

Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa *Gap Year*

The Effect of Religiosity on Resilience in Gap Year Students

Nur Azizah Kumala Dewi^{1*}, Munatul Fuadah², Saanei An Nasywa Disastra³, Zahra Aulia Ramadhani⁴, Zyanne Tria Nalita⁵

^{1,2,3}, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

*e-mail: nurazizahkd@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang pernah mengalami *gap year*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analisis regresi dan terdiri dari dua variabel, yaitu religiusitas dan resiliensi. Subjek penelitian ini terdiri dari 102 mahasiswa dan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan usia 17 tahun sampai 25 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode angket atau kuesioner yang disebar oleh peneliti secara *online* melalui formulir Google. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil uji Determinasi Model *Summary* yang telah dilakukan, didapatkan nilai *R square* sebesar 0.31 (31%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen (religiusitas) berpengaruh sebanyak 31% terhadap variabel dependen (resiliensi).

Kata kunci: Mahasiswa *gap year*, Religiusitas, Resiliensi

Abstract: This study aims to determine the effect of religiosity on resilience in UIN Sunan Gunung Djati Bandung students who have experienced an academic *gap year*. This research is a quantitative research that using the regression analysis method and consists of two variables; religiosity and resilience. There is 102 respondent from students at National Islamic University of Sunan Gunung Djati Bandung, aged 17 to 25 years. Data collection techniques were carried out using a questionnaire method that researcher distributed online via the Google form. The data analysis technique in this study used the Kolmogorov Smirnov normality test and the product moment correlation test. Based on the results of the Model Summary Determination test, the *R square* value is 0.31 (31%). This shows that the independent variable (religiosity) has affect 31% on the dependent variable (resilience).

Keyword: *Gap year students, religiosity, resilience*

Submitted: 3 Mei 2024; Accepted: 31 Mei 2024; Published: 31 Mei 2024

Pendahuluan

Kesadaran tentang pendidikan membuat banyak individu termotivasi untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi setelah lulus dari sekolah, terutama individu di fase usia dewasa awal (Papalia & Feldman, 2014). Akan tetapi, banyak juga siswa di Indonesia yang menunda melanjutkan pendidikan setelah lulus sekolah menengah atas. Hal ini dibuktikan dengan hasil data statistik yang dikeluarkan oleh

Kemendikbud pada tahun 2020, yakni terdapat sekitar 3,6 juta lulusan SMA pertahun, tetapi hanya 1,3 juta lebih yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan. Fenomena tersebut sering dikenal dengan sebutan *gap year*, yaitu ketika seseorang mengambil jeda antara menyelesaikan sekolah dan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi dalam kurun waktu tertentu.

Seseorang yang memutuskan untuk *gap year* tentunya memiliki alasan atau

faktor tertentu diantaranya belum mendapatkan kampus ataupun jurusan yang diminati sedari awal (Sulaeman & Desmita, 2020), terdapat permasalahan ekonomi keluarga, memilih untuk bekerja terlebih dahulu, dan yang terakhir adalah karena mengikuti keputusan orang tua (Pertiwi, 2022). Keputusan melakukan *gap year* bisa disebut sebagai suatu hal yang berat karena seseorang harus siap menghadapi risiko dan tekanan kedepannya. Di Indonesia banyak masyarakat yang mempunyai pandangan negatif terhadap fenomena ini. Salah satunya adalah pola pikir yang mengatakan bahwa *gap year* adalah suatu hambatan kesuksesan karena adanya kesenjangan dengan teman lain yang lulus sekolah di tahun yang sama sehingga menyebabkan turunnya motivasi akademik seseorang (Martin, 2010). Pemikiran-pemikiran semacam itu akan membuat siswa *gap year* semakin merasa tertekan dan dapat memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap kondisi fisik dan psikologisnya. Maka dari itu, daya resiliensi sangatlah berperan dalam fenomena ini. Thomsen (Mashhudi, 2016) mengatakan bahwa benih resiliensi itu ada di dalam diri setiap individu.

Menurut Rutter (2006), resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk kembali bangkit setelah mengalami tantangan yang berat ataupun kesulitan dalam hidup dan berusaha melanjutkan hidup dengan harapan ke depannya akan menjadi lebih baik lagi. Resiliensi juga bisa dikatakan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi dan beradaptasi dengan suatu kejadian atau masalah berat yang terjadi di dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Segala kesulitan ataupun kegagalan memang akan membuat seseorang merasakan keterpurukan, kecemasan, lebih jauh lagi mungkin depresi. Namun, adanya resiliensi dalam diri akan

membuat seseorang menyadari adanya makna di balik semua itu (Nasution, 2011). Dampak positif dari resiliensi menurut Sehiraldi (2017) diantaranya adalah dapat melawan masalah medis dan fungsional dalam otak, dapat mencegah masalah psikologis yang juga berkaitan dengan stres, dan yang terakhir adalah dapat membangun karakter individu menjadi lebih baik. Pada penelitian Connor & Davidson (2003) dijelaskan bahwa terdapat aspek-aspek dari resiliensi, yaitu kompetensi personal dan kegigihan, rasa percaya terhadap diri dalam menghadapi tantangan yang berat, penerimaan positif terhadap segala perubahan dan hubungan baik dengan orang lain, pengendalian diri, serta pengaruh spiritual.

Terdapat hal lain yang tidak bisa dilupakan sebagai seorang muslim ketika menghadapi semua kesulitan dalam hidup, yaitu yakin akan adanya keterlibatan Allah atau disebut juga dengan religiusitas. Religiusitas berasal dari kata religi yang diartikan sebagai agama atau *religion* (Fauzi, 2007). Agama sendiri diartikan oleh Glock & Stark (2001) sebagai sebuah sistem keyakinan, nilai, dan perilaku yang memang dihayati sebagai persoalan yang paling maknawi. Pengertian religiusitas menurut Huber & Huber (2012) adalah sebuah pemikiran yang disertai keyakinan dalam memandang semua persoalan sehingga memengaruhi individu dalam berperilaku sehari-hari.

Dalam perspektif agama Islam religiusitas adalah suatu tingkat kesadaran individu tentang Allah dengan landasan pemahaman terhadap konsep tauhid dan juga pengamalan ajaran nilai-nilai Islam di dalam kehidupan sehari-hari (Krauss, 2005). Menurut Rahmat (2003), jika religiusitas seseorang tinggi maka bisa dikatakan daya tahan dalam menghadapi dan mengelola kesulitan yang dimiliki juga tinggi. Pernyataan ini

juga didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Setiawan & Pratitis (2016) terhadap korban lumpur lapindo, dinyatakan bahwa individu dengan religiusitas yang baik dapat mengatur emosi dan memaknai segala kejadian yang menimpanya dengan sisi positif karena selalu yakin bahwa segala yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari rencana dan kehendak Tuhan. Individu yang konsisten menjalankan nilai-nilai dan ketetapan di dalam agamanya memiliki stabilitas diri yang baik. Hal ini menyebabkan individu dapat menjalankan kehidupannya dengan baik juga karena selalu disertai dengan keyakinan (Darmawanti, 2018). Religiusitas memiliki lima aspek menurut pandangan Huber & Huber (2012) diantaranya adalah intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama. Adapun tujuan yang dibuat dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap resiliensi terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang pernah mengalami *gap year*.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan metode analisis regresi sederhana dan penelitian ini terdiri dari dua variabel. Sugiyono (2013) memaparkan bahwa metode kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme yang biasanya digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel menggunakan data berupa angka dan statistik untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data. Adapun metode analisis regresi sederhana menurut Sugiyono (2013) merupakan salah satu metode statistik yang diterapkan untuk mengetahui dan memodelkan relasi fungsional maupun

kausal antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y) secara linear. Metode ini memiliki tujuan untuk mendapatkan persamaan garis lurus (persamaan regresi) yang dapat memprediksi nilai Y berdasarkan nilai X.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh religiusitas sebagai variabel independen terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang pernah menjalani *gap year* sebagai variabel dependen. Subjek penelitian ini berjumlah sebanyak 102 subjek yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode angket atau kuesioner yang disebar oleh peneliti secara *online* melalui formulir Google. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik *snowball sampling*. Menurut Setiawan (2005), teknik sampling ini merupakan satuan sampling yang dipilih atau ditentukan berdasarkan dari responden sebelumnya. Dalam hal ini, peneliti memiliki kriteria yang telah ditentukan, yaitu mahasiswa/I Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, pernah *gap year*, dan berusia 17–25 tahun.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah resiliensi dan religiusitas. Secara operasional, religiusitas didefinisikan sebagai keyakinan dan pikiran yang dimiliki seseorang dalam memandang dunia sehingga memengaruhi pengalaman dan perilaku individu dalam kegiatan sehari-hari. Resiliensi secara operasional dapat didefinisikan sebagai respon terhadap stres bahkan dapat berupa depresi. Adapun alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur aspek resiliensi adalah skala resiliensi yang diadaptasi oleh Febrinabillah (2016) dari Conor Davidson. Skala resiliensi ini terdiri dari lima aspek, yakni kompetensi pribadi, kepercayaan pada naluri, penerimaan diri

yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, kontrol, dan pengaruh spiritual. Selain itu, dalam mengukur aspek religiusitas penulis menggunakan skala religiusitas dari Huber dan Huber (2012) yang memiliki lima aspek, yakni intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan ketentuan berusia 17 sampai 25 tahun dan pernah memiliki pengalaman *gap year*. Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan, didapatkan 102 responden dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang dan perempuan sebanyak 58 orang. Responden terbanyak adalah kelompok responden dengan usia 21 tahun sebanyak 32 responden, disusul dengan usia 20 tahun sebanyak 26 responden, dan usia 19 tahun sebanyak 17 responden.

Tabel 1. Kategori responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	44	43,1%
Perempuan	58	56,9%

Tabel 2. Kategori responden

Semester	Frekuensi	Presentase
17	2	2,0%
18	13	2,9%
19	17	16,7%
20	26	25,5%
21	32	31,4%
22	14	13,7%
23	7	6,9%
24	1	1,0%

Tabel 3. Kategorisasi Variabel

Hasil Kategorisasi			
Religiusitas		Resiliensi	
Sedang	6	Sedang	8
Tinggi	96	Tinggi	94

Salah satu analisis deskriptif pada penelitian ini adalah analisis deskriptif religiusitas dan analisis deskriptif resiliensi. Hasil analisis deskriptif religiusitas menunjukkan bahwa terdapat 6 mahasiswa *gap year* yang termasuk pada kategori religiusitas sedang dan 96 mahasiswa *gap year* yang termasuk pada kategori religiusitas tinggi, sedangkan untuk analisis deskriptif resiliensi menunjukkan terdapat 8 mahasiswa *gap year* yang termasuk pada kategori resiliensi sedang dan 94 mahasiswa *gap year* yang termasuk pada kategori resiliensi tinggi.

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan memiliki distribusi normal atau tidak. Teknik analisis yang digunakan, yakni uji Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS for Windows. Data hasil penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. Lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 maka sebaran data hasil penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Religiusitas	0,08	Normal
Resiliensi	0,46	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,08 untuk variabel religiusitas dan 0,46 untuk variabel resiliensi dan keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang telah diuji tersebut berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Table 5. Uji linearitas

ANOVA Table				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Religiusitas	Between Groups	Combined		5508.722	38	144.914	1.877	0.013
		Linearity		994.271	1	994.271	12.881	0.001
		Deviation from Linearity		4512.451	37	121.958	1.580	0.054
	Within Groups		4863.092	63	77.192			
Total			10369.814	101				

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antarvariabel. Kriteria uji linieritas adalah apabila nilai *Deviation from Linearity* Sig. Lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil output SPSS di atas, didapatkan nilai *Deviation from Linearity* Sig. (signifikansi) 0,054 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear.

Uji Regresi Sederhana

Tabel 6. Uji regresi sederhana

ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square
1	Regression	994.271	1	994.271
	Residual	9375.543	100	93.755
	Total	10369.814	101	

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Religiusitas

Dari hasil analisis regresi yang telah dilakukan, pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa model regresi tersebut layak untuk memprediksi variabel partisipasi atau dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel X (religiusitas) terhadap variabel Y (resiliensi).

Tabel 6. Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	64.050	12.272	
	Religiusitas	.285	.088	.310

a. Dependent Variable: Resiliensi

Dalam penelitian ini, digunakan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

X = Religiusitas

Y = Resiliensi

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *constant* sebesar 64,050 dan nilai religiusitas sebesar 0,285. Kedua nilai tersebut dimasukkan ke dalam persamaan regresi:

$$Y = 64,050 + 0,285X$$

Nilai *constant* sebesar 64,050 diartikan sebagai nilai konsisten variabel partisipasi sebesar 64,050. Nilai religiusitas sebesar 0,285 dapat diartikan apabila setiap penambahan 1% nilai variabel religiusitas maka nilai partisipasi bertambah sebesar 0,285. Koefisien regresi bernilai positif yang berarti dapat disimpulkan bahwa arah dari pengaruh variabel religiusitas searah terhadap variabel resiliensi.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh antara religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang pernah menjalani *gap year*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim peneliti pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya pengaruh religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa *gap year*. Adapun nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,02 dan menghasilkan pengaruh positif karena angka koefisien regresi yang diperoleh tidak minus. Maka dari itu dapat diartikan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap resiliensi pada mahasiswa *gap year*.

Adapun dalam teori lain, Frotberg (dalam Desmita, 2012) memaparkan pandangannya mengenai resiliensi. Ia menyebutkan bahwa resiliensi dapat diartikan sebagai kapabilitas insan yang dimiliki oleh seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk menghadapi, mencegah, dan meminimalkan, serta menghilangkan

dampak-dampak yang dapat merugikan ataupun menyengsarakan kondisi seseorang, sedangkan menurut Richardson (2002), resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menanggulangi dan mencari arti dalam setiap kejadian yang terjadi, seperti ketika menghadapi tekanan yang berat. Dalam hal ini, individu memberi respon dengan fungsi intelektual yang sehat diiringi dengan adanya dukungan sosial. Berdasarkan pengertian kedua ahli tersebut, dapat disimpulkan resiliensi secara umum mengacu pada keahlian seseorang dalam beradaptasi, bertahan, dan juga pulih dari tekanan ataupun tantangan yang sedang dihadapinya. Hal ini mencakup ketahanan terhadap stres, ketahanan mental, dan kemampuan untuk mengatasi persoalan yang ada.

Ketika seseorang memiliki kemampuan resiliensi, ia akan tetap mampu mengambil keputusan dengan baik sekalipun dalam keadaan yang sulit. Individu tersebut juga akan memiliki kemampuan untuk pulih kembali (*bounce back*) dari keterpurukan yang dialaminya dan seseorang yang memiliki resiliensi mampu untuk beradaptasi secara positif dari tekanan yang telah dialaminya (Resnick, 2000). Selain itu, Sales & Pao Perez (2005) juga memaparkan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh seseorang dapat memberikan pengaruh terhadap peluang keberhasilannya dalam beradaptasi pada situasi yang penuh tekanan dengan berbagai risiko. Resiliensi ini juga membantu remaja dalam memecahkan masalah dan mencegah hal-hal rentan yang mungkin saja muncul dari faktor yang akan datang.

Penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba (Febrinabillah et al., 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiani & Fitria (2016) dalam mengukur mahasiswa sekolah

tinggi kedinasan menemukan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres. Selain penjelasan mengenai resiliensi, variabel yang menjadi penunjang adalah religiusitas. Diester (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah keberagamaan karena adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang. Selain itu, Hawari (1996) juga memaparkan bahwa religiusitas dapat menjadi pedoman dan juga daya tahan yang membantu individu untuk menjadi lebih baik ketika menghadapi suatu masalah. Seseorang yang memiliki religiusitas dalam dirinya dapat dilihat dari cara orang tersebut bersikap, berperilaku, dan berkata, serta menjalani seluruh kehidupannya sesuai dengan aturan yang telah diajarkan oleh agama (Purwati & Lestari, 2002).

Pada penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh tingkat religiusitas dan pendapatan masyarakat terhadap keputusan mengeluarkan zakat, infak, dan shadaqah (Yuripta et al., 2021). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Abdullah & Jubba (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh religiusitas dan kegiatan spiritual terhadap persepsi tingkat keamanan di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh positif dari religiusitas dan diperoleh nilai signifikan terhadap rasa aman disetiap penganut agama yang ada di Indonesia.

Adapun mengenai pengaruh religiusitas terhadap resiliensi, terdapat beberapa penelitian yang menunjukan adanya pengaruh ataupun hubungan mengenai kedua variabel tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Setiawan & Pratit (2016) terdapat hasil bahwa aspek keagamaan merupakan salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi resiliensi

individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rachman et al., (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan resiliensi pada pejuang kanker payudara di komunitas Bandung *Cancer Society*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yustifah et al., (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel resiliensi individu dalam keluarga pada masyarakat Kota Balikpapan yang pernah terinfeksi Covid-19.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang memutuskan untuk *gap year*. Pengaruh yang didapatkan bersifat positif dan dapat disimpulkan bahwa makin tinggi religiusitas individu maka akan makin tinggi pula resiliensi dalam dirinya. Besar harapan kami agar karya tulis ini dapat menjadi salah satu referensi rekan-rekan peneliti selanjutnya yang hendak meneliti variabel terkait.

Referensi

Abdullah, Z., & Jubba, H. (2020). Pengaruh Religiusitas dan Kegiatan Spiritual terhadap Persepsi Tingkat Keamanan di Indonesia. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 16(1), 10-23.

Agustina, D. (2021). Resiliensi pada Mahasiswa Yatim (Studi Kasus tentang Resiliensi pada Mahasiswa Yatim di Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 36-44.

Connor, & Davidson. (2003). *Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Willey-Liss, Inc, 76-82

Darmawanti, I. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan

Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*, 2(2), 22-29.

Fauzi, M. (2007). *Agama dan Realitas Sosial: Renungan dan Jalan Menuju 14 Kebahagiaan*. PT. Raja Grafindo Persada.

Febrinabillah, & Listiyandini. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.

Huber, S., & Huber, O. W. (2012). *The centrality of religiosity scale. Religions*, 3.

Martin, A. J. (2010). Should Students Have a Gap year? Motivation and Performance Factors Relevant to Time Out After Completing School. *Journal Of Educational Psychology*, 102(3), 561-567.

Mashudi. (2016). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 66-78.

Missasi, D. E., & Feld, R. D. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. . *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433-441.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]*. Salemba Hunamika.

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, 14 Finance, and Economics (NSAFE)*, 2(1), 277-285.

Pramesti, G. (2017). *Statistika Penelitian dengan SPSS 24*. PT Elex Media Komputindo.

Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Agama*. PT Mizan Pustaka.

Santi, D., Arifiana, I. Y., & Fauzul, U. A. (2022). Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator. . *BIRILIAN: Jurnal Konsep Dan Spiritual*, 7(1), 123-133.

Setiawan, & Pratitis. (2016). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 137-144.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta CV.

Sulaeman, M. G., & Desmita, N. (2020). "I Prefer to Take an Intensive English Course": A Study on Indonesian Gap-Year Students'. *International Conference*, 2(4), 20-25.