



Strategies for facing homesickness among non-local students in starting college at Airlangga University

Haztika Jihadania Asdhar^{*1} , Suryanto Suryanto^{2*} 

^{1,2}Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

*Corresponding Author: haztika.jihadania.asdhar-2023@psikologi.uniar.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 24 January 2024

Revised 30 April 2024

Accepted 02 May 2024

Available online November 18, 2024

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

How to cite:

Asdhar, H. J., & Suryanto, S. (2024). Strategies for facing homesickness among non-local students in starting college at Airlangga University. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(2), 118-126.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.
<http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i2.17204>

ABSTRACT

This study describes strategies for dealing with homesickness among non-local students at the beginning of college at Airlangga University. The phenomenon of homesickness in students occurs due to difficulty adjusting to a new environment in the early days of college. This research uses a qualitative approach with grounded theory research methods. The data collection technique used in-depth interviews with informants to determine the criteria for first-semester students migrating to Airlangga University. The results of this study explain that students tend to experience homesickness when they are in a boarding house alone and have no activity. The strategy of Non-local students in dealing with homesickness is to understand the conditions encountered, communicate with family or friends, and find activities to fill their free time.

Keywords: start of college, homesickness, strategies, student

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi menghadapi homesickness pada mahasiswa perantauan di awal perkuliahan. Fenomena homesickness pada mahasiswa terjadi karena kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di awal perkuliahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian grounded theory. Teknik pengambilan data yang dilakukan yakni menggunakan wawancara mendalam terhadap informan dengan kriteria mahasiswa semester satu yang merantau di Universitas Airlangga. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan constructivism grounded theory. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung mengalami homesickness ketika berada di kos sendirian dan tidak memiliki aktivitas. Strategi mahasiswa perantauan dalam menghadapi homesickness ialah dengan memahami kondisi yang dialami, melakukan komunikasi dengan keluarga atau teman, dan mencari kesibukan untuk mengisi waktu luang.

Kata Kunci: awal perkuliahan, homesickness, strategi, mahasiswa

1. Pendahuluan

Penyesuaian yang terjadi ketika berada di awal perkuliahan tentunya memberikan banyak tantangan bagi mahasiswa perantauan. Diantaranya seperti mahasiswa secara tidak langsung dituntut untuk mengatur kehidupannya sendiri, membentuk pertemanan baru, dan menyesuaikan rutinitas baru dengan kegiatan akademik (Johnson & Sandhu, 2007 dalam Sun, dkk., 2016). Selain itu, mahasiswa perantauan seringkali merasa bersedih ketika meninggalkan keluarga, teman-teman, rumah serta budayanya ketika menuntut pendidikan di luar daerah (Kegel, 2009 dalam Mariska, 2018). Prasetio, dkk., (2020) menyebutkan delapan hal yang dirindukan dari rumah, di antaranya yaitu perasaan, aktivitas, rutinitas, makanan, hewan peliharaan, keluarga dan teman, suasana rumah serta kamar mereka.

Mahasiswa akan merasakan perubahan ketika terjadi transisi dari lingkungan yang familiar ke lingkungan baru. Perasaan “terpisah” inilah yang melibatkan proses psikologis yang diidentifikasi sebagai homesickness (Scopelli & Tiberio, 2010 dalam Sun, dkk., 2016).

Mahasiswa baru merupakan individu yang cenderung mengalami homesickness. Menurut Thurber dan Walton (2007, dalam Istanto & Engr, 2019) individu yang baru memulai perkuliahan khususnya di tahun

pertama cenderung mengalami homesickness. Penelitian yang dilakukan oleh Nusi, Murdiana dan Siswanti (2022) menunjukkan bahwa dari 105 mahasiswa rantau di Kota Makassar, 85% diantaranya mengalami homesickness di kategori tinggi. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh English, dkk., (2017) menunjukkan bahwa 94% dari 174 mahasiswa mengalami homesickness pada 10 minggu pertama perkuliahan.

Menurut Stroebe, Schut dan Nauta (2015) menjelaskan bahwa homesickness adalah emosi negatif yang muncul akibat adanya perpisahan individu dengan rumah, ditandai dengan kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru. Homesickness memiliki gejala seperti kesepian, ketidaknyamanan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri (Kirana, dkk., 2021, dalam Putri, dkk., 2023). Zuhri (2019) menambahkan mengenai adanya ketidaksesuaian dengan ekspektasi yang diharapkan di perkuliahan, perubahan Bahasa, ketidakcocokan di awal perkuliahan juga dapat menyebabkan homesickness.

Homesickness dapat memberikan pengaruh terhadap kegiatan sehari-hari. Di antaranya seperti kehilangan minat belajar, pikiran perasaan negatif, stres, frustrasi, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, dan lain sebagainya (Mozafrinia & Tavafian, 2014). Homesickness juga sering diasosiasikan dengan kecemasan (Flett, dkk., 2009 dalam Thurber dan Walton, 2012), depresi (Heimweh, 2005 dalam Thurber dan Walton, 2012), dan kesepian (Stroebe, dkk., 2002 dalam Thurber & Walton, 2012).

Perlu adanya strategi dalam menghadapi homesickness agar mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya dan proses belajar dapat berlangsung secara optimal. Palai dan Kumar (2016) menjelaskan bahwa penyesuaian diri individu memiliki hubungan yang negatif dan kuat terhadap homesickness. Shasra (2022) menambahkan bahwa kemampuan adaptasi yang baik akan membantu individu terhindar dari perasaan homesickness.

Pada teori strategi coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan, terdapat 2 strategi ketika individu menghadapi kondisi yang menekannya. Diantaranya yakni *problem focused coping* (mengatasi masalah dengan fokus menghadapi masalah tersebut) dan *emotional focused coping* (mengatasi masalah dengan fokus pada pengelolaan emosi individu). Namun, setiap individu akan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi setiap masalah yang sama (Frydenberg dan Lewis, 2009, dalam Praghlopapati dan Ulfitri, 2019). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui strategi yang dilakukan oleh mahasiswa di awal perkuliahan dalam menghadapi homesickness di perantauan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *grounded* dengan pendekatan kualitatif. Teori *grounded* adalah suatu pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengembangkan suatu teori berdasarkan data empiris, bukan dibentuk secara deduktif-logis (Corbin & Strauss, 1990). Menurut Kritiana, Suryanto dan Hendriani (2019) terdapat 2 versi dari teori *Grounded* yakni *classic grounded theory* dan *constructivist grounded theory*.

Peneliti berfokus pada *constructivist grounded theory*, yaitu teori yang dibangun oleh peneliti adalah hasil dari interpretasi data yang didapatkan (Kristiana, Suryanto, & Hendriani, 2019). Penentuan responden pada penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Kriteria responden pada penelitian ini yaitu: 1) mahasiswa aktif; 2) sedang berada di semester satu; 3) bukan berasal dari Surabaya. Melalui kriteria ini, peneliti mendapatkan 3 responden mahasiswa yang sedang menempuh semester 1 di Universitas Airlangga, 1 mahasiswa S1 Psikologi berusia 18 tahun berasal dari Kota Makassar dan 2 mahasiswa S2 Kedokteran Hewan dan Kedokteran Penyakit Tropis yang berusia 26 dan 28 tahun berasal dari Kota Jayapura. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan pemenuhan prinsip saturasi teoritis, yaitu pengumpulan data tambahan tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan (Hansen, 2020). Oleh karena itu, data yang didapatkan dari ketiga subjek telah cukup memadai untuk diolah dalam penelitian ini sebab telah mencapai prinsip saturasi data.

Pengambilan data dilakukan melalui teknik wawancara tidak terstruktur (*unstructured interview*) dan wawancara mendalam, yakni peneliti akan mencari tahu mengenai fenomena individu yang melibatkan interaksi dan atau pengalaman yang dialami (Morse, 2001, dalam Kristina, dkk., 2019). Teknik wawancara ini digunakan untuk memperluas dan memperdalam informasi yang didapatkan. Wawancara ini dilakukan secara individual sebanyak enam sesi (masing-masing individu sebanyak dua sesi) dalam waktu tiga minggu dan setiap sesinya dilakukan selama 60-90 menit.

Analisis data dilakukan berdasarkan *constructivism grounded theory*, yakni peneliti menulis secara kreatif mengenai bagaimana responden menyampaikan apa yang dialaminya. Penggunaan literatur pada analisis data hanya dilakukan untuk memberikan contoh terhadap fenomena yang serupa untuk membantu peneliti memahami data yang ada (Kristiana, Suryanto, & Hendriani, 2019). Proses analisis data dilakukan dengan 2 'alat' di antaranya yaitu *axial coding* dan *conditional/consequential coding*. *Axial coding* digunakan peneliti untuk menghubungkan kategori, properti, dan dimensi. Sedangkan *conditional/consequential coding* digunakan untuk membantu peneliti dalam menghubungkan kondisi/konsekuensi terhadap aksi yang timbul

dari individu untuk mencari tahu arah hubungannya (Strauss & Corbin, 1998, dalam Kartika, dkk., 2019). Peneliti akan mengelompokkan aspek-aspek yang disebutkan oleh responden ke dalam beberapa kategori yang sesuai, untuk memudahkan peneliti dalam menggambarkan dan menjelaskan defisini serta strategi yang dilakukan oleh mahasiswa pada awal perkuliahan di perantauan dalam menghadapi homesickness.

Pada tahap analisis, peneliti juga melakukan triangulasi data guna melakukan pengujian kredibilitas data. Jenis triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Pendekatan ini dilakukan dengan mengecek ulang suatu informasi dari sumber data yang berbeda (Bachri, 2010). Peneliti membandingkan data yang diperoleh dari ketiga responden untuk melihat bagaimana fenomena yang sama dilihat oleh individu yang berbeda.

3. Hasil

Gambaran Homesickness pada Mahasiswa Perantauan di Awal Perkuliahan

Hasil yang didapatkan melalui wawancara diketahui bahwa homesickness pada mahasiswa perantauan adalah suatu perasaan negatif yang timbul sebab adanya kondisi terpisah dari rumah. Homesickness tidak bersifat menetap melainkan muncul pada saat tertentu yakni ketika individu sedang berada di kos atau tempat tinggal di tanah rantau dan sedang tidak ada aktivitas.

“Kalau gak beraktivitas dalam kamar, udah pasti otomatis itu langsung homesick, kalau di luar (kos) mah nggak”_R1

“Awal masuk kuliah, jadi dulu itu sempet ditemeni sama ibu dulu, waktu itu masih ospek trus ibu pulang pas ospek, mungkin karena belum biasa, jadi langsung nangis, berhari-hari sih.. pas lagi kosong hehehe”_R3

Gambaran homesickness yang dialami mahasiswa mencakup aspek afektif, kognitif dan behavioral. Beberapa aspek afektif diantaranya seperti merasa ingin pulang kembali ke rumah, merasa sendirian tidak ada teman atau orang-orang yang dikenali, merasa kosong atau hampa, merasa suasana berbeda dengan lingkungan rumah, merasa galau, dan merasa kecewa dengan keputusan berkuliah di tanah rantau.

“Awal-awal ya memang tidak nyaman ya, awal-awal gitu, kayak.. aduh mau cepet-cepet pulang gitu.. pingin cepet-cepet selesai. Kayak mungkin juga.. e.. suasananya pasti berbeda ya..kalau sendiri di kamar ya biasanya ya, ya itu rindu gitu. Kayak..kayak ini yah.. kaya kosong gitulah.. kayak hampa.. hehehe”_R1

“Homesick sih rasanya tuh seperti ingin sama-sama dengan keluarga kayak gitu, pingin kumpul, pingin pulang trus kaya beda ya suasananya (antara daerah rumah dan Surabaya)... hehehe...(homesick) karena tinggalnya sendiri, masaknya juga sendiri, makan sendiri, semuanya sendiri”_R2

“Di Surabaya beda banget (suasananya), ini sih ramai, di Makassar juga ramai sih, cuman karena jarang keluar rumah, jadi shoknya itu karena.. eh.. sering keluar-keluar rumah gitu..ketemu banyak.. banyak orang. Hehehe itu soalnya takut kalo malam gitu.. jalanannya ramai, terus berisik”_R3

Selanjutnya, aspek kognitif yang dirasakan mahasiswa perantauan ketika *homesick* ialah stress, sedangkan aspek behavioral yang muncul ialah menangis, begadang, dan mengekspresikan rasa rindu melalui media sosial. Salah satu responden menyebutkan bahwa ia menangis selama seminggu ketika merasa *homesick* di awal perkuliahan.

“Kayak ini ya penyesuaian ya.. penyesuaian terus kan.. maksudnya kakak (atau saya) kan sudah kerja jadi kayak rasanya tuh berbeda gitu..ini.. eh..tempat yang berbeda dengan aktivitas yang berbeda. Biasanya kan rutinnnya kerja, kerja, kerja, tapi ini rutinnnya berbeda. Awal-awalnya kuliah kan.. gak ada aktivitas itu bikin stress.. awal-awal juga pernah sampai nangis-nangis”_R1

“Tidak pernah sampai sakit, cuman sempat begadang karena itu sih (rindu) trus dicurahkan di medsos. Sempet posting sesuatu, nah pas nulis captionnya sambal nangis itu pas rindu”_R3

Beberapa dampak yang dirasakan ketika mahasiswa mengalami homesickness ialah timbulnya rasa malas sehingga berdampak pada menunda tugas perkuliahan serta adanya perasaan menyesal karena telah membuat keputusan untuk melanjutkan studi di perantauan.

“Dampaknya tuh gini jadi males, kalo ada tugas gitu kayak males kerja, kalau mau buat apa apa tuh jadi males, mager gitu..”_R1

“Kalo kegiatan gak sampe di skip, cuman sempet nunda tugas mungkin...nunda kerjaan, tapi gak sampe lewat deadline.. Sempet kecewa juga dengan keputusanku.. hehehe..kenapa gak UnHas (Universitas Hasanudin) aja.. gitu..”_R3

Strategi mahasiswa dalam menghadapi homesickness

Peneliti membagi strategi-strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi homesickness menjadi 3 kategori. Diantaranya 1) memahami keadaan, 2) komunikasi dengan orang tua atau teman, dan 3) mencari aktivitas atau menyibukkan diri di waktu luang

Strategi utama yang dilakukan mahasiswa perantauan di awal perkuliahan dalam menghadapi homesickness ialah dengan memahami kondisi yang sedang dialami saat ini. Secara sadar mahasiswa perantauan paham akan perbedaan antara lingkungan kota asal dengan kota studi, menjadikan mahasiswa mencari cara untuk dapat beradaptasi. Mendengarkan ceramah keagamaan adalah salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi homesickness. Melalui ceramah, mahasiswa mulai memahami mengenai takdirnya untuk berkuliah di tanah rantau. Setelah mendengarkan ceramah, mahasiswa mendapatkan ketenangan dan lebih menerima keadaan saat ini.

“Denger ceramah juga yang kayak motivasi gitu trus banyak tentang takdir juga. Kan saya takdirnya di UNAIR. Belajar menerima”_R3

Strategi selanjutnya ialah menyalurkan perasaan rindu akan rumah melalui komunikasi. Menghubungi keluarga melalui telepon dilakukan dalam upaya mengurangi rasa rindu kepada sanak famili. Dalam hal ini, orang tua berperan besar dalam membantu mahasiswa menghadapi *homesickness* di awal perkuliahan melalui komunikasi via telepon.

“Kalau kakak sih seringnya itu..syukurnya.. setiap hari itu di.. di telpon, di WA, di videocall sama orang tua yaa.. syukurnya itu.. rutin”_R1

“Ya mungkin melalui telpon.. gitu.. video call. Bisa mengurangi rasa rindu..”_R2

“Telpon orang tua pasti, kan hampir tiap hari saya nelpon hehehe”_R3

Selain itu, mahasiswa juga dapat bercerita kepada teman-teman untuk mendapatkan dukungan serta melepas kegelisahan akan perasaan rindu rumah. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mendapat *feedback* dari teman-teman yang cukup membantu dalam menangani *homesick* yang dialami.

“Saya tuh sering cerita-cerita, responnya gini.. udah gak usah ini.. nanti juga pulang nanti Desember atau Januari pas selesai ujian juga”_R1

“..Jadi biasanya sharing-sharing sama temen-temen”_R2

Strategi selanjutnya ialah mahasiswa mencari aktivitas di luar kos atau menyibukkan diri, seperti berjalan-jalan ke pasar terdekat untuk membeli makanan, bepergian ke tempat yang belum pernah dikunjungi, bermain *handphone* dan berolahraga secara rutin sebanyak tiga kali dalam seminggu. Strategi ini dilakukan untuk menghilangkan rasa ‘sendirian’ dan kekosongan atau kehampaan ketika berada di dalam kos agar tidak muncul perasaan rindu akan rumah. Selain itu, dengan melakukan aktivitas, mahasiswa dapat mengurangi rasa stress akibat *homesickness*.

“Jadi biasanya aktivitas atau pergi ke rumahnya (teman), misalnya, teman-teman dalam kelas kerja tugas atau kerja laporan gitu.. selain itu lagi ikut ini.. gym.. olahraga gitu biasanya tiga

kali seminggu.. saya juga selalu pulang itu malam.. supaya langsung tidur.. kerja tugasnya di luar gitu”_R1

“Pergi ke gereja gitu kan, karena banyak kegiatan. Jadi disini ada bergabung juga dengan teman-teman gitu... jalan-jalan ke pasar.. hehehe.. jajan jajan juga sering biasanya, kalau tidak ke alfamart beli kopi..atau main hape gitu.. nonton youtube yang tentang keluarga gitu..”_R2

Faktor pendukung munculnya strategi dalam menghadapi homesickness

Beberapa faktor yang mampu memunculkan strategi dalam menghadapi *homesickness* ialah adanya waktu luang, dukungan sosial, motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Adanya waktu luang menjadikan mahasiswa mampu melakukan aktivitas seperti menghubungi orang tua, berolahraga, dan lain-lain.

“Orang tuanya kakak nih selalu telpon tiap hari, selalu tanya kabar setiap hari itu di.. di telpon, di WA, di videocall sama orang tua yaa, komunikasinya lancar banget (dengan orang tua)”_R1

“Biasanya kalo ada kegiatan disharing. Jadi nanti bisa ikut ya kak. Kalo lagi tidak sibuk begitu.. akan pergi ke gereja gitu kan, karena (ada) banyak kegiatan”_R2

“Tergantung kosongnya, kalo kosong telpon.. kadang sambil makan telpon, kayaknya waktu-waktu senggang..liat waktu juga sih kadang, ini jam berapa ya di makassar kayak gitu. Kayaknya ini ibu lagi gak kerja, telpon ah.. gitu..”_R3

Sedangkan dukungan sosial membuat mahasiswa merasa yakin bahwa keluarga ataupun teman siap mendengarkan keluh kesahnya. Selain itu, motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa untuk bisa mengurangi *homesickness* yang dirasakan.

“Responnya (teman-teman) gitu.. udah gak usah ini.. nanti juga pulang nanti Desember atau Januari pas selesai ujian juga. Trus sama sibukkan diri sih kalo gitu.. harus ini ya.. kayak inilah beradaptasi dengan lingkungan gitu”_R1

“Kembali meluruskan niat kuliahku, N kamu harus belajar baik-baik, kerjain tugas kamu buat orang tua juga, gitu”

Faktor penghambat strategi dalam menghadapi homesickness

Beberapa faktor yang menghambat strategi dalam menghadapi *homesickness* yakni ketika mahasiswa sedang berada di indekos pada waktu luang tanpa melakukan aktivitas (hari libur, tidak ada jam perkuliahan). Namun, kesibukan di perkuliahan juga dapat menghambat strategi dalam menghadapi *homesickness* yakni ketika kegiatan perkuliahan menyita banyak waktu dan membuat kelelahan sehingga tidak sempat menghubungi keluarga ketika merasa *homesick*, selain itu panggilan tidak terjawab ketika mahasiswa berusaha menelepon keluarga. Adanya suatu objek yang mengingatkan rumah seperti masakan yang biasa dihidangkan di rumah, sanak keluarga yang berkunjung ke kota studi (seperti ayah, ibu atau saudara yang berkunjung).

“Makanya itu di dalem kos itu nanti buat tambah.. e.. rindu, kalau di dalam kos, otomatis nanti akan jadi malas, trus jadi rindu rumah dan lain-lain, kalau (berada) di kos itu nanti bawaannya males, trus kan kaya.. auranya beda gitu.. kaya rindu, kaya pingin pulang gitu.. kayak tadi libur.. nah libur tadi tuh gamau di kos..”_R1

“Kadang-kadang terlintas, duh rindu kalo misalnya ada satu.. misalnya masak makanan trus.. aduh.. makanan ini sering dimasak di rumah, jadi rindu kan.. jadi kalo di satu kejadian yang membuat.. kayak biasanya sama..seperti kegiatan di rumah, rindu.. pernah pengen (pulang), tapi belum sempat sama ini pingin sih (jalan-jalan)..belum.. ada waktu untuk pergi juga belum ada teman jalan soalnya”_R2

“Waktu saya udah stabil emosinya. Gak terlalu mikirin rumah, trus tiba-tiba ayah mampir hehehe. Itu ayah cuma 2 hari kayaknya disini. Jadinya cepet gak lama trus balik lagi. Jadi itu keinget (rumah) lagi.. trus kadang telponnya gak diangkat juga karena udah capek hehehe.. apalagi kaget dengan banyaknya tugas perkuliahan”

4. Diskusi

Hasil yang didapatkan melalui wawancara diketahui bahwa homesickness pada mahasiswa perantauan adalah suatu perasaan negatif yang timbul sebab adanya kondisi terpisah dari rumah. Homesickness tidak bersifat menetap melainkan muncul pada saat tertentu yakni ketika individu sedang berada di kos atau tempat tinggal di tanah rantau dan sedang tidak ada aktivitas.

Gambaran homesickness dibagi menjadi tiga aspek yakni aspek kognitif, aspek afektif dan aspek behavioral. Aspek kognitif yang muncul adalah stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Saravanan, dkk. (2017) bahwa salah satu penyebab homesickness ialah stress, kurangnya self-efficacy, masalah akademik, kesepian, dan masalah keluarga. Selanjutnya, aspek afektif yang timbul dari homesickness ialah rasa malas serta timbul penyesalan sebab memutuskan untuk melanjutkan studi di kota yang jauh dari rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istanto dan Engry (2019) bahwa salah satu dampak homesickness ialah penyesalan sebab menempuh pendidikan di tempat yang jauh dari rumah. Selain itu, adanya perbedaan yang dirasakan antara lingkungan di tanah rantau dengan lingkungan rumah umumnya juga dirasakan oleh mahasiswa yang merantau (Thurber dan Walton, 2012). Kemudian, aspek behavioral yang muncul ialah menangis, begadang dan menulis caption di media sosial. Thurber dan Walton (2012) dalam penelitiannya berjudul *homesickness and Adjustment in University Students* menjelaskan bahwa homesickness dapat menyebabkan masalah seperti insomnia, perubahan nafsu makan dan defisiensi imun. Selaras dengan penelitian ini, subjek pernah begadang karena rindu akan rumah. Namun, perubahan nafsu makan tidak ditemukan pada hasil penelitian ini.

Beberapa strategi yang dilakukan mahasiswa, sejalan pula dengan beberapa hal dari teori Lazarus dan Folkman (1984) mengenai strategi coping. Lazarus dan Folkman menjelaskan, terdapat 2 strategi coping yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Pada penelitian ini, strategi-strategi yang dilakukan mahasiswa pada mulanya cenderung sejalan dengan *emotional focused coping*, sebab strategi coping ini dilakukan dengan memodifikasi emosi tanpa mengubah stressor secara langsung atau perilaku coping yang dilakukan ketika individu tidak dapat mengubah situasi yang menekan. Hal ini dikarenakan sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut (Maryam, 2017). Mahasiswa tidak dapat langsung mengubah kondisi atau situasinya saat ini di tanah rantau, juga tidak dapat sewaktu-waktu pulang ke rumah ketika merasa homesick karena keterbatasan biaya dan jarak. Oleh karena itu, mahasiswa akan berusaha menerima apa yang ada di dirinya saat ini dan menyesuaikan dengan kondisi yang dialaminya, berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) strategi ini disebut sebagai *accepting responsibility*.

Strategi selanjutnya ialah komunikasi dengan orang tua atau teman dengan tujuan mengurangi rasa stress akibat homesickness. Hal ini sejalan dengan strategi *seeking social support* pada *problem focused coping*, yakni individu akan mencari dukungan dari pihak luar seperti dukungan emosional, informasi, ataupun bantuan nyata (Maryam, 2017). Pada penelitian ini, mahasiswa senantiasa membangun komunikasi yang baik dengan keluarga. Selain itu, upaya untuk membangun relasi dengan komunitas-komunitas di tanah rantau, seperti di gereja, juga dilakukan sehingga mahasiswa tersebut dapat mengurangi homesickness dengan bercerita dan mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

Strategi lainnya yang dilakukan mahasiswa dalam mencari aktivitas atau menyibukkan di waktu luang, sejalan dengan *distancing* dari teori Lazarus dan Folkman (1984) *emotional focused coping*. Individu akan memberi jarak agar tidak terbelenggu pada permasalahan, dapat dilihat dari sikap individu yang mencoba melupakan masalahnya seakan-akan tidak terjadi apa-apa (Maryam, 2017).

Strategi mahasiswa dalam memodifikasi emosi ini dapat pula dijelaskan melalui teori regulasi emosi dari Gross (1998). Ia menjelaskan bahwa strategi coping dilakukan untuk mengatur emosi yang muncul sebagai respon terhadap stress. Pada penelitian berikutnya Gross dan John (2003) mengidentifikasi perbedaan individu dalam dua strategi regulasi emosi, diantaranya yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) adalah strategi yang berfokus pada perubahan cara seseorang menilai situasi, sehingga individu akan mengubah pola pikir dengan menginterpretasi kembali kondisi yang dialami. Beberapa bentuk dari strategi ini yakni mengubah cara berpikir mengenai suatu situasi untuk mengontrol emosi, merasakan emosi positif lebih banyak dan merasakan emosi negatif lebih sedikit dengan mengubah apa yang dipikirkan, serta mencari cara agar tetap dalam kondisi yang tenang ketika menghadapi situasi yang tertekan. Sedangkan *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah strategi yang menekan ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Bentuk dari strategi ini diantaranya yaitu menyimpan emosi yang dirasakan dan tidak mengekspresikan emosi positif dan negatif.

Pada penelitian ini, strategi mahasiswa dalam memahami kondisi yang sedang dialami, berkomunikasi dengan orang tua atau teman serta mencari aktivitas atau menyibukkan diri di waktu luang termasuk dalam *cognitive reappraisal*. Mahasiswa berusaha mengubah pola pikir dengan memahaminya sebagai takdir untuk

menuntut ilmu di tanah rantau. Selain itu, mahasiswa juga berupaya untuk mencari cara agar dapat menghadapi situasi yang tertekan sehingga dampak yang dirasakan dalam menerapkan strategi ini adalah ketenangan dan perasaan menerima keadaan saat ini.

Ketiga mahasiswa pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya expressive suppression. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan mahasiswa yang menunjukkan ekspresi menangis ketika menjalani masa awal perkuliahan serta mengekspresikan kerinduannya akan rumah dengan mengunggah caption di media sosial. Penjelasan ini juga menunjukkan bahwa ketiga mahasiswa cenderung menerapkan cognitive reappraisal yang umumnya dapat membantu individu lebih adaptif dalam menghadapi tekanan (Gross & John, 2003).

Menariknya, ketiga mahasiswa berasal dari jenjang dan jurusan yang berbeda. Namun, ketiganya mayoritas memiliki strategi yang sama dalam menghadapi homesickness. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Bhukar (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan strategi coping berdasarkan jurusan atau program pendidikan. Mahasiswa pendidikan jasmani cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik daripada mahasiswa teknik. Ini mungkin disebabkan oleh keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik secara teratur, yang membantu mengurangi stres (Kumar & Bhukar, 2013). Berkaitan dengan penelitian ini, dapat dibuktikan bahwa jurusan atau program pendidikan belum tentu menentukan strategi coping dalam menghadapi homesickness, melainkan dukungan sosial, motivasi intrinsik dan ekstrinsik adalah faktor-faktor yang lebih mampu memunculkan strategi coping pada mahasiswa.

Peneliti juga mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung munculnya strategi dalam menghadapi homesickness. Beberapa faktor tersebut yaitu adanya waktu luang, dukungan sosial, motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Thurber dan Walton (2012) menjelaskan beberapa faktor yang dapat membantu siswa untuk menghadapi homesickness. Diantaranya seperti dukungan dari keluarga, kemampuan untuk membuat teman baru, memiliki rasa keterhubungan dengan budaya baru di universitas serta memiliki pengalaman merantau sebelumnya. Faktor pendukung pada penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Thurber dan Walton (2012) seperti dukungan keluarga yang didapatkan mahasiswa melalui telepon atau video call dan kemampuan membuat teman baru serta dukungan sosial yang didapatkan dari teman-teman komunitas seperti komunitas di gereja. Pada faktor pengalaman merantau, kedua mahasiswa asal Kota Jayapura sudah memiliki pengalaman merantau sedangkan terdapat satu mahasiswa yang berasal dari Kota Makassar belum pernah memiliki pengalaman dalam merantau. Meskipun begitu, mahasiswa asal Kota Makassar tersebut tetap bisa mengupayakan strategi dalam menghadapi homesickness atas dorongan dari faktor pendukung lainnya seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik serta ekstrinsik. Oleh karena itu, pengalaman merantau bukanlah faktor penentu dalam keberhasilan individu khususnya mahasiswa baru dalam menghadapi homesickness.

Selain faktor pendukung, terdapat faktor penghambat dari strategi yang dilakukan salah satunya yakni ketika mahasiswa menemukan atau menghadapi suatu objek yang mengingatkan akan rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nauta, dkk., (2020) bahwa homesickness dapat muncul kembali ketika mahasiswa berinteraksi dengan orang-orang yang ada di rumahnya. Interaksi ini mengaktifkan sistem perilaku attachment berdasarkan attachment theory (Bowlby, 1969, dalam Stroebe, dkk., 2015, dalam Nauta, dkk., 2020). Sanak keluarga yang berkunjung untuk menemui mahasiswa baru bukan hanya melepaskan rindu namun juga dapat mendistraksi strategi yang telah dilakukan mahasiswa untuk menghadapi homesickness. Oleh karena itu, keluarga perlu mempertimbangkan faktor ini apabila ingin membantu mahasiswa dalam menghadapi homesickness.

Kelemahan pada penelitian ini adalah ketiga responden yang berjenis kelamin perempuan. Sehingga peneliti tidak dapat mengetahui apakah mahasiswa laki-laki melakukan strategi coping yang serupa. Meskipun begitu, De Lisi dan Williams pada penelitiannya menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam strategi coping antara laki-laki dan perempuan. Kelemahan lainnya ialah pengambilan data dilakukan oleh satu orang peneliti sehingga tidak dapat dilakukan triangulasi perspektif dari peneliti yang berbeda. Meskipun begitu, peneliti dapat melakukan triangulasi data dengan metode lainnya seperti yang telah dijelaskan. Kelemahan pada penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa. Dengan mempertimbangkan subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan juga menggunakan asisten penelitian dalam pengambilan data agar triangulasi perspektif dapat dilakukan.

Simpulan

Homesickness pada mahasiswa perantauan adalah suatu kondisi yang timbul akibat dari perubahan yang dirasakan ketika mahasiswa berada di lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan tempat tinggalnya. Homesickness cenderung timbul ketika individu berada di kos sendirian dan tidak memiliki aktivitas.

Homesickness dapat digambarkan dalam tiga aspek, yakni aspek afektif, kognitif dan behavioral. Aspek afektif diantaranya seperti merasa ingin kembali ke rumah, merasa kosong atau hampa, merasa sendirian, merasa suasana berbeda, dan merasa kecewa dengan keputusan menimba ilmu di tanah rantau. Sedangkan

aspek kognitif yakni stress dan aspek behavioral yakni menangis. Dampak dari homesickness ialah timbulnya rasa malas, menunda tugas, dan keinginan untuk pindah ke universitas lain yang dekat dengan rumah.

Peneliti membagi strategi mahasiswa perantauan dalam menghadapi homesickness menjadi tiga kategori. Diantaranya yaitu dengan memahami keadaan, melakukan komunikasi dengan orang tua dan mencari aktivitas atau menyibukkan diri.

Faktor yang mendukung strategi tersebut ialah adanya waktu luang, dukungan sosial, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik dari mahasiswa. Sedangkan faktor penghambatnya ialah kesibukan di perkuliahan, waktu luang, panggilan telepon yang tak terjawab serta hadirnya objek yang mengingatkan akan rumah.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran bagi peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian serupa, pihak universitas serta orang tua.

Bagi pihak universitas guna membantu mahasiswanya yang sedang merantau dalam menghadapi homesickness. Salah satunya ialah dengan melakukan psikoedukasi di masa pengenalan kampus, mengadakan program dukungan emosional atau pendampingan konselor yang berfokus pada adaptasi mahasiswa baru, selain itu dapat diadakan seminar atau pelatihan mengenai strategi coping. Pihak universitas dapat pula mendorong mahasiswa baru untuk dapat terlibat dan bergabung dalam komunitas atau organisasi di lingkungan kampus.

Bagi orang tua, sebaiknya senantiasa menghubungi dan memantau anak-anaknya yang sedang menempuh studi di luar kota melalui telepon di awal masa perkuliahan. Melalui komunikasi, mahasiswa akan merasa mendapat dukungan dari orang tuanya dan menjadi motivasi tersendiri bagi mahasiswa tersebut untuk melanjutkan perkuliahan dengan baik. Selain itu, keluarga juga perlu memahami bahwa kunjungan fisik yang terlalu sering dapat mengingatkan mahasiswa pada rumah, sehingga akan memperburuk homesickness yang dialami. Oleh karena itu, penting bagi keluarga khususnya orang tua untuk mendiskusikan jadwal kunjungan dengan anak mereka yang menjadi mahasiswa baru.

Referensi

- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46-62.
- Corbin, J. M., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3–21. <https://doi.org/10.1007/BF00988593>
- English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion*, 17(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000235>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implication for affect, relationship, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hansen, S. (2020). Investigasi teknik wawancara dalam penelitian kualitatif manajemen konstruksi. *Jurnal Teknik Sipil: Jurnal Teoritis dan Terapan Bidang Rekayasa Sipil*, 27(3), 283-299. <https://doi.org/10.5614/jts.2020.27.3.10>
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan homesickness pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19-30. doi:10.33508/exp.v7i1.2120
- Kristiana, I. F., Suryanto, & Hendriani, W. (2019). How to make grounded the preferred approach to psychological research? A systematic review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(3), 276-291. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i3.11522>
- Kumar, S., & Bhukar, J. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11. doi:<https://doi.org/10.5897/JPESM12.001>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill.
- Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. *Psikoborneo*, 6 (3), 310-316.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Mdrsjrns*, 2(1), 53–61.

- Nauta, M. H., Aan Het Rot, M., Schut, H., & Stroebe, M. (2020). Homesickness in social context: An ecological momentary assessment study among 1st-year university students. *International Journal of Psychology*, 55(3), 392–397. <https://doi.org/10.1002/ijop.12586>
- Nusi, P., Murdiana, S., & Siswanti, D. N. (2022). Homesick ditinjau dari gaya kelekatan secure dan insecure pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 2-10.
- Palai, P., & Kumar, P. (2016). Relationship among stress, adjustment and homesickness in university students. *International Journal For Innovative Research In Multidisciplinary Field*, 2(6), 101–106.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Prasetyo, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, Tempat Kembali: Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132–144. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>
- Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). Analisis Hubungan Antara Perasaan Homesickness pada Mahasiswa Rantau Terhadap Keberadaan Fasilitas Indekos. *SIAR IV*, 964-973.
- Saravanan, C., Alias, A., & Mohamad, M. (2017). The effects of brief individual cognitive behavioural therapy for depression and homesickness among international students in Malaysia. *Journal of Affective Disorders*, 220, 108–116. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.037>
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran homesickness siswa baru di pondok pesantren. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1247-1252.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2016). Is homesickness a mini-grief? Development of a dual process model. *Clinical Psychological Science*, 4(2), 344–358. <https://doi.org/10.1177/2167702615585302>
- Sun, J., Hagedorn, L. S., & Zhang, Y. (Leaf). (2016). Homesickness at college: Its impact on academic performance and retention. *Journal of College Student Development*, 57(8), 943–957. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0092>
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>