

## ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA GAP YEAR DI PERGURUAN TINGGI NEGERI (PTN)

Alisha Namira<sup>1\*</sup>, Zahro Varisna R<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>1</sup>[haloalishanamira@gmail.com](mailto:haloalishanamira@gmail.com), <sup>2</sup>[zahrovarisna@gmail.com](mailto:zahrovarisna@gmail.com)

Received: 08-03-2026

Revised: 10-03-2026

Approved: 17-03-2026

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *adversity quotient* (AQ) pada mahasiswa yang menjalani *gap year* hingga berhasil diterima di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, melibatkan tiga partisipan berusia 18–25 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik berdasarkan dimensi AQ, yaitu *control*, *origin-ownership*, *reach*, dan *endurance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa *gap year* memiliki AQ yang berkembang secara adaptif, ditandai dengan kemampuan mengelola emosi dan strategi (*control*), menerima serta bertanggung jawab atas kegagalan (*origin-ownership*), membatasi dampak tekanan sosial dan emosional (*reach*), serta mempertahankan tujuan secara konsisten meskipun menghadapi kegagalan berulang (*endurance*). Selain itu, dukungan sosial, kegiatan pengembangan diri, dan pemaknaan positif terhadap pengalaman *gap year* turut memperkuat ketahanan individu. Simpulan penelitian ini adalah bahwa *gap year* tidak hanya menjadi masa jeda, tetapi juga berperan penting dalam membentuk ketahanan, kedewasaan, dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan di masa depan.

**Kata Kunci:** *Adversity Quotient*, *Gap Year*, Mahasiswa, Ketahanan Diri, Perguruan Tinggi Negeri

### PENDAHULUAN

Saat ini, seleksi masuk perguruan tinggi semakin ketat. Data terbaru yang dilansir melalui laman KEMENDIKBUD menyebutkan bahwa total daya tampung perguruan tinggi 2024 hanya sebanyak 272.248 kursi. Sedangkan, total pendaftar Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT) 2024 mencapai 785.058 pendaftar. Tentu saja, jumlah kursi yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah pendaftar dan tidak dapat menampung seluruh calon mahasiswa yang mendaftar. Setiap universitas juga memiliki kuota kursi pada setiap jurusan yang mereka miliki. Semakin banyak peminat pada universitas atau jurusan tersebut, semakin sempit pula daya saingnya. Namun, ketatnya persaingan seleksi masuk, membuat banyak pendaftar gugur atau tidak bisa mendapatkan kampus atau jurusan impian mereka. Banyak dari pendaftar yang akhirnya memutuskan untuk mengambil jeda atau tetap berkuliah di jurusan atau kampus lain dan akan kembali mengikuti seleksi masuk di tahun selanjutnya. Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang masuk kedalam masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang sering dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2014). Usia tersebut pada umumnya juga merupakan fase dimana siswa akhir SMA mulai mencari dan menentukan langkah pendidikan selanjutnya. Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menjadi tujuan utama bagi calon mahasiswa. Universitas-universitas ternama menjadi impian banyak calon mahasiswa. Biasanya, jurusan-jurusan di universitas ternama memiliki daya tampung yang terbatas dan daya saing yang sempit. Hal ini menjadi pemicu utama banyaknya calon mahasiswa yang gugur dan belum berkesempatan untuk berkuliah di kampus atau jurusan impian mereka.

Fenomena *Gap year* atau pun *semi gap year* lumrah terjadi dan menjadi hal yang sudah biasa bagi individu-individu yang belum mampu untuk masuk ke perguruan tinggi atau gagal di seleksi masuk perguruan tinggi. Banyak dari para calon mahasiswa

yang memutuskan untuk mengambil jeda dan mendaftar di tahun selanjutnya (gap year) ataupun tetap berkuliah dan kembali mengikuti seleksi masuk di tahun selanjutnya (semi gap year). Saat ini di Indonesia belum ada data resmi yang mencatat populasi gap year ataupun semi gap year. Hal tersebut dikarenakan gap year ataupun semi gap year dianggap tidak wajar dan seringkali dipandang sebelah mata. Sedangkan, di United Kingdom sekitar 250.000 populasi muda (antara usia 16-25 tahun) melakukan gap year atau tahun jeda. Bahkan di Afrika Selatan fenomena gap year menjadi hal yang wajar dan lumrah terjadi, dipilih oleh siswa yang baru menyelesaikan sekolah menengah atas. Gap Year Association (2023) mendefinisikan bahwa gap year adalah periode waktu yang digunakan individu untuk bertumbuh dan mengeksplorasi antara kelulusan SMA dan tahun pertama kuliah. Umumnya, waktu-waktu ini digunakan individu untuk fokus pada persiapan seleksi masuk tahun selanjutnya, bekerja, pengembangan diri, dan lain-lain. 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). Hal yang membedakan gap year dengan liburan adalah keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, seperti pekerjaan berbayar atau tidak berbayar, waktu luang atau perjalanan (Heath (2007); Rabie & Naidoo (2016)). Gap year seringkali dipilih karena alasan pribadi, finansial, atau kebutuhan untuk mengejar pengalaman non akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan kesenjangan akademik, perubahan motivasi, serta tantangan dalam penyesuaian diri. Dalam kondisi ini, adversity quotient merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan (Stolz (2000); Ardani & Istiqomah (2020)). Gap year dipilih bukan tanpa alasan yang tidak jelas. Gap year memberikan kesempatan untuk pengembangan diri, mencoba peran baru, bertemu orang baru, terlibat dalam ruang sosial, dimana individu dapat menemukan diri mereka sendiri dan menggunakan tahun jeda untuk mengambil keputusan di masa depan (Nieman (2010); Rabie & Naidoo (2016)).

Keputusan individu untuk menunda pendidikan dan menjalani gap year juga dipengaruhi oleh status keuangan (Birch & Miller (2007); Rabie & Naidoo (2016)). 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). Hal yang membedakan gap year dengan liburan adalah keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, seperti pekerjaan berbayar atau tidak berbayar, waktu luang atau perjalanan (Heath (2007); Rabie & Naidoo (2016)). Gap year seringkali dipilih karena alasan pribadi, finansial, atau kebutuhan untuk mengejar pengalaman non akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan kesenjangan akademik, perubahan motivasi, serta tantangan dalam penyesuaian diri. Dalam kondisi ini, adversity quotient merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan (Stolz (2000); Ardani & Istiqomah (2020)). Gap year memberikan kesempatan untuk pengembangan diri, mencoba peran baru, bertemu orang baru, terlibat dalam ruang sosial, dimana individu dapat menemukan diri mereka sendiri dan menggunakan tahun jeda untuk mengambil keputusan di masa depan (Nieman (2010); Rabie & Naidoo (2016)).

Adversity quotient menurut (Stolz (2000); Ardani & Istiqomah (2020)) terbagi kedalam tiga tipe, yaitu; Climbers (pendaki), Campers, dan Quipper. Tipe climbers (pendaki) ialah individu dengan adversity quotient yang tinggi memiliki tujuan dan visi misi dalam hidupnya, serta melihat tantangan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang. Tipe kedua, campers individu dengan adversity quotient sedang atau

moderat. Individu dengan tipe ini mudah merasa puas dan tidak menggunakan potensi yang dimiliki untuk mengatasi kesulitan. Ketiga, tipe quippers yaitu individu dengan adversity quotient rendah yang cenderung menghindari kesulitan, tidak memiliki visi dan tidak yakin dengan masa depan. Setiap individu yang memilih gap year memiliki perjuangannya sendiri. Sehingga, setiap permasalahan yang dihadapi individu dapat disesuaikan dengan tipe yang ada.

Saat ini, penelitian mengenai adversity quotient memang sudah cukup banyak. Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang meneliti ataupun membahas mengenai adversity quotient pada mahasiswa yang menjalani gap year. Belum ada juga penelitian yang membahas dan meneliti lebih lanjut mengenai tipe adversity quotient pada mahasiswa yang menjalani gap year, bagaimana gambarnya, dan lain-lain. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji gambaran adversity quotient pada mahasiswa gap year. Dengan harapan, penelitian ini dapat melihat gambaran adversity quotient pada mahasiswa yang berhasil melewati gap year sebelum berkuliah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani gap year serta dinamika adversity quotient (AQ) yang terbentuk selama proses tersebut. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaknaan pengalaman individu terhadap kegagalan, tekanan sosial, proses adaptasi, hingga keberhasilan memasuki Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa berusia 18–25 tahun yang pernah menjalani gap year dan telah berhasil diterima di PTN. Teknik pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu pernah mengalami kegagalan seleksi masuk perguruan tinggi, menjalani masa gap year, serta memiliki pengalaman yang relevan dengan aspek adversity quotient seperti bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kegagalan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi terstruktur untuk menggali pengalaman partisipan secara komprehensif, meliputi alasan mengambil gap year, pengalaman menghadapi kegagalan, tekanan emosional dan sosial, strategi coping, proses pengembangan diri, serta makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut. Proses wawancara memungkinkan partisipan untuk menceritakan pengalaman secara terbuka sehingga data yang diperoleh kaya dan mendalam. Kredibilitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan member check, yaitu dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada partisipan agar sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan tema-tema yang muncul dari hasil wawancara. Proses analisis difokuskan pada dimensi adversity quotient yang meliputi control, origin-ownership, reach, dan endurance, sehingga diperoleh gambaran menyeluruh mengenai kemampuan partisipan dalam mengelola emosi, mengambil tanggung jawab, membatasi dampak kesulitan, serta mempertahankan ketahanan dalam menghadapi kegagalan. Hasil analisis kemudian menghasilkan beberapa tema utama, seperti mempertahankan keinginan berkuliah di PTN, menerima dan menghadapi kegagalan, adaptasi terhadap tekanan sosial dan emosional, pengembangan diri selama gap year, konflik yang muncul, peran dukungan sosial, serta pemaknaan pengalaman gap year. Melalui pendekatan ini,

penelitian mampu menggambarkan secara utuh bagaimana adversity quotient berkembang dan berperan dalam proses mahasiswa menjalani dan melewati masa gap year hingga berhasil mencapai tujuan akademiknya.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa yang pernah menjalani masa *gap year* sebelum diterima di Perguruan Tinggi Negeri, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan dinamika *adversity quotient* selama proses tersebut. Ketiga partisipan menunjukkan ragam pengalaman, strategi menghadapi tekanan, serta tingkat ketahanan yang berbeda-beda. Namun, ketiga subjek memiliki hasil yang sama yaitu kemampuan dalam bertahan dan bangkit dari kegagalan untuk bisa mendapatkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN).

Tabel 1.

Tema dan Kategori Hasil Analisis Adversity Quotient pada Mahasiswa Gap Year

Tema	Kategori
Mempertahankan Keinginan Berkuliah di Kampus dan Jurusan Impian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finansial dan keputusan orang tua untuk <i>gap year</i></li> <li>• Sikap optimis untuk berkuliah</li> <li>• Mempertahankan jurusan impian</li> <li>• Keinginan kuat untuk mendapatkan Perguruan Tinggi Negeri (PTN)</li> <li>• PTN sebagai tujuan</li> </ul>
Menerima dan Menghadapi Kegagalan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan positif dari kegagalan</li> <li>• Adanya kegiatan positif</li> <li>• Menerima kegagalan dan tidak menyalahkan orang lain</li> <li>• Adanya keinginan kuat untuk membuktikan omongan orang lain</li> <li>• Adanya menyalahkan diri sendiri</li> <li>• Adanya keyakinan untuk tidak menyerah</li> <li>• Adanya penyesalan di awal situasi</li> <li>• Adanya keinginan untuk meringankan beban orang tua</li> <li>• Perasaan ikhlas dan menerima situasi</li> <li>• Adanya keyakinan dan evaluasi diri dari kegagalan untuk dapat melewati situasi sulit</li> </ul>

proses Adaptasi Terhadap Tekanan Sosial dan Emosional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Burnout timbul pada saat gapyear</li><li>• Adanya perasaan sedih, putus asa dan iri melihat teman sekitar</li><li>• Coping dan evaluasi diri</li><li>• Adanya pikiran positif</li><li>• Adanya perasaan dijauhi lingkungan</li><li>• Adanya kekhawatiran mengecewakan orang lain</li><li>• Adanya tekanan sosial dan diremehkan oleh lingkungan</li><li>• Adanya pertolongan profesional dan pengalihan pada kegiatan positif</li><li>• Menyalahkan orang lain dan keadaan hingga menarik diri</li><li>• Adanya perasaan menyesal dan belum maksimal dalam usaha</li><li>• Melakukan kegiatan positif untuk mengalihkan pikiran</li></ul>
pengembangan Diri selama Gap Year	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bekerja selama gap year</li><li>• Penambahan materi belajar dengan les</li><li>• Adanya kegiatan positif yang dilakukan</li><li>•</li></ul>
konflik yang Muncul Selama Gap Year	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materi pelajaran yang berbeda menjadi masalah baru</li><li>• Sulitnya manajemen waktu</li><li>• Finansial</li><li>• Adanya konflik saat gap year disebabkan oleh konflik sebelumnya</li><li>• Khawatir akan masa depan</li></ul>
Peran Dukungan Sosial dalam Ketahanan Diri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dukungan lingkungan terdekat sangat membantu untuk bangkit dan bertahan</li><li>• Motivasi kuat dalam diri</li><li>• Tidak timbul keinginan menyakiti diri</li><li>• Keputusan dan pendapat orang tua mempengaruhi situasi</li><li>• Tidak adanya tuntutan khusus</li></ul>

---

dari keluarga

---

akna yang didapat dari Gap  
Year

- Adanya peningkatan religiusitas dan karakter baik
- Adanya pandangan yang lebih luas
- Menumbuhkan sikap percaya pada takdir Tuhan
- Menumbuhkan adanya evaluasi diri
- Adanya tujuan terkait prospek kerja
- Meningkatkan motivasi dan membentuk tujuan diri
- Belajar untuk dapat memanfaatkan waktu dan menghargai orang lain

Mempertahankan Keinginan Berkuliah di Kampus dan Jurusan Impian, tema ini mencerminkan *adversity quotient* yang kuat pada aspek *endurance* yang didefinisikan seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan itu berlangsung (Ardani & Istiqomah, 2020) dan *control* yaitu kemampuan merasakan dan mempengaruhi kondisi secara positif (Ardani & Istiqomah, 2020). Subjek tetap mempertahankan keinginan untuk berkuliah di PTN dan jurusan impian meskipun menghadapi kegagalan berulang serta keterbatasan ekonomi.

*“Eee kalau yang pertama, alasan yang pertama itu di tahun 2023 itu karena masalah ekonomi yak karena covid.” (W1/S1/B.53-57)*

Menurut Stoltz, *endurance* (menunjukkan sejauh mana individu memandang kesulitan sebagai sesuatu yang sementara dan dapat dilalui. Keteguhan subjek untuk terus mencoba UTBK dan jalur mandiri dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa kegagalan tidak dimaknai sebagai kondisi permanen, melainkan fase yang harus dilewati.

*“Terus 2024 itu baru nyoba ujian UTBK dan ujian mandiri. Tapi emang belum rezeki. Terus di 2025 baru berusaha lagi buat dapetin kuliah dan keterima Alhamdulillah.” (W1/S1/B.63-70)*

*“Jadi aku tuh dulu maunya PTN, maunya UGM, UGM kalo gak UPN. Jadi waktu lulus tahun 2022 itu aku Cuma daftar 2 PTN itu gak ada PTN lain. Terus apa ya, keukeuh keras kepala lah Cuma mau UGM kalo gak UPN. Terus ketolak, semua jalur ketolak. Terus aku gak mau swasta waktu itu, soalnya emang aku kecintaan banget sama UGM. Terus yaudah aku kayak ‘Yaudahlah kayaknya gapyear dulu’ coba taun depannya. Taun depannya ternyata zonk wkwkwkw” (W1/S2/B.19-29)*

*"Iya gitu sih, karena tiap tahunnya juga beda-beda sih jurusannya. Dulu di tahun pertama teknik lingkungan sama statistika. Terus di tahun kedua ngincer statistika sama ilmu hama dan proteksi tanaman. Terus di tahun ketiga matematika sama geofisika". (W1/S3/B.19-24)*

Selain itu, aspek *control* terlihat dari kemampuan subjek mengelola respons terhadap situasi sulit. Alih-alih menyerah, subjek memilih bekerja, mengatur ulang strategi, serta menentukan ulang jalur masuk perguruan tinggi.

*"Eee ibu nyuruh kerja dulu nyoba dan karena aku lulusan SMK jadi kenapa enggak. Jadi emang dari awal emang niat SMK tuh berarti nyoba kerja dulu. Jadi emang tahun pertama itu emang sengaja kerja".(W1/S1/B.57-65)*

Dengan demikian, subjek tetap merasa memiliki kendali atas arah hidupnya meskipun berada dalam kondisi yang tidak ideal. Keteguhan terhadap jurusan impian juga menunjukkan adanya tujuan yang jelas, yang berperan sebagai penguat daya tahan dalam menghadapi *adversity*.

Menerima dan Menghadapi Kegagalan, tema ini berkaitan erat dengan aspek *Origin-Ownership* yaitu Menggambarkan sejauh mana seseorang dapat bertanggung jawab dan menghadapi situasi yang ada tanpa memperlakukan penyebabnya (Ardani & Istiqomah, 2020) dan *Control* (kemampuan merasakan dan mempengaruhi kondisi secara positif; Ardani & Istiqomah, 2020) dalam *adversity quotient*. Subjek mampu mengidentifikasi bahwa kegagalan dan *gap year* yang dialami merupakan bagian dari pilihan hidupnya sendiri. Hal ini menunjukkan *ownership*, menilai bagaimana seseorang dapat mengandalkan diri sendiri dalam situasi tersebut (Ardani & Istiqomah, 2020).

*"Kembali lagi ke kalo gagal itu kuncinya mindset aja. Kayak 'Ih kamu udah nyampe segini masa mau nyerah' gitu aja. Berpikir positif thingking tuh penting". (W1/S1/B.832-837)*

*"Soalnya emang kalo bukan dari diri sendiri kan, maksudnya gak ada yang nyuruh kamu gapyear. Maksudnya ibu juga kemarin maksudnya cuma karena masalah ekonomi kan gak nyuruh kamu kerja, cuma kita tuh sebagai anak tau aja kalo ekonomi lagi turun, berarti kan kita eee milihlah, masa mau membebani, gitu sih. Jadi lebih memilih gapyear aja, jadi kan sekalian ya". (W1/S1/B.746-759)*

Dalam prosesnya, subjek juga menunjukkan *control* melalui pengelolaan pola pikir (*mindset*). Kegagalan tidak dibiarkan menguasai persepsi diri secara negatif dalam jangka panjang, melainkan direspons dengan refleksi, penguatan niat, dan usaha untuk keluar dari zona nyaman. Meskipun terdapat fase menyalahkan diri sendiri dan penyesalan, kondisi ini tidak berkembang menjadi keputusasaan, tetapi menjadi bagian dari evaluasi diri.

*"Ada penyesalan karena aku gapyear, seharusnya pas masa gapyear itu tetap belajar seputar hal yang aku inginkan, yang pertama karena gapyear susah kerja"*

*materi, yang kedua awalnya suka itung2an ternyata semakin ke matematika semakin gak ada”( W1/S3/B.27-32)*

Pola ini mencerminkan AQ adaptif, di mana individu tetap mampu bergerak maju meski menghadapi kegagalan.

Proses Adaptasi terhadap Tekanan Sosial dan Emosional, tema ini merefleksikan dinamika aspek *Reach* yaitu Kemampuan ini mengukur cara seseorang untuk membatasi masalah lain atau mencegah timbulnya masalah lain ketika sedang berada di suatu situasi (Ardani & Istiqomah, 2020) dan *control* yaitu Kemampuan merasakan dan mempengaruhi kondisi secara positif (Ardani & Istiqomah, 2020) dalam *adversity quotient*. Pada fase awal *gap year*, kegagalan dan penolakan perguruan tinggi berdampak luas terhadap kondisi emosional subjek, seperti perasaan sedih, iri terhadap teman sebaya, burnout, dan menarik diri dari lingkungan.

*“Iya, makanya itu yang bikin aku burnout. Karena emang kalah start dari yang lain.” (W1/S1/B.716-718)*

*“Sedih dong, apalagi pas liat temen-temen pada Ospek. Terus yang di grup, kan aku kayak punya sirkel gitu SMA. Nah satu sirkel tuh yang belum kuliah aku doang waktu itu. Terus liat temenku masuk kampus impiannya kayak ‘Gimana sih rasanya keterima kampus impian’ ‘Gimana sih’. Anjir kamu ketolak sih ‘Apa sih anjir aku udah berusaha tapi tetep ketolak. Kenapa?’. .....” (W1/S2/B.158-167)*

*“Kayaknya sempet deh aku gak update-update gitu” (W1/S2/B.516-517)*

*“Sempet kecewa sama diri sendiri sih, terus abis itu yaudah belajar ikhlas aja seperti sebelumnya”. (W1/S3/B.295-297)*

Hal ini menunjukkan *reach* yang masih luas, di mana satu bentuk kesulitan memengaruhi banyak aspek kehidupan. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai menunjukkan kemampuan *control* dengan mengelola emosi, memberi ruang untuk bersedih secara sementara, serta melakukan evaluasi diri. Subjek juga mulai membatasi dampak kegagalan agar tidak sepenuhnya menguasai kehidupan sehari-hari.

*“Wah, evaluasi tuh setiap aku setelah buka pengumuman atau setiap aku ngerjain ujian tuh aku langsung evaluasi kayak ‘Waduh kayaknya tadi aku enggak bisa 10 soal nih, kok bisa ya’. Terus aku langsung cari di twitter kayak ngespill ‘Ini apa ya jawabannya?’ ‘Terus A gimana ya cara jawabnya’. Kayak, langsung nyari kunci jawaban di twitter atau media sosial gitu loh. Terus itu kan buat evaluasi setelah ujian, kalo evaluasi buat pengumuman tuh main aja itu, main pikiran kembali ke itu lagi, muter-muternya ke sana lagi sih. Mindset itu yang berperan penting menurut aku kalor di masa gapyear”.( W1/S1/B.915-937)*

*"....Disuruh terapi dulu jalan setiap pagi hari 15 menit, terus kalo misalnya mau marah disuruh tarik napas, disuruh sabar. Terus aku coba tuh seminggu, setiap pagi aku jalan-jalan....." (W1/S2/B.342-376)*

*"Aku sih nyari kegiatan positif ya, kayak jalan –jalan, ya main games, terus dengerin musik. Ya pokoknya ngelakuin hal-hal yang istilahnya eee menjauhkan dari pikiran-pikiran negatif." (W1/S3/B.190-193)*

Perkembangan ini menunjukkan peningkatan AQ, di mana individu belajar mengatur jangkauan dampak *adversity* dan secara bertahap kembali pada fungsi adaptif.

Tema Pengembangan Diri selama Gap Year, tema pengembangan diri mencerminkan aspek *control* yang memiliki dua fase, sejauh mana seseorang dapat mempengaruhi secara positif dan pengendalian diri terhadap situasi yang sedang terjadi (Ardani & Istiqomah, 2020) dan *Endurance* dimana seseorang mampu membuat strategi, langkah, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan (Ardani & Istiqomah, 2020). Dalam teori AQ, individu dengan AQ tinggi tidak hanya bertahan dalam kesulitan, tetapi juga mampu memanfaatkan *adversity* sebagai peluang untuk tumbuh. Subjek menggunakan masa *gap year* untuk bekerja, mengikuti les, membantu usaha keluarga, serta terlibat dalam organisasi dan kegiatan sosial.

*"Ada, itu karena aku ikut kayak program les makanya aku punya banyak waktu. Kalo misal gak ikut itu pasti aku males. Jadi ngebantu banget." (W1/S1/B.599-604)*

*"Sepupuku kan punya usaha thrift gitu, dia suka CoD gitu, nah aku biasanya yang CoD sama dia" (W1/S2/B.463-465)*

*"Enjoynya karena disitu aku ngerasa bisa bersosialisasi sama bermanfaat juga dan dari situ aku juga dapet benefit terkait ningkatin skill tadi ya." (W1/S3/B.117-120)*

Kontrol terlihat dari kemampuan subjek mengelola waktu dan memilih aktivitas yang dinilai produktif bagi perkembangan diri. Selain itu, perubahan strategi belajar berdasarkan evaluasi hasil sebelumnya menunjukkan kontrol kognitif yang baik. Ketahanan (*endurance*) tercermin dari konsistensi subjek dalam menjalani proses panjang pengembangan diri tanpa kehilangan tujuan utama untuk melanjutkan pendidikan.

*"Hmm kayaknya ada, soalnya di tahun 2024 ini cara belajarku lebih ke taktik cara belajar. Kalo di 2024 ini aku fokusnya cuma ke subtes selain matematika..." (W1/S1/B.856-859)*

*".....Nah disitu waktu gapyearnya diisi dengan kerja. Terus resign buat lanjut lagi ngejar kuliah". (W1/S3/B.36-41)*

Konflik yang Muncul Selama *Gap Year*, tema ini berkaitan erat dengan aspek *Reach* (Kemampuan ini mengukur cara seseorang untuk membatasi masalah lain atau mencegah timbulnya masalah lain ketika sedang berada di suatu situasi; Ardani & Istiqomah, 2020) dalam *adversity quotient*. Subjek menghadapi

berbagai konflik selama *gap year*, meliputi konflik akademik, kesulitan manajemen waktu, masalah finansial, serta konflik keluarga. Konflik-konflik ini berpotensi memperluas dampak kesulitan dan memperberat kondisi psikologis.

*"Kemarin aku terproblemnya di eee penalaran matematika, sama fisika kimia biologi"* (W1/S1/B. 699-701)

*"Ohh iya sempet-sempet tryout tapi jarang. Karena gak ada waktu, manajemen waktunya susah"*. (W1/S1/B.1448-1451)

*"Waktu gapyear itu kan waktu aku ada masalah keluarga juga ya sama saudara tiri aku. Jadi udah ketolak PTN, terus juga masalah keluarga."* (W1/S2/B.170-173)

*"Kayak khawatir aja sih, terus tertinggal sama temen-temen terus jadinya kedepannya enggak sukses dan gak bisa hidup selayaknya manusia gitu"* (W1/S3/B.447-450)

Namun, meskipun konflik tersebut muncul secara bersamaan, subjek tidak sepenuhnya menghentikan usaha untuk melanjutkan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa jangkauan (*reach*) dari *adversity* mulai dapat dibatasi, meskipun belum sepenuhnya terkontrol. Dengan kata lain, konflik memang memengaruhi kondisi emosional dan sosial subjek, tetapi tidak sepenuhnya melumpuhkan fungsi dan tujuan hidupnya.

Peran Dukungan Sosial dalam Ketahanan Diri, tema ini memperkuat aspek *Control* dan *Endurance* dalam *adversity quotient*. Dukungan sosial dari orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar membantu subjek mempertahankan kontrol emosional dan motivasi. Lingkungan yang suportif memberikan rasa aman secara psikologis, sehingga subjek tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan.

*"Yang paling membantu tuh lingkungan. Kayak lingkungan pertemanan, entah itu orang tua atau rumah itu sangat support sekali. Kayak 'Gapapa gapapa masih ada waktu'. Apalagi temen-temen tuh kayak 'Bisa bisa ayo kamu pasti bisa'. Nah, dari supportnya lingkungan tersebut kayak 'Wah aku udah dipercaya sama mereka bakal bisa nih'. Jadi aku membangun dari nol lagi, membangun semangat, minat, yaudah kayak terkumpulah keberanian itu. Terus, baru berani kayak ngikutin ujian di tahun depan."* (W1/S1/423-442)

*"Karena gak tau ya, waktu aku masuk promkes mungkin karena ikhlas ya. Kayak, dulu tuh nangis terus gak diterima UGM.....Aku sebenarnya gak ada kepikiran buat daftar UNY. Terus kayak 'Ah coba aja kali ya'. Terus temenku yang SMA tuh momong 'Coba aja, mungkin rejekimu bukan di UGM tapi di ini'....."* (W1/S2/B.113-131)

*“Ada, dari temen-temen yang gapyear itu kan ternyata ada yang masuk UGM nih. Nah temen-temen yang udah masuk itu ada yang ngedukung terus yang gapyear setaun itu juga pas ngedukung buat ngejar UGM.” (W1/S3/B.404-408)*

Tidak adanya tuntutan berlebihan dari keluarga juga membantu subjek membatasi tekanan eksternal. Dukungan ini berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat daya tahan subjek dalam menghadapi *adversity*. Dalam konteks AQ, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber eksternal yang membantu individu mempertahankan kendali dan ketahanan saat menghadapi situasi sulit.

Makna yang Didapat dari *Gap Year*, tema ini mencerminkan integrasi seluruh aspek *adversity quotient*, khususnya *Origin-Ownership* yang menggambarkan sejauh mana seseorang dapat bertanggung jawab dan menghadapi situasi yang ada tanpa mempermasalahkan penyebabnya (Ardani & Istiqomah, 2020) dan *Endurance* yang melihat bagaimana keberanian seseorang dalam penyelesaian masalah (Ardani & Istiqomah, 2020). Subjek memaknai *gap year* sebagai proses pembelajaran, pendewasaan, dan pembentukan karakter. Kegagalan tidak lagi dipandang sebagai hukuman, tetapi sebagai bagian dari rencana hidup dan waktu yang tepat menurut Tuhan.

*“Ngubah banget sih karakternya, untungya aku di lingkungan gapyear ini cukup baik banget. Jadi dari awal masa pertumbuhan aku ke 20 tahun ini membentuk karakter yang baik. Jadi, untungya arena lingkungan yang baik itu mempengaruhi. Jadi kayak ‘Wah aku beruntung banget nih bisa tumbuh 2 tahun di lingkungan yang baik ini” (W1/S1/B.1129-1141)*

*“Kayak wah ternyata rencana dikabulkannya tuh gak langsung, harus ada jedanya dulu. Terus ternyata pilihan Tuhan lebih baik, lebih bagus. Kalo misal aku lolos FK UGM gak mungkin aku bisa aja aku lebih stres, aku gak bakal kelirik, gini-gini.” (W1/S2/B.751-756)*

*“Lebih menghargai orang lain aja sih, karena ya walaupun gak dijatuhin atau dimalu-maluin, tapi setiap orang ada jalannya masing-masing gitu. Jadi gak mesti yang gak kuliah ini tuh gak berhasil, karena ada beberapa contoh yang dia gak kuliah tapi dia bisa sukses gitu.” (W1/S3/B.425-430)*

Makna religius, evaluasi diri, dan perluasan perspektif hidup menunjukkan bahwa subjek telah mampu menerima sumber kesulitan (*origin*), mengambil tanggung jawab atas responsnya (*ownership*), serta memandang *adversity* sebagai sesuatu yang sementara (*endurance*). Pemaknaan ini menandai kematangan AQ, di mana individu tidak hanya bertahan, tetapi juga menemukan nilai positif dari pengalaman sulit.

## KESIMPULAN

Bahwa mahasiswa yang menjalani gap year memiliki *adversity quotient* (AQ) yang berkembang secara adaptif, ditandai dengan kemampuan bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kegagalan hingga berhasil diterima di Perguruan Tinggi Negeri (PTN).

Hal ini tercermin dari aspek control melalui kemampuan mengelola emosi, menyusun strategi, dan tetap produktif selama gap year; aspek origin-ownership melalui penerimaan kegagalan sebagai bagian dari pilihan hidup disertai evaluasi diri; aspek reach melalui kemampuan yang awalnya mengalami dampak luas dari tekanan emosional dan sosial, namun постепенно mampu membatasi pengaruh negatif tersebut; serta aspek endurance melalui keteguhan dalam mempertahankan tujuan berkuliah di PTN meskipun menghadapi kegagalan berulang. Selain itu, dukungan sosial, proses pengembangan diri, serta pemakaian positif terhadap pengalaman gap year turut memperkuat ketahanan individu, sehingga gap year tidak hanya menjadi masa jeda, tetapi juga menjadi proses penting dalam pembentukan karakter, kedewasaan, dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). Psikologi positif: Perspektif kesehatan mental Islam. PT Remaja Rosdakarya.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Birch, E. R., & Miller, P. W. (2007). The characteristics of 'gap year' students and their university outcomes. *Economics of Education Review*, 26(4), 409–421. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2006.02.002>
- Gap Year Association. (2023). What is a gap year? <https://www.gapyearassociation.org/about-gya/what-is-a-gap-year/>
- Gap Year Association. (2023). Gap year data & benefits. <https://www.gapyearassociation.org/data-benefits/>
- Heath, S. (2007). Widening the gap: Pre-university gap years and the “economy of experience”. *British Journal of Sociology of Education*, 28(1), 89–103. <https://doi.org/10.1080/01425690600996717>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). Seleksi nasional berdasarkan tes tahun 2024 telah diumumkan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/06/seleksi-nasional-berdasarkan-tes-tahun-2024-telah-diumumkan>
- Nieman, M. (2010). Gap year experiences and identity development. *Journal of Youth Studies*, 13(3), 301–314. <https://doi.org/10.1080/13676261003681531>
- Rabie, S., & Naidoo, T. (2016). The value of the gap year in the facilitation of career adaptability. *South African Journal of Higher Education*, 30(3), 138–155. <https://doi.org/10.20853/30-3-643>
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Sons.
- Yulianti, R. (2021). Gap year sebagai fenomena transisi pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(2), 45–52.