

PENGALAMAN MAHASISWA RANTAU DALAM MENGATASI PERASAAN HOMESICKNESS

Selly Restiana Apfriliyani¹, Wima Dewinta Juni¹, Saskiya Apriliani¹, Eka Noviyanti¹, Nesya Tri Listiani¹, Nabila Adzkia Ula Ulia¹, Kartika¹, Nida Barirotussyifa Setiawan¹, Nindya Diva Elffara¹, Satriya Pranata¹

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: sellyrestiana31@gmail.com, wimadewinta96@gmail.com, saskiaapriliani99@gmail.com, eeka2418@gmail.com, nesyalistiani10@gmail.com, adz kianabila1212@gmail.com, kartikacandra08,@icloud.com, nidabarirotus@gmail.com, nindyaelffara@gmail.com

Abstract

Students who live far away from their families face various changes in their daily lives that can cause feelings of longing for home and family. This research aims to describe the experience of overseas students in overcoming longing while living a life away from their families. The method used in this research is qualitative with a descriptive approach. The data was obtained through interviews with seven overseas students about their experience of adapting to the new environment, the things they missed, the conditions that triggered the longing, the impact on academic activities, and the steps taken to overcome those feelings.

The results of the study show that students who live outside the area face various difficulties in adapting, such as adapting to the environment and new friends, facing demands for independent living, differences in language or way of speaking, as well as differences in food and daily habits. The seven respondents felt homesick and family, especially the atmosphere at home and close relationships with family. Students try hard to reduce the desire to go home and adapt to life in a place far from home. This research shows that the feeling of homesickness felt by students who live outside the region is closely related to the process of self-adjustment and the need for help from others during life away from family.

Keywords: *regional students, homesickness, adaptation, social support, experience*

Abstrak

Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarganya menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan perasaan kerinduan terhadap rumah dan keluarga. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi rasa kerinduan selama menjalani kehidupan jauh dari keluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

wawancara dengan tujuh mahasiswa perantau tentang pengalaman mereka beradaptasi dengan lingkungan baru, hal-hal yang mereka rindukan, kondisi yang memicu kerinduan, dampaknya terhadap kegiatan akademik, serta langkah-langkah yang diambil untuk mengatasi perasaan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal diluar daerah menghadapi berbagai kesulitan dalam beradaptasi, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman-teman baru, menghadapi tuntutan untuk hidup mandiri, perbedaan dalam bahasa atau cara berbicara, serta perbedaan dalam makanan dan kebiasaan sehari-hari. Ketujuh responden merasa rindu pada rumah dan keluarga, terutama pada suasana dirumah dan hubungan yang dekat dengan keluarga. Mahasiswa berusaha keras untuk mengurangi rasa ingin pulang dan beradaptasi dengan kehidupan ditempat yang jauh dari rumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan rindu kampung halaman yang dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal di luar daerah sangat berkaitan dengan proses penyesuaian diri dan kebutuhan akan bantuan dari orang lain selama menjalani hidup jauh dari keluarga.

Kata Kunci: mahasiswa rantau, homesickness, adaptasi, dukungan sosial, pengalaman

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang belajar di tempat jauh dari rumah mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka sehari-hari. Salah satu hal yang sering terasa adalah rasa rindu, yaitu perasaan yang muncul karena ingin kembali ke rumah dan keluarga. Bagi para mahasiswa, pengalaman ini bisa terasa seperti rasa rindu kepada keluarga, pikiran yang terus-menerus mengingat tempat asal, perasaan sedih yang dalam, serta keinginan yang sangat kuat untuk kembali ke rumah (Amelia & Kholidin, 2025). Jika tidak dikelola dengan baik, rasa rindu akan rumah bisa memengaruhi kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa, misalnya membuat mereka menghindari interaksi sosial, merasa sendirian dan tidak nyaman, serta kesulitan mempertahankan fokus (Rathakrishnan et al., 2021; Saldin et al., 2025). Pada sebagian mahasiswa, kondisi ini juga terkait dengan semangat belajarnya yang semakin berkurang (Amelia & Kholidin, 2025). Boddy (2020) menemukan bahwa rasa kesepian dan rindu kampung halaman adalah faktor penting yang membuat mahasiswa tahun pertama berpikir untuk menghentikan kuliah. Oleh karena itu, mahasiswa baru harus diberikan perhatian khusus di awal masa studi mereka.

Penelitian-penelitian berbeda telah melihat topik ini dari berbagai perspektif. Nisa dan timnya (2023) menemukan bahwa ada kaitan antara kecerdasan budaya dan kebahagiaan dengan rasa rindu kampung halaman pada 101 mahasiswa tahun pertama yang tinggal di luar daerah. Zhang dan Dong (2022) menemukan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian. Mengenai cara mengatasinya, tinjauan yang sistematis menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan cara koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan pengelolaan perasaan, menjaga hubungan dengan teman-teman, berpartisipasi dalam kegiatan kampus, serta tetap berkomunikasi dengan keluarga (Amelia & Kholidin, 2025). Penelitian

kualitatif yang melibatkan 20 mahasiswa yang tinggal di luar negeri menemukan strategi yang sama dan juga menambahkan aspek pengelolaan emosi (Saldin et al., 2025). Meski begitu, beberapa penelitian lebih fokus pada tingkat rindu atau hubungannya dengan variabel tertentu (Nisa et al., 2023; Palimbu et al., 2025; Venesia & Suryadi, 2025), sedangkan penelitian tentang cara mengatasinya mengacu pada tinjauan literatur (Amelia & Kholidin, 2025) atau pengalaman mahasiswa dari berbagai universitas (Saldin et al., 2025).

Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa rantau, terutama bagi mahasiswa program studi kesehatan. Pemahaman itu mencakup hal-hal yang diinginkan, kapan perasaan rindu timbul, bagaimana mahasiswa menghadapinya, serta jenis dukungan yang mereka rasakan. Mahasiswa bidang kesehatan dibina agar bisa menjadi tenaga medis yang nantinya mengurus orang lain, maka kondisi perasaan mereka harus diperhatikan sejak awal masa studi. Pengetahuan tentang cara mahasiswa mengatasi rasa rindu juga bisa membantu dosen dan pusat konseling dalam membuat bantuan yang sesuai. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman para mahasiswa yang tinggal di luar daerah dalam menghadapi rasa rindu terhadap rumah.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode ini dipilih agar bisa memahami bagaimana mahasiswa rantau menghadapi rasa rindu terhadap rumah. Karena pengalaman tersebut bersifat pribadi, data terbaik didapat langsung dari cerita informan (Fiantika dkk., 2022). Penelitian ini fokus pada masalah kesulitan dalam beradaptasi, hal-hal yang dirindukan, situasi yang memicu rasa kerinduan, dampak kerinduan terhadap studi kuliah, cara mengatasi rasa kerinduan, serta hal-hal yang membantu informan untuk beradaptasi dengan lebih baik.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian tersebut diadakan di kampus Universitas Muhammdiyah Semarang pada tanggal 22 September 2026.

Informan dan Teknik Pemilihan Informan

Informan terdiri dari tujuh mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling seperti yang dijelaskan oleh Fiantika dkk. tahun 2022. Informan yang dimaksud adalah mahasiswa yang berasal dari daerah lain, tinggal jauh dari keluarga, dan bersedia diwawancarai. Informan berasal dari daerah Tangerang, Brebes, Nusa Tenggara Timur, Papua, dan Kalimantan, serta memiliki latar belakang pendidikan di bidang D4 TLM dan S1 Keperawatan.

Instrumen Penelitian

Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang terdiri dari enam pertanyaan terbuka. Pertanyaan tersebut membahas tentang kesulitan yang dialami dalam beradaptasi ketika pertama kali tinggal jauh dari keluarga, hal-hal yang paling dirindukan, situasi yang menyebabkan rasa rindu, dampak rasa rindu terhadap proses belajar mengajar, cara mengatasi perasaan rindu, serta hal-hal yang membantu informan untuk beradaptasi dengan baik. Alat bantu yang digunakan adalah catatan hasil.

Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur secara langsung di kampus dalam bahasa Indonesia selama sekitar 10-15 menit (Fiantikadkk.,2022). Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman mahasiswa rantau dalam mengatasi rasa rindu terhadap rumah, termasuk kesulitan menyesuaikan diri, hal-hal yang mereka rindu, serta dampak rindu tersebut terhadap proses belajar mengajar. Setiap jawaban dari informan dicatat langsung oleh peneliti, lalu ditulis dalam dokumen wawancara. Untuk menjaga kerahasiaan, setiap informan diberi nama kode seperti I1 hingga 7I.

Teknik Analisis Data

Setiap jawaban dari informan disusun dalam bentuk narasi, kemudian dianalisis secara bertahap. Poin utama dari jawaban ditentukan pada tahap pertama, kemudian dikumpulkan ke dalam subtema pada tahap kedua, dan akhirnya dirangkum menjadi kategori pada tahap ketiga. Proses ini berlangsung hingga terbentuk tema utama penelitian, melalui analisis tematik (Fiantika dkk., 2022). Kalimat langsung dari sumber informasi digunakan untuk mendukung tema yang telah ditemukan.

Keabsahan Data

Keabsahan data dipastikan dengan cara membandingkan jawaban dari berbagai sumber informasi, sehingga bisa dilihat pola yang sama atau berbeda, serta semua dokumen seperti wawancara, narasi, dan tahapan analisis disimpan sebagai bukti untuk ditinjau kembali (Fiantika dkk., 2022).

Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mendapatkan izin dari para informan, dan untuk menjaga kerahasiaan identitas mereka, digunakan kode I1 hingga 7I. Informan berpartisipasi secara sukarela dan data hanya dipakai untuk tujuan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini adalah tujuh mahasiswa yang tinggal di luar daerah. Mereka berasal dari Tangerang (I1 dan I3), Nusa Tenggara Timur (I2), Brebes (I4), Papua (I5), serta Kalimantan (I6 dan I7). Empat orang informan berasal dari Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, yaitu I1, I2, I3, dan I5, sedangkan tiga orang lainnya berasal dari Program Studi S1 Keperawatan, yaitu I4, I6, dan I7. Hasil wawancara dibagi menjadi enam topik utama, yaitu: (1) kesulitan dalam beradaptasi, menjadi mandiri, dan berkomunikasi di lingkungan baru; (2) kesulitan secara emosional dan penyesuaian diri terhadap perubahan tempat tinggal; (3) rasa kangen kepada keluarga dan rumah saat menghadapi kesendirian; (4) pengaruh rasa kangen terhadap fokus dan aktivitas belajar; (5) cara mengatasi rasa kangen dengan bantuan orang lain dan adaptasi lingkungan; dan (6) proses menyesuaikan diri serta bantuan sosial dalam menghadapi rasa kangen.

Hasil Analisis Tematik

Analisis tematik terhadap wawancara dengan tujuh informan menghasilkan enam tema utama beserta subtemanya. Rangkuman tema dan subtema disajikan pada Tabel 1, kemudian

diuraikan satu per satu disertai kutipan langsung dari informan dan pembahasannya.

Tabel 1. Tema dan Subtema Hasil Penelitian

Tema	Subtema
Tema 1: Tantangan Adaptasi, Kemandirian, dan Komunikasi dalam Lingkungan Baru	1. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan teman baru 2. Kesulitan dan keharusan mengurus kebutuhan diri secara mandiri 3. Hambatan komunikasi akibat perbedaan bahasa dan logat
Tema 2 : Tantangan emosional dan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan tempat tinggal	1. Kerinduan terhadap suasana dirumah 2. Merindukan keluarga dan kucing dirumah 3. Perubahan suasana tempat tinggal 4. Perbedaan makanan daerah (penyesuaian kebiasaan makanan dilingkungan baru)
Tema 3 : Kerinduan terhadap keluarga dan rumah dalam menghadapi kesendirian	1. Merasa rindu saat sendiri atau lagi sedih 2. Kerinduan pada sosok ibu dan rutinitas pagi dirumah 3. Merasa rindu saat malam hari, saat sendirian, atau saat tidak ada kegiatan 4. Komunikasi dengan keluarga
Tema 4 : Dampak kerinduan terhadap konsentrasi dan aktivitas akademik	1. Kerinduan memengaruhi konsentrasi sementara 2. Tetap dapat menjaga ketenangan dan fokus dalam aktivitas akademik
Tema 5 : Strategi mengatasi kerinduan melalui dukungan sosial dan adaptasi lingkungan	1. Mencoba berkumpul dengan teman untuk mengurangi rasa rindu 2. Menghubungi keluarga lewat telfon dan vidio call 3. Kurang mengenal lingkungan
Tema 6 : Proses penyesuaian diri dan dukungan sosial dalam menghadapi kerinduan	1. Belum terbiasa dan masih merasa sendiri 2. Mencari hiburan diri dan berinteraksi sosial untuk penyesuaian diri 3. Dukungan sosial dari teman dalam menghadapi kerinduan

Tema 1 : Tantangan adaptasi, Kemandirian, Dan komunikasi dalam lingkungan baru

Kesulitan yang paling dirasakan saat pertama kali tinggal jauh dari keluarga meliputi sulitnya beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru, Kebutuhan mengurus kebutuhan sendiri, Serta hambatan bahasa dan logat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi kemandirian dilingkungan baru.

Subtema 1 : Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru

"Lingkuhan sih, Soalnya disini harus beradaptasi lagi sama teman-teman baru dan lingkungan yang baru" (I1)

"Kalau mau pergi kemana mana juga awalnya masih bingung karna belum terlalu tahu tempat-tempat disini"(I1)

"Soalnya kadang di kos sendirian, terus belum terlalu tahu tempat-tempat disini juga" (I3)

"Makanannya sih, soalnya makanan disini beda sama yang biasanya yang aku makan dirumah... terus disini juga panas beda sama dirumah"(I4)

Subtema 2 : Kesulitan dan keharusan mengurus kebutuhan diri secara mandiri

"Awal-awal agak susah sih, soalnya harus ngelakuin semuanya sendiri dan gaada mama" (12).

"Kalau disini harus mandiri dan harus ngurus semuanya sendiri." (12)

"Aku juga belum bisa masak, jadi kalau soal makan kadang bingung mau makan apa" (13)

Subtema 3 : hambatan komunikasi akibat perbedaan bahasa dan logat

"bahasanya sih kak, karena kan dari kecil udah terbiasa disana jadi disini tu kaya harus menyesuaikan lagi karena logatnya beda." (15)

"bahasanya kak. Aku kadang susah buat ngomongnya, tapi kalo dengar orang ngomong aku ngerti artinya." (16)

"kalo aku sih bahasa ya kak soalnya kan disini rata-rata pake bahasa jawa dan aku gatau." (17)

Pembahasan :

pada awal perkuliahan diluar daerah informan harus menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan baru (I1, 13), makanan dan cuaca yang berbeda (I4) tuntutan hidup mandiri tanpa bantuan ibu (I2, I3) serta perbedaan bahasa dan logat (I5,I6,I7). Temuan ini sejalan dengan Nisa et al.(2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal diluar daerah asal dapat merasa rindu rumah ketika harus beradaptasi dengan kondisi sosial dan budaya yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya. Dengan demikian, adaptasi mahasiswa rantau mencakup penyesuaian terhadap lingkungan tempat tinggal, interaksi sosial, perbedaan budaya, serta tingkat kemandirian.

Subtema 4 : komunikasi dengan keluarga

"biasanya kalo malam orang tua suka telepon. Kadang habis telepon malah jadi sedih." (I6)

"apalagi kalo ditanya udah makan belum,biasanya kan dirumah kan dibekali sekarang harus ngurus sendiri.(I6)

Pembahasan :

Rasa rindu biasanya muncul ketika informan sendirian, sedih atau banyak pikiran.(I1) menyampaikan bahwa rindu dapat membuatnya menangis ketika sendirian. Waktu munculnya rindu berbeda-beda: (I3,I4,I7) lebih sering merasakannya pada malam hari, (I5) menjelang tidur, sedangkan (I2) pada pagi hari karena terbiasanya dibangunkan ibunya. Komunikasi dengan keluarga meredakan rindu ;I6 justru merasa sedih setelah menerima telepon dari orang tuanya terutama ketika ditanya soal makan karena dirumah urusan makan diurus keluarga. secara umum, kesendirian memperkuat rasa rindu, sesuai dengan penelitian dewi et al. (2025) yang menunjukkan hubungan antara kesepian dan homesickness pada mahasiswa yang tinggal diluar daerah.

Tema 4 : dampak kerinduan terhadap konsentrasi dan aktivitas akademik

Kerinduan terhadap rumah dapat mempengaruhi konsentrasi secara sementara, namun sebagian besar informan tetap mampu menjaga fokus dalam aktivitas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dampak kerinduan belum sampai menghambat perkuliahan

Subtema 1 : kerinduan mempengaruhi konsentrasi sementara

"pernah, kadang jadi ngga fokus karena lagi sedih dan kepikiran keluarga." (I1)

"paling Cuma kepikiran sebentar, tapi habis itu masih bisa fokus lagi." (I3)

"Kadang kalo lagi dikelas suka tiba tiba ngelamun karena keinget. Jadi sempat ga fokus sebentar." (I4)

"Mungkin waktu orang tua lagi sakit sih kak, soalnya kan biasanya kalo dirumah ada kita tapi sekarang jadi kaya jauh gitu." (I5)

Subtema 2 : tetap dapat menjaga ketenangan dan fokus dalam aktivitas akademik

"Sejauh ini belum sih, masih bisa fokus kuliah seperti biasa." (I2)

"Engga kak, aku masih bisa fokus. Soalnya dari orang tua juga disuruh fokus aja dan jangan mikirin yang dirumah." (I6)

"gapernah sih kak kalau sampai mempengaruhi kuliah, paling ya sedih nangis aja gitu kak kalo malem." (I7)

Pembahasan;

Dampak rasa rindu pada umumnya tidak besar dan hanya berlangsung singkat. I1 Kadang tidak fokus dan kurang bersemangat, I3 hanya sebentar memikirkan rumah sebelum kembali fokus, I4 pernah ngelamun dikelas karena teringat rumah namun segera kembali fokus, dan I5 merasakan kesedihan ketika orang tuanya sakit. Sebaliknya, I2, I6, Dan I7 tidak mengalami gangguan yang berarti : I6 tetap fokus karena dorongan orang tuanya, sedangkan I7 hanya merasa sedih atau menangis di malam hari tanpa terganggu perkuliahannya. Dengan demikian, tidak ada informan yang mengalami gangguan akademik berat. Hasil ini dapat dikaitkan dengan temuan aisy dan oktaviana (2022) bahwa kemampuan akademisi mahasiswa berhubungan dengan kemampuan menghadapi tuntutan akademik serta perubahan lingkungan pendidikan. Pada penelitian ini, rasa rindu lebih berdampak pada emosi dan hanya menurunkan konsentrasi secara sementara

Tema 5 : Strategi Mengatasi Kerinduan melalui Dukungan Sosial dan Adaptasi Lingkungan

Untuk mengurangi rasa rindu, informan berkumpul dengan teman, menghubungi keluarga lewat telepon atau video call, serta mengalihkan perhatian melalui berbagai kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengatasi kerinduan, meskipun kurangnya pengenalan terhadap lingkungan masih menjadi hambatan.

Subtema 1: Mencoba berkumpul dengan teman untuk mengurangi rasa rindu

"Aku coba nongkrong sama teman supaya nggak terlalu kepikiran." (I1)

"Biasanya main sama teman, terus nongkrong atau ngopi-ngopi." (I4)

"Paling nongkrong sama temen-temen, ngobrol-ngobrol." (I5)

"Main sama temenn terus jajan gitu kakk." (I7)

Subtema 2: Menghubungi keluarga lewat telepon atau video call

"Biasanya telepon atau VC sama mama dan keluarga, jadi bisa ngobrol dan rasa kangennya agak berkurang." (I2)

"Biasanya aku langsung hubungi keluarga. Kadang ngobrol lewat telepon atau video call." (I3)

"Vidiocall si kak itu membantu ngobatin rasa kangen sama liat memori foto atau video yang bareng keluarga gitu kak." (I7)

Subtema 3: Kurang mengenal lingkungan

"Tapi karena di sini aku belum terlalu tahu tempat-tempatnya, kalau lagi sedih biasanya cuma di kamar dan nangis." (I1)

"Nonton film, main juga tp belum terlalu kesana kesini karena belum tau tempat dan belum ada motor." (I6)

Pembahasan

Informan mengatasi rindu dengan berinteraksi sosial, berkomunikasi dengan keluarga, dan melakukan kegiatan pengalihan. I1, I4, I5, dan I7 memilih berkumpul dengan teman agar tidak merasa sendirian, sedangkan I2, I3, dan I7 menghubungi keluarga melalui telepon atau video call. Beberapa informan juga bermain ponsel, menonton film, dan melakukan kegiatan di dalam kamar. Keterbatasan dalam mengenal lingkungan menjadi hambatan dalam kegiatan pengalihan; I1 yang belum mengenal tempat di sekitarnya cenderung lebih banyak berada di kamar, dan I6 belum dapat bepergian karena belum mengetahui tempat dan belum memiliki kendaraan. Strategi ini sesuai dengan penelitian Saldin et al. (2025) serta Amelia dan Kholidin (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan orang lain, komunikasi dengan keluarga, dan strategi koping membantu mahasiswa menghadapi homesickness.

Tema 6: Proses Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kerinduan

Informan masih berproses membiasakan diri hidup jauh dari keluarga dengan menjalani aktivitas sehari-hari, mencari hiburan, dan mendapat dukungan dari teman. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri berlangsung bertahap dan sangat dibantu oleh dukungan sosial.

Subtema 1: Belum terbiasa dan masih merasa sendiri

"Sebenarnya kalau dibilang sudah terbiasa, belum terlalu terbiasa juga, Kak. Karena walaupun sudah jauh dari keluarga, kadang tetap merasa sendiri." (I1)

"Terbiasakan diri aja sih kak, kayak apa-apa sekarang harus bisa sendiri." (I6)

Subtema 2: Mencari hiburan diri dan berinteraksi sosial untuk penyesuaian diri

"Biasanya mainan HP, terus kalau weekend kadang main sama temen. Jadi lama-lama mulai terbiasa dikit." (I2)

"Aku coba buat biasain tinggal di sini... biasanya aku cari kegiatan atau main HP biar nggak terlalu kepikiran." (I3)

Subtema 3: Dukungan sosial dari teman dalam menghadapi kerinduan

"Mungkin karena udah punya banyak teman di sini. Jadi kalau lagi nggak ada kegiatan bisa main atau ngobrol sama teman, nggak sendirian terus." (I4)

"Temen temen nya sih, karena kan kaya sama sama anak kos juga jadi lebih saling menguatkan satu sama lain." (I5)

"Kadang curhat juga sama temen yang se daerah yang nasib nya sama gitu kak." (I7)

Pembahasan

Penyesuaian diri berlangsung bertahap. I1 belum sepenuhnya terbiasa dan kadang masih merasa kesepian, I2 dan I3 mulai terbiasa secara perlahan, sedangkan I4 merasa lebih mudah menyesuaikan diri setelah memiliki banyak teman dan lebih sering beraktivitas di kampus. Teman menjadi tempat berbagi cerita dan saling menguatkan, sehingga informan tidak merasa sendirian dan dapat membangun lingkungan sosial baru yang memenuhi kebutuhan interaksi yang sebelumnya diperoleh dari keluarga. Peran dukungan sosial ini sesuai dengan temuan Rohmatun (2024) yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan homesickness: semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah rasa rindu yang dirasakan. Natasya dan Rahayu (2024) serta Salsabila et al. (2023) juga menunjukkan bahwa

dukungan sosial dan pengalaman menghadapi perubahan membantu mahasiswa beradaptasi. Oleh karena itu, penyesuaian diri tidak terjadi dalam waktu singkat, tetapi berkembang perlahan melalui pembiasaan, interaksi dengan orang lain, dan dukungan dari orang-orang di sekitar.

Implikasi bagi Mahasiswa dan Institusi Pendidikan

Homesickness pada informan biasanya tidak menyebabkan masalah dalam belajar yang parah tetapi tetap membuat mereka merasa sedih, kesepian, sulit fokus, dan kesulitan beradaptasi. Penyebabnya beragam, seperti kesendirian, malam hari, perubahan dalam rutinitas, perbedaan lingkungan, serta kurangnya komunikasi dengan keluarga. Bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, penting untuk mengenali apa yang membuatnya merasa rindu dan memilih cara menghadapi perasaan itu dengan tepat, seperti meminta bantuan teman, tetap berkomunikasi dengan keluarga, ikut aktif dalam kegiatan kelompok, serta mengenal lingkungan baru dengan baik. Bagi lembaga pendidikan, bantuan yang diberikan bisa berupa program pengenalan lingkungan, pembentukan kelompok teman, kegiatan kemahasiswaan, serta layanan konseling yang mudah diakses.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di luar daerah mengalami rasa rindu rumah yang sangat berhubungan dengan upaya mereka dalam menyesuaikan diri ketika baru saja memulai perkuliahan. Kesulitan yang dihadapi mencakup kesulitan beradaptasi dengan teman dan lingkungan baru, tantangan dalam hidup mandiri, perbedaan dalam bahasa dan cara berbicara, serta perbedaan makanan dan iklim. Yang paling dicari adalah suasana di rumah, kehadiran ibu dan keluarga, hewan peliharaan, serta masakan yang dibuat di rumah. Rasa rindu sering muncul saat informan sendirian, terutama di malam hari atau sebelum tidur. Dampaknya lebih terlihat pada perasaan seseorang, seperti merasa sedih, menangis, atau kesepian, sedangkan dampaknya terhadap belajar tidak terlalu besar dan hanya membuat perhatian sedikit berkurang sebentar. Informan mengatasi rasa rindu dengan berkumpul bersama teman, berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau panggilan video, serta melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian. Dukungan dari teman sebaya berpengaruh besar dalam proses penyesuaian diri yang terjadi secara bertahap, meskipun tidak semua orang merasa telah sepenuhnya beradaptasi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah informan yang hanya tujuh orang dari dua program studi, wawancara yang berlangsung singkat yaitu sekitar 10 hingga 15 menit, serta pengambilan data yang hanya dilakukan sekali, sehingga hasilnya belum bisa digunakan untuk menyimpulkan secara umum.

Saran :

1. Bagi mahasiswa rantau, disarankan mengenali pemicu rasa rindu, terutama saat sendirian dan pada malam hari. Mahasiswa juga perlu aktif membangun relasi dengan teman, mengikuti kegiatan kelompok, dan menjaga komunikasi dengan keluarga.
2. Bagi institusi pendidikan, disarankan menyediakan program pengenalan lingkungan, pendampingan sebaya, kegiatan kemahasiswaan, dan layanan konseling yang mudah dijangkau. Dosen pembimbing akademik juga perlu memperhatikan mahasiswa tahun pertama yang tampak murung atau menarik diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambah jumlah informan dan melibatkan lebih

banyak program studi. Wawancara dapat diperdalam dengan durasi yang lebih panjang atau ditambah observasi, serta dapat mengkaji perbedaan pengalaman berdasarkan asal daerah atau lama merantau. Pendekatan kuantitatif juga dapat digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan tingkat homesickness.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Kholidin, F. I. (2025). Students' adaptation strategies in coping with homesickness: A qualitative systematic review. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(1), 113-122. <https://doi.org/10.24042/khd4fv88>
- Boddy, C. (2020). Lonely, homesick and struggling: Undergraduate students and intention to quit university. *Quality Assurance in Education*, 28(4), 239-253. <https://doi.org/10.1108/QAE-05-2020-0056>
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 304-313. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9914/6240>
- Palimbu, B. L., Minarni, M., & Taibe, P. (2025). Homesickness pada mahasiswa perantau di Makassar: Sebuah tinjauan deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 51-57. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5588>
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and socio-cultural adaptation towards perceived stress among international students of a public university in Sabah: An exploration study for social sustainability. *Sustainability*, 13(9), 4924. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Saldin, M., Kasmi, & Sabaruddin. (2025). Strategi mengatasi homesickness pada mahasiswa perantau: Studi fenomenologi lintas budaya. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(2), 93-105. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/download/1965/827/8844>
- Venesia, V., & Suryadi, D. (2025). The relationship between social support and homesickness among non-local students in Jakarta's private universities. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 3(3), 56-69. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v3i3.35096>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. PT Global Eksekutif Teknologi. https://www.researchgate.net/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif
- Aisy, R., & Oktaviana, M. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Baru. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 120-127. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v13i1.120-127>
- Amelia, R., & Kholidin, F. I. (2025). Students' adaptation strategies in coping with homesickness: A qualitative systematic review. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(1). <https://doi.org/10.24042/y1m6tk46>
- Dewi, D. S. T., Lestari, B. S., & Pratikto, H. (2025). Homesickness pada mahasiswa rantau: Apakah dipengaruhi kesepian? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 248-257. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/133118>
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun

- pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9914>
- Rohmatun, R. (2024). Derita mahasiswa rantau: Homesickness mahasiswa rantau ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 318-331. <https://doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39250>
- Saldin, M., Kasmi, & Sabaruddin. (2025). Strategi mengatasi homesickness pada mahasiswa perantau: Studi fenomenologi lintas budaya. *Behavior*, 2(2), 93-105. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1965>
- Salsabila, N. I., Mumtahanah, R., & Nasichah. (2023). Analisis perbedaan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di tahun pertama perkuliahan. *Al-Shifa: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 61-75. <https://doi.org/10.32678/alshifa.v4i2.9595>
- Natasya, N., & Rahayu, M. N. M. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1025-1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.708>