2021) juga mengemukakan bahwa rasa *insecure* dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seperti tidak bahagia, gangguan suasana hati atau depresi, kecenderungan untuk mengalami kegagalan, tidur terganggu (*insomnia*), bahkan munculnya kecenderungan untuk mengakhiri akan hidup.

Di setiap diri manusia pasti memiliki rasa *insecure*, apalagi di kalangan remaja atau dewasa muda. Dan hal ini kerap kali dijumpai dalam kehidupan sehari-hari baik dalam perbedaan fisik yang mencakup mengenai penampilan, bentuk tubuh, perbedaan warna kulit, bahkan sampai pada kemampuan Akademik dan talenta yang dimiliki setiap individu (Fitri, Zola, & Ifdhil, 2018). *Insecure* juga memang tidak bisa di hilangkan di dalam diri individu, karena *insecure* merupakan suatu bentuk penyemangat akan pengembangan diri setiap individu, (Valentina, A., Putri, G. L., Valiani, V., & Putri, O. H). Berdasarkan penelitian Ojukwu (2017) mengungkapkan bahwa *Insecure* di lingkungan pendidikan secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik siswa sekolah menengah. Konsisten dengan temuan ini, Griffith (1999) menyatakan bahwa rasa kompetensi akan sering muncul dalam lingkungan yang adil dan konsisten yang pada gilirannya akan memberikan dukungan dan harapan akademis yang sesuai.

Berdasarkan penelitian Hanifuddin & Cahyono (2021) yang berjudul Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem pada Alumni SMA/ sederajat yang Menjalani *Gap year*, ditemukan adanya hubungan antara social comparison dengan self esteem pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*. Hubungan yang terjadi adalah berkorelasi negatif, yaitu peningkatan social comparison akan mengakibatkan penurunan self esteem dan penurunan social comparison akan mengakibatkan penurunan self esteem.

Dari beberapa penelitian mengenai fenomena *gap year* maupun *insecure* akademik dan penelitian yang masih terbatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam

terkait *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*. Pemilihan subjek pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah mahasiswa *gap year*. Penelitian ini diharapkan mampu memberi keterbaruan pada topik *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*. Dari fenomena *gap year* yang ada, peneliti tertarik untuk menggali dan mengeksplorasi dinamika *insecure* dari mahasiswa *gap year*.

Penelitian dengan judul '*Insecure Akademik Pada Mahasiswa Gap year*' ini merupakan penelitian yang fokusnya pada mengetahui bagaimana gambaran *insecure* akademik pada mahasiswa *Gap year*. Penelitian ini dilakukan berangkat dari banyaknya mahasiswa *gap year* di lingkungan peneliti. Tidak hanya itu, peneliti melihat bahwa keputusan *gap year* dapat berdampak pada subjek baik secara akademik maupun psikologis, sehingga ini menjadikan peneliti tertarik untuk melihat bagaimana dinamika *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*. Pada beberapa kesempatan, ditemukan mahasiswa *gap year* yang memiliki *insecure* akademik yang hingga pada tahun terakhirnya belum bisa berdamai dengan *insecure* tersebut. Dari situlah, peneliti terdorong untuk menggali lebih dalam terkait dinamika *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year*. Masih sedikitnya penelitian yang membahas terkait *insecure* akademik pada mahasiswa *gap year* juga menjadikan penulis ingin melakukan penelitian ini.

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif. Creswell (2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan serangkaian metode yang berguna untuk mengeksplorasi serta memahami berbagai makna dari permasalahan sosial yang dialami oleh individu. Penelitian kualitatif akan berusaha untuk memahami bagaimana individu memaknai pengalaman hidup yang dialami, berfokus pada bagaimana membangun dunia, serta bagaimana individu menghubungkan pengalaman dengan makna yang dirasakan. Peneliti memilih metode kualitatif karena peneliti tertarik untuk mengungkap bagaimana dampak *gap year* terhadap *insecure* akademik pada mahasiswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi, dimana pendekatan ini lebih mengacu pada pengalaman beberapa orang yang kemudian diinterpretasikan sebagai sebuah makna tertentu (Muktaf, 2016).

### Subjek Penelitian

Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2023), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Pemilihan didasarkan pada partisipan yang bersedia untuk memberikan informasi terkait pengalamannya secara komunikatif dan terbuka. Dari kriteria yang ada, ditemukan beberapa partisipan yang sesuai, yaitu :

Tabel 1 Partisipan Penelitian

Nama	Usia	Semester	Gap year
IL	20 tahun	2	1 Tahun
MK	22 tahun	4	1 Tahun
DI	21 tahun	6	2 Tahun
ZJ	22 tahun	8	1 Tahun

*Teknik Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara. Peneliti menggunakan teknik wawancara karena teknik ini akan dapat menggali banyak informasi secara lebih mendalam. Jenis *in depth interview* dipilih untuk dapat menggali informasi serta data secara aktual, mendalam dan berdasar pada keyakinan subjek (Sugiyono, 2017). Tidak hanya itu, pengumpulan data akan dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dimana ini merupakan wawancara yang dilakukan dengan cara merujuk pada pedoman yang isinya poin-poin umum dan akan mengandalkan kreativitas serta kepekaan peneliti untuk mengungkap informasi lebih dalam (Siyoto & Sodik, 2015).

*Teknik Analisis Data*

Penelitian ini menggunakan analisis data berupa *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA merupakan salah satu metode fenomenologis yang dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjek berdasarkan sudut pandangnya dengan melibatkan pandangan peneliti terhadap dunia, termasuk interaksi di antara peneliti dan subjek (Willig, 2013).

*Uji Keabsahan Data*

Keabsahan data merupakan tingkat kepercayaan dan kebenaran hasil dari sebuah penelitian. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa salah satu uji keabsahan data yaitu triangulasi data yang sifatnya menggabungkan beberapa data dari sumber yang ada. Triangulasi data dilakukan dengan memeriksa data berdasarkan tindakan dan waktu sehingga membantu peneliti untuk memahami sudut pandang subjek dari pengalaman hidupnya. Pada penelitian ini, triangulasi data dilakukan dengan member checking, yaitu metode menguji keabsahan data dengan melibatkan subjek sebagai reviewer dari kesimpulan yang telah dibuat. Apabila subjek sepakat dengan kesimpulan dan laporan yang dibuat peneliti, maka artinya data tersebut dianggap kredibel (Hardani dkk., 2020).

**Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima subjek, didapatkan tema utama yaitu gambaran Insecure sebagai hasil dalam penelitian ini. Adapun tema ini terdiri dari lima subtema, pemahaman partisipan tentang insecure, pemicu-pemicu insecure, perasaan yang muncul akibat insecure, cara menyikapi insecure, dan juga dampak insecure akademik bagi kehidupan sehari-hari partisipan. Berikut merupakan pemaparan hasil temuan sesuai dengan data penelitian

*Table 1. Tabel Tema*

Tema	Sub Tema
Gambaran Insecure Akademik	Pemahaman tentang insecure
	Pemicu insecure akademik

---

Perasaan yang muncul akibat insecure akademik

---

Cara menyikapi insecure akademik

---

Dampak insecure akademik

---

### Partisipan IL

Partisipan IL mendeskripsikan insecure sebagai perasaan rendah diri.

[...]insecure menurutku itu perasaan yang rendah gitu. Jadi kayak lebih rendah daripada let's say subjek yang lain (IL\_P1\_W2)

Insecure partisipan IL sering dirasakan saat awal-awal kuliah.

Dulu sih sering banget, mungkin karna awal-awal kuliah ya. Jadi kayak masih shock gitu (IL\_P1\_W2)

Insecure yang dirasakan oleh partisipan IL sering datang saat sedang berpendapat.

ya kalo pas lagi berpendapat gitu aku biasanya insecure sih (IL\_P1\_W2)

Hal ini dikarenakan dirinya merasa bahwa ia tidak bisa berpendapat dengan leluasa seperti teman-temannya.

ya kayak temen-temen bisa berpendapat di kelas tuh kayak ceplos ceplos, aku kayak diam membatu gitu. (IL\_P1\_W2)

[...]salah satunya ya pas berpendapat itu[...] (IL\_P1\_W2)

Harusnya kalo gap year bisa lebih sih, tapi pada kenyataannya tidak(IL\_P1\_W2)

Partisipan IL mengatakan bahwa ia insecure karena nilainya lebih rendah daripada teman-temannya.

Ya iya sih, kayak kenapa ya aku nggak bisa nilainya at least setara sama mereka (IL\_P1\_W1)

[...]pas dengerin nilai temen lebih tinggi daripada aku[...] (IL\_P1\_W2)

Partisipan IL juga merasa insecure karena teman-temannya bisa akrab dengan dosen-dosen.

Yaa itu, kadang kesel sih, kenapa sih temen-temenku bisa dekat sama dosen-dosen, kok aku enggak, apa karna aku jarang berpendapat di kelas yaa, gitu. (IL\_P1\_W1)

Partisipan IL melabeli dirinya sedang insecure apabila merasa cemas dan seperti ada bisikan yang membandingkan dirinya dengan orang lain

Ya aku ngerasa kayak apa ya, cemas gitu, kayak ada bisik bisikan kayak wah anak ini loh bisa, masak kamu enggak. (IL\_P1\_W2)

Cemas kayak, wah kayanya gabisanya nyaingin gitu. (IL\_P1\_W2)

[...]Kan temen kelas ku kan banyak yang dibawah umurku kan ya secara pengalaman kayak lebih kurang gitu. Kayak kok dia bisa sih kok aku nggak padahal aku lebih tua loh dari dia. (IL\_P1\_W2)

Yang aku rasakan ya, itu cemas, cemasnya tuh kayak ya nimbunin bisikan bisikan gitu terus kayak merasa ada api gitu didalam diriku. (IL\_P1\_W2)

Pada saat merasa insecure, partisipan IL berusaha memperbaiki kekurangan yang membuatnya merasa insecure.

[...]kayak berusaha di pertemuan berikutnya ya kayak bisa ngomong gitu[...] (IL\_P1\_W2)

Walaupun saat berusaha memperbaiki, partisipan IL merasa masih belum berhasil.

[...]tapi ya kenyataannya masih susah ngomong. (IL\_P1\_W2)

[...]padahal kan udah aku pelajarin tapi kok tetep dibawah gitu. (IL\_P1\_W2)

Saat sedang merasa insecure, partisipan IL mengatakan bahwa muncul perasaan termotivasi.

[...]kayak ngerasa, oh aku harus lebih baik, gitu buat pertemuan selanjutnya (IL\_P1\_W2)

Ya sedikit motivasi kecil (IL\_P1\_W2)

Partisipan IL juga mengalihkan ke pikiran-pikiran positif saat sedang merasa insecure

Biasanya copingku ya membayangkan si, kayak berimajinasi suatu saat bakal bisa ngomong secara ceplas ceplos gitu suatu saat[...] (IL\_P1\_W2)

Partisipan IL memandang mahasiswa yang tidak gap year lebih bisa menyuarakan pendapat

Ya kayak yang lebih muda tuh lebih bisa ceplas ceplos gitu (IL\_P1\_W2)

Kayak dia tuh lebih, mereka tuh lebih leluasa gitu. (IL\_P1\_W2)

Menurut partisipan IL, mahasiswa yang tidak gap year memiliki kemauan yang lebih tinggi

Ya mungkin ya kayak kemauan belajar sih (IL\_P1\_W2)

Partisipan IL merasa rasa sudah berdamai dengan rasa insecurenya.

Awalnya sih ganggu, tapi makin kesini kayak udah damai gitu (IL\_P1\_W2)

Untuk sekarang, partisipan IL merasa sudah biasa bila mulai merasakan insecure.

Kalo sekarang ya karna udah ketauan polanya jadi yaudah gitu. (IL\_P1\_W2)

Menurut partisipan IL, tidak wajar apabila mahasiswa gap year merasakan insecure.

Menurutku nggak sih, soalnya ya kalo di itung-itung mahasiswa gap year itu kayak lebih berpengalaman ya, kayak dia itu udah kayak belajar dua kali gitu loh, masak kayak ngerasa kurang dibawahnya gitu. (IL\_P1\_W2)

Partisipan IL mengatakan bahwa faktor usia mahasiswa gap year yang lebih tua mempengaruhi insecure.

[...]faktor usia itu mempengaruhi, ee apa namanya, bisik-bisikan, ya anggep aja bisik bisikan gitu. Kayak let's say kalo yang gap year itu kayak, kamu itu lebih tua gitu dari dia tapi kok kamu gak bisa, gitu[...] (IL\_P1\_W2)

perasaan Insecure pada partisipan IL mempengaruhi nilai dan relasi dengan dosen.

Pengaruhnya ya itu sih, nilaiku kurang maksimal, IPK juga kurang maksimal, terus relasi sama dosen juga kurang maksimal[...] (IL\_P1\_W2)

### Partisipan MK

Pemahaman partisipan MK terkait insecure adalah ketidakpercayaan diri.

Kalau secara singkatnya insecure ya, titik ketidakpercayaan diri sih(MK\_P2\_W2)

Partisipan MK merasa insecure atas anggapan orang lain kepadanya

[...]kalau saya udah kayak gitu itu baru titik insecure muncul kayak aduh jangan jangan orang orang mikir aku gak diterima kuliah atau gimana[...]ya kayak duh goblok banget sih[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK juga mengatakan bahwa ia Insecure degan teman teman di angkatannya

[...]lebih insecure lagi tuh ketika apa ya yang ngeliat temen temen yang dibawah aku itu sih[...] (MK\_P2\_W2)

[...]ketika lihat yang pertama temanteman sendiri itu, kayak apa ya usianya di bawah aku tapi kelihatan cerdas sedangkan di posisi aku masih berusaha adaptasi [...] (MK\_P2\_W2)

Perasaan insecure juga muncul ketika melihat pencapaian teman-temannya.



[...]lihat lihat postingan teman-temanku yang seangkatan sama aku di SMP SMA mereka yang kuliahnya tepat waktu itu temen-temen yang berprestasi kemana-mana[...] (MK\_P2\_W2)

[...]ini terus juga ada kayak beberapa aku tahu nilai teman-temanku lebih tinggi itu sih, itu kayak kadang itu aku mikir apa ya sebodoh itu aku. itu sih. terus ketika tahu kayak ini kemarin yang banyak PKM, PMW itu kan, itu kayak ketika temanku berhasil lolos itu, sedangkan aku nggak. (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK merasa insecure karena stigma orang tentang mahasiswa gap year di sosial media.

[...]titik insecure dimana kayak memvalidasi apa yang di tiktok kayak apakah bener sih orang nunda kuliah ini bermasalah[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan juga merasakan insecure ketika nilainya turun.

yang jelas sih kalau misalnya aku tahu nilaiku turun sih[...] (MK\_P2\_W2)

Insecure yang dirasakan partisipan MK juga memicu perasaan overthinking.

[...]kadang itu permasalahan yang harusnya tidak aku fikir [...]ini selalu tak bawa pikiran yang berlebihan gitu loh[...] (MK\_P2\_W1)

[...]aku tuh kayak karena overthinking itu kadang itu satu hal yang aku merasa kurang itu tergeneralisasi gitu[...] (MK\_P2\_W1)

Perasaan insecure pada partisipan MK juga membuatnya rendah diri dan membandingkan diri dengan orang lain.

[...]Nah di situ ada keinginan mengembalikan diri yang berprestasi tapi gagal, itu kayak insecure kayak pada akhirnya merasa orang lain lebih hebat daripada aku[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK mengatakan bahwa dirinya memiliki trauma dengan kata ambisius.

[...]aku ada kayak trauma kecil dengan kata ambis[...]Nah itu kayak itu ketrigger[...]jadi kayak hu ambis ambis yang mengintimidasi gitu loh[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK merasa tertinggal dan kecewa pada dirinya.

[...]Aku merasa kayak orang yang benar-benar tertinggal gitu loh dan ada rasa kecewa besar sih sebenarnya[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan juga menyadari bahwa ada bidang lain yang lebih dikuasai daripada apa yang membuatnya insecure.

[...]joke aku lebih ahli disini sekarang aku lebih kelihatan diriku itu memang bukan di PKM bukan di pokok di bidang ilmiah tapi kamu lebih di dunia organisasi, yaudah itu kebanggaanmu. (MK\_P2\_W2)

Pada saat merasa insecure, partisipan MK memilih untuk mengalihkan pikiran tersebut.

[...]aku kayak bodo amat itu kayak bodo seh tak tabrak dengan fokus topik lain, aku harus cari topik buat diriku sendiri, kayak mendistrak gitu loh[...] (MK\_P2\_W2)

[...]kayak yang kaya tadi tabrak pokoknya ada hal yang ngetrigger aku atau bikin aku nggak nyaman gitu aku harus berusaha nabrak dengan cari fokus topik lain (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK juga berusaha menarik diri saat merasa insecure

[...]pasti aku langsung narik energi, kayak aku narik diri gitu loh. saatnya aku diem, aku nggak peduli sama orang lain, aku pengen kalem dulu gitu jadi kayak ndak mau memberikan, apa ya, energi untuk emosi yang saat itu ada gitu, jadi kayak berusaha untuk tetap tenang, berusaha untuk nggak akting berlebihan[...] (MK\_P2\_W2)

Perasaan insecure sangat mengganggu bagi partisipan hingga dirinya merasa tidak layak.

Hmm sudah sangat mengganggu sih[...]aku merasa sampai kayak, seenggak layak itu tah aku. Sekurang itu tah aku, sehingga aku nggak bisa dan itu kaya aku bener-bener mengubur keinginanku [...] (MK\_P2\_W2)

Perasaan insecure juga berpengaruh bagi perasaan kesehatan partisipan MK.

Pengaruh sih kadang-kadang[...]kayak sempat beberapa kali itu kaya akhirnya ngetrigger sakitku[...] (MK\_P2\_W2)

Karena sakit yang disebabkan oleh insecurenya, berpengaruh juga terhadap kehadiran kuliah partisipan

[...]sehingga di pertengahan semester 3 itu aku sering gak masuk[...] (MK\_P2\_W2)

Menurut partisipan MK, tidak wajar apabila mahasiswa gap year merasakan insecure akademik.

nggak (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK mengatakan bahwa mahasiswa gap year seharusnya bisa menjadi contoh.

[...]mereka lebih senior dan itu kayak seharusnya mereka sudah bisa lebih dewasa dan menjadi apa ya, menjadi panutan, jadi gambaran gitu ini loh bukti orang yang sudah lebih dewasa gitu sih seharusnya, cuma kenyataannya ya nggatau lagi. (MK\_P2\_W2)

Menurut partisipan MK, insecure mahasiswa gap year adalah perihal prestasi.

[...]kalau insecure yang dari teman-teman gap year itu kayak lebih ke ini sih kayaknya ya berprestasi sih. (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK mengatakan bahwa insecure akademiknya mempengaruhi kehidupan sehari-harinya diluar kampus.

ngaruh sih, Kayak apa ya, karena kalau di luar ini jadinya kayak apa ya kadang itu ke bawa gitu loh[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK mengatakan bahwa pernah diremehkan oleh teman-teman kuliahnya

Pernah itu di semester awal sih itu dari beberapa teman sih[...] (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK juga merasa dikasihani oleh teman-teman kuliahnya.

[...]justru dapet pandangannya ketika di temen-temen kampus kayak dikasihani sama temen-temen sendiri. (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK mengatkan bahwa ia sudah berdamai dengan insecure nya.

Kalau sekarang enggak sih udah lebih bisa. Karena sudah tahu aku punya kekuatan dimana jadi oke. (MK\_P2\_W2)

partisipan MK mengatakan bahwa dirinya bisa berdamai dengan insecure dengan bantuan konseling

Waktu itu aku sempat konseling sih, bersama dosen[...]kayak dibantu untuk oke[...]. (MK\_P2\_W2)

Partisipan MK juga terbantu coping yang ia buat sendiri.

prinsip coping stress yang aku punya itu ada tiga tahap jadi stop, thinking, what next.[...]kayak ya wes, aku berusaha mencari kekuatanku apa, aku maksimalin disitu dan waktu aku berusaha lupain ini[...] (MK\_P2\_W2)

### Partisipan DI

Partisipan DI mendefinisikan insecure sebagai rasa tidak percaya diri dan membandingkan diri dengan orang lain

Perasaan nggak percaya diri sih, kayak merasa nggak bisa gitu dibanding orang lain (DI\_P3\_W2)

Partisipan DI merasa insecure karena nilai teman-temannya lebih tinggi

Kadang ya ngerasa insecure sih, gimana ya kok mereka nilainya bisa lebih tinggi padahal keliatannya usahanya ya kayak sama aja. (DI\_P3\_W1)

kalo pas ya pengumuman nilai atau IPK gitu, kayak minder kalo nilaiku dibawah temen-temen lain (DI\_P3\_W1)

Partisipan DI merasa insecure saat tidak bisa menjawab pertanyaan dosen.

temen-temen udah pada ngerti sedangkan aku nggak bisa jawab gitu.(DI\_P3\_W2)

Partisipan DI membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain

Ya kalo aku merasa kurang gitu, merasa kaya temenku bisa tapi aku enggak(DI\_P3\_W2)

Insecure yang dirasakan partisipan juga memunculkan rasa tidak percaya diri

[...] kalo nilainya jelek juga ya, berarti emang aku ngerjainnya gak bener(DI\_P3\_W1)

[...]Kadang aku sih nggak berani tanya, karna nanti kalo nilaiku lebih rendah atau IPK ku lebih rendah ya aku malu(DI\_P3\_W1)

Partisipan DI merasa tidak puas dengan kemampuannya.

Ya pengen bisa juga gitu, pengen lebih dari aku yang sekarang(DI\_P3\_W2)

Partisipan merasa terganggu dengan rasa insecurenya sehingga tidak fokus

Ya mengganggu sih, sampe apa ya kadang aku jadi nggak bisa fokus ke apa yang aku kerjakan(DI\_P3\_W2)

Partisipan merasa wajar apabila mahasiswa gap year merasa insecure

Wajar sih(DI\_P3\_W2)

Ya karna selama setahun kan nggak kuliah, nggak belajar yang ya kayak kuliah gitu(DI\_P3\_W2)

Partisipan juga merasa wajar apabila mahasiswa yang tidak gap year merasa insecure

Wajar juga sih, karna kita nggak tau apa kesuitannya juga(DI\_P3\_W2)

Partisipan membedakan insecure mahasiswa gap year dan tidak gap year dari sisi beristirahat belajar

Ya kalo gap year mungkin lebih besar insecurenya, karena berhenti belajar setahun, kalo nggak gap year kan lulus SMA langsung kuliah(DI\_P3\_W2)

Partisipan merasa insecurenya berdampak kepada perkuliahan dimana dirinya selalu merasa tidak puas dengan kemampuannya

Ya berdampak, aku jadi apa ya ngerasa kurang aja gitu(DI\_P3\_W2)

Partisipan mengatakan bahwa pernah merasa diremehkan

Pernah sih, pas itu kan aku nyalonin diri di pemilihan umum, itu banyak yang kayak bilang bisa apa sih aku gitu(DI\_P3\_W2)

Partisipan menanggapi stigma buruk dengan berusaha membuktikan kemampuannya.

Ya aku diemin aja sih, aku bales dengan buktiin kalo aku bisa lebih dari itu.(DI\_P3\_W2)

### Partisipan ZJ

Partisipan ZJ mendefinisikan insecure sebagai perasaan tidak percaya diri.

Menurutku sih, insecure itu ketidakpercayaan diri terhadap pencapaian orang lain, jadi kayak gak percaya diri gitu pencapaianku nggak setinggi orang lain(ZJ\_P4\_W2)

Partisipan ZJ merasa insecure dengan nilainya yang lebih rendah dari teman-temannya

Ya ada sih, kadang mikir kok nilaiku lebih rendah ya(ZJ\_P4\_W1)

Partisipan juga merasa insecure dengan teman teman yang bisa dekat dengan dosen

Ya kadang-kadang insecure, kok mereka bisa dekat kok aku enggak, apa karna nilaiku nggak terlalu bagus, gak terlalu menonjol di kelas.(ZJ\_P4\_W1)

Partisipan ZJ juga merasa insecure dengan kesempatan yang didapat teman-temannya

Pernah sih, kayak aku nggak bisa dapet kesempatan yang orang lain dapet. Kayak mereka beruntung banget punya kesempatan ikut kegiatan sama para expert diluar kelas matkul sehingga mereka punya pengalaman lebih gitu(ZJ\_P4\_W2)

biasanya seringnya sih pas liat temen temen banyak ikut kegiatan gitu. (ZJ\_P4\_W2)

Insecure yang dirasakan oleh partisipan ZJ memunculkan rasa membandingkan diri dengan orang lain.

padahal maksudnya aku lebih tua, secara pengalaman lebih bisa dan lebih tau, apa karna ya aku setahun ngga belajar akademis gitu(ZJ\_P4\_W1)

Insecure yang dirasakan partisipan ZJ juga memunculkan rasa overthinking

Ya kayak misal mereka mikir bahwa aku gap year, telat kuliah, kayak takut diremehin gitu(ZJ\_P4\_W1)

Ngerasa overthinking sih biasanya[...] (ZJ\_P4\_W2)

Saat sedang merasa insecure partisipan ZJ melawan dengan berpikir positif

Ya dilawan dengan berpikir positif sih, kayak yakan tuhan udah netepin jalannya masing-masing(ZJ\_P4\_W2)

Biasanya partisipan ZJ junga mengalihkan dengan tidur

[...]kalo udah nggak ada tenaga ya dibawa tidur(ZJ\_P4\_W2)

Partisipan Zj merasa terganggu fokusnya akibat insecure yang dirasakannya

Sedikit mengganggu sih, soalnya bikin nggak fokus gitu dalam beberapa waktu(ZJ\_P4\_W2)

Partisipan ZJ menilai bahwa wajar apabila mahasiswa gap year merasakan insecure akademik

Wajar sih, karna kadang dianggep bodoh, dianggep gagal(ZJ\_P4\_W2)

Partisipan ZJ menilai bahwa tidak wajar apabila mahasiswa yang tidak gap year merasakan insecure akademik

Harusnya nggak ya, karena kan mereka on track, karena fokus setelah lulus tetap belajar(ZJ\_P4\_W2)

Rasa insecure memunculkan rasa ingin tahu atas pencapaian orang lain

lebih ke kepo aja gimana yak kok bisa mereka punya kesempatan lebih(ZJ\_P4\_W2)

Insecure yang dirasakan partisipan ZJ berpengaruh terhadap kehidupannya diluar perkuliahan

Ada sih, hmm biasanya kalo nongkrong bareng temen-temen[...]tapi kebanyakan bahasa gimana sih caranya bisa dapet kesempatan itu, jadi ya kayak kenak lagi gitu(ZJ\_P4\_W2)

Partisipan ZJ merasa pernah diremehkan kemampuannya

Ya pernah sih, ya kadang dianggep remeh gitu, dianggep ngga bisa(ZJ\_P4\_W2)

partisipan ZJ menyikapi hal tersebut dengan berusaha membuktikan bhwa dirinya mampu

Ya diem aja sih dan berusaha ngebuktiin kalo aku juga mampu(ZJ\_P4\_W2)

## **Pembahasan**

Partisipan mendeskripsikan insecure sebagai rasa tidak percaya diri dan membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan klasifikasi insecure menurut Maslow (1942). Dalam hal hal akademik, insecure akademik yang dirasakan oleh partisipan terkait dengan kesulitan berpendapat, nilai-nilai mata kuliah, IPK, dan juga pencapaian teman-temannya. Partisipan merasa jika nilainya jelek maka menjadi salahnya karena usahanya tidak maksimal, hal ini sejalan dengan ciri-ciri insecure menurut Harahap (2021). Partisipan juga membandingkan dirinya dengan teman-teman lain yang memiliki pencapaian lebih dari mereka. Insecure pada partisipan muncul ketika pengumuman nilai, pengumuman IPK, dan mengetahui pencapaian orang lain. Insecure yang dirasakan beberapa

partisipan juga dipicu oleh stigma buruk tentang gap year, dimana mereka sering merasa di underestimate dan dianggap bodoh.

Insecure akademik pada partisipan memunculkan perasaan-perasaan seperti overthinking, rendah diri, dan tidak percaya diri. Sejalan dengan hierarki kebutuhan Maslow, rasa percaya diri dan harga diri ada pada tingkatan ke empat (self esteem) dan kebutuhan kebebasan akan rasa cemas (secure) berada di tingkatan ke dua, apabila pada tingkatan kedua tidak terpenuhi, maka tidak akan mencapai tingkatan yang berikutnya. Dimana saat merasa insecure partisipan tidak dapat memenuhi kebutuhan akan harga diri, dimana ada kekurangan dalam menghargai diri sendiri dan tidak mendapat penghargaan dari orang lain.

Partisipan menilai insecure yang dirasakannya mengganggu dalam dunia perkuliahan. Beberapa partisipan menyatakan bahwa rasa insecure membuatnya tidak fokus sehingga memperburuk perasaan yang berakibat pada tugas-tugas atau kegiatan yang perlu diselesaikan. beberapa partisipan juga menyatakan bahwa rasa insecure akademiknya terbawa hingga ke kehidupan sosialnya, walaupun sedang tidak dalam perkuliahan, banyak hal-hal yang di kehidupan sehari-hari yang dapat memicu insecure akademik yang dirasakan oleh partisipan.

Di sisi lain, partisipan juga merasa bahwa insecure dapat menumbuhkan motivasi kecil, karena setiap merasa insecure partisipan selalu memiliki keinginan untuk memperbaiki apa yang menjadi insecure nya menjadi lebih baik.

Beberapa partisipan menilai bahwa insecure akademik pada mahasiswa gap year adalah hal yang wajar, mengingat latar belakang gap year yang memunculkan stigma negatif yang berdampak buruk bagi perkuliahan. beberapa partisipan juga menilai walaupun mahasiswa yang tidak gap year merasakan insecure akademik, tapi itu tidak lebihbesar dari yang dirasakan oleh mahasiswa gap year.

Saat sedang merasa insecure, partisipan memilih untuk mengalihkannya dengan berpikir positif. Partisipan berusaha untuk berdamai dengan apa yang menjadi insecure nya dan mulai mengembangkan apa yang memang menjadi passionnya. Partisipan MK memiliki coping yang unik, yaitu dengan Stop, Thinking, What's Next?. Partisipan juga menyikapi stigma buruk tentang dirinya dengan cara berusaha membuktikan bahwa dirinya mampu.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa insecure akademik adalah perasaan tidak percaya diri dan rendah diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan. Insecure akademik muncul dalam bentuk perasaan tidak percaya diri, kecemasan dalam membandingkan pencapaian diri dengan orang lain, dan keraguan dalam kemampuan akademik. Stigma buruk tentang gap year juga memicu perasaan ini, di mana partisipan merasa dianggap tidak mampu atau bodoh. insecure akademik pada mahasiswa gap year adalah fenomena yang kompleks dengan berbagai faktor penyebab dan dampak. Latar belakang mahasiswa gap year memunculkan kondisi-kondisi yang mengganggu dengan perkuliahan. Beberapa partisipan merasa bahwa gap year memberikan dampak positif seperti peningkatan rasa percaya diri dan kesempatan untuk refleksi diri. Namun, gap year juga memiliki dampak negatif termasuk kekhawatiran ekonomi keluarga dan kesulitan penyesuaian kembali ke lingkungan akademik, terutama terkait adaptasi, pertemanan, dan pembagian waktu antara kuliah dan pekerjaan. Dukungan dari keluarga, lingkungan

akademik, dan strategi coping yang efektif sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi insecure akademik dan berhasil dalam pendidikan tinggi.

## Saran

Partisipan dapat mengembangkan berbagai strategi coping untuk mengatasi insecure akademik, seperti berpikir positif, fokus pada pengembangan passion, dan menetapkan langkah-langkah konkret untuk memperbaiki kelemahan yang menyebabkan insecure.

Mahasiswa yang mengambil gap year sebaiknya mengalokasikan waktu untuk refleksi diri dan pengembangan pribadi. Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan minat akademik dapat membantu dalam menetapkan tujuan yang jelas dan mempersiapkan diri untuk tantangan akademik ke depan. Dengan cara mengikuti pelatihan-pelatihan pengembangan diri selama masa gap year nya.

Mahasiswa yang merasakan insecure akademik dapat menerapkan langkah langkah coping yang tepat seperti Stop, Thinking, What next?. Yaitu dengan berhenti sejenak dari pikiran pikiran negative, lalu berfikir dan memilah apa yang membuat dirinya merasa insecure, dan what next? Yaitu memikirkan langkah apa selanjutnya yang dapat ia lakukan untuk menghindari rasa insecure tersebut.

Lembaga perguruan tinggi (Universitas) dapat mengadakan seminar atau pelatihan penyesuaian diri bagi mahasiswa di tingkat pertama. Selain itu, Lembaga perguruan tinggi (Universitas) juga dapat memberikan layanan konsultasi bagi mahasiswa yang memiliki kendala penyesuaian diri maupun masalah akademik lainnya atau dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran dosen pembimbing akademik.

Lembaga pelatihan dapat membuat program khusus bagi lulusan SMA sederajat untuk mengisi masa *gap year*nya. Program tersebut dapat berupa latihan soal, *public speaking* dan lain-lain yang berguna bagi perkuliahan.

Penelitian ini menggunakan subjek dari tahun akademik yang berbeda, peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek dari tahun akademik yang sama agar mendapat pengalaman dengan fase yang sama dan sebanding.

## Daftar Pustaka

- American *Gap year* Association. (2012). *Data & Gap year Benefits*. American *Gap year* Association
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian (Edisi Revisi)*. UMM Press
- Birch, E. R., & Miller, P. W. (2007). The characteristics of 'Gap-Year' students and their tertiary academic outcomes. *Economic Record*, 83(262), 329-344.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.



- Griffith, J. (1999). School climate as “social order” and “social action”: A multi-level analysis of public elementary school student perceptions. *Social Psychology of Education*, 2(3-4), 339-369. <https://doi.org/10.1023/A:1009657422344>
- Hanifuddin, I. M., & Cahyono, R. (2021). Hubungan antara social comparison dengan self esteem pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 859-869.
- Harahap, M. A. (2021). *Dampak insecure terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara* (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidempuan).
- Hardani, H. A., Ustiawaty, J., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sykmana, D. J., & Auliya, N.H. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- HarperCollins Publisher. (2024). Academic. Dalam Collins English Dictionary. Diunduh 05 Maret 2024, dari <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/academic>
- Heriyanto, H. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 2(3), 317-324.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- King, A. (2011). 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), 341-357.
- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiyanti, E. (2021). Fenomena *insecure* pada remaja di era pandemic covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21-29.
- Marlini, S. F., Soedewi, S., & Resmadi, I. (2022). Perancangan buku ilustrasi mengenai *insecure* pada remaja usia 18-25 tahun di Kota Bandung. *eProceedings of Art & Design*, 9(5).
- Maslow, A. H. (2017). *Motivation and Personality* (Achmad Fawaid and Maufur: Penerjamah). *Cantrik Pustaka*.
- Maslow, A. H. (1942). The dynamics of psychological security-*insecure*. *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*.
- Muktaf, Z. M. (2016). Teknik Penelitian Studi Kasus, Etnografi dan Fenomenologi dalam Metode Kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-5
- Nelwan, V., Kasingku, J. D., & Warouw, W. N. (2023). Pengaruh *insecure* terhadap kesadaran akan kualitas diri dalam memimpin: Persepektif pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4442-4449.

- Nurhakim, M. I., & Komalasari, S. (2023). Stop Insecure! Mulailah dengan Bersyukur. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 299–303. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.278>
- Nuryati., Sandi, Y., & Hidayah, N. (2022). Motivasi gap-year pada mahasiswa akper pemkab Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 9(1), 83-88. doi:10.55313/ojs.v9i1.93
- Ojukwu, M. O. (2017). Effect of *insecure* of school environment on the academic performance of secondary school students in Imo State. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(1), 20-28.
- Rania, U. A., & Yuliana, N. (2023). Self acceptance untuk mengurangi *insecure* terhadap standar kecantikan di Instagram. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 103-113.
- Rostanawa, G. (2019). Hirarki kebutuhan tokoh utama dalam novel pulang dan laut bercerita karya Leila S. Chudori (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow). *ELite Journal: International Journal of Education, Language, and Literature*, 1(2).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulaeman, M. G., & Desmita, N. (2020) “I Prefer to Take an Intensive English Course”: A Study on Indonesian Gap-Year Students.
- Stehlik, T. (2010). Mind the gap: School leaver aspirations and delayed pathways to further and higher education. *Journal of Education and Work*, 23(4), 363-376.
- Valentina, A., Putri, G. L., Valiani, V., & Putri, O. H. (2022). Strategi komunikasi visual edukasi *insecure* sebagai dampak penggunaan media sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Bahasa Rupa*, 5(2), 237-245.
- Wellons, S. (2013). Give me a break: a study of the *gap year*.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research In Psychology*. Open University Press.
- Yulianti, R., & Kaloeti, D. V. S. (2021). *Pelatihan Self-Talk secara Daring untuk Meningkatkan Harga Diri Mahasiswa Gap year* (Doctoral dissertation, University of Diponegoro).