



Pengaruh *Homesickness* Akut Terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau

Sri Suryani Mimah¹, Oktaviani Adhi Suciptaningsih²

^{1,2}Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespondensi penulis: srisuryanimimah@gmail.com

Abstract: Education is a process where individuals acquire knowledge and skills as provisions to be able to participate in the welfare of society. There are many things you can do to get a decent education, one of which is going to study in a new country (region). A person who is studying at university or college level is called a student. Students who are studying at a university and decide to leave their home and place of origin are called 'Overseas Students'. In their first year of study, overseas students will experience homesickness or an excessive feeling of longing for home. This homesickness phenomenon also occurs in new overseas students at the State University of Malang. From the results of research conducted by researchers, the percentage of homesickness experienced by Malang State University students reached 58%. This research was carried out using a quantitative survey method in the form of filling out questionnaires at several faculties at the State University of Malang. The data obtained was that 42 students experienced homesickness, 20 students often experienced homesickness, and 11 students rarely experienced homesickness. With the percentage figures obtained, of course homesickness is something that must be paid attention to, even though in quotes homesickness is not a mental illness, the consequences of homesickness itself can disrupt mental health. Of course, there are many ways you can reduce homesickness, such as doing useful activities. Homesickness cannot be cured completely, because basically longing is something that remains in the human conscience. However, homesickness can be overcome by finding a comfortable environment.

Keywords: Homesickness, Overseas Students, Adjustment

Abstrak: Pendidikan adalah proses dimana individu memperoleh pengetahuan dan keterampilan sebagai bekal agar dapat berpartisipasi dalam mensejahterakan masyarakat. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk memperoleh pendidikan yang layak, salah satunya adalah pergi menuntut ilmu di negeri (daerah) baru. Seseorang yang tengah menempuh pendidikan pada jenjang Universitas atau perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi dan memutuskan untuk meninggalkan rumah dan daerah asalnya disebut dengan 'Mahasiswa Rantau'. Dalam tahun pertama perkuliahan, mahasiswa rantau akan mengalami *homesickness* atau rasa kerinduan yang berlebihan terhadap rumah. Fenomena *homesickness* ini juga terjadi pada mahasiswa baru rantau di Universitas Negeri Malang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, persentase *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Malang mencapai 58%. Penelitian tersebut dilakukan dengan metode kuantitatif survey berupa pengisian kuisioner pada beberapa Fakultas di Universitas Negeri Malang. Data yang didapatkan sebanyak 42 mahasiswa mengalami *homesickness*, 20 mahasiswa sering mengalami *homesickness*, dan 11 mahasiswa jarang mengalami *homesickness*. Dengan angka persentase yang didapatkan, tentunya *homesickness* menjadi hal yang harus diperhatikan, meskipun dalam tanda kutip *homesickness* bukan termasuk penyakit mental, namun akibat dari *homesickness* sendiri dapat mengganggu kesehatan mental. Tentunya sangat banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *homesickness*, seperti melakukan aktivitas yang bermanfaat. *Homesickness* tidak dapat disembuhkan secara total, karena memang pada dasarnya kerinduan adalah hal yang tetap ada dalam nurani manusia. Tetapi, *homesickness* dapat diatasi dengan mencari sebuah lingkungan yang nyaman.

Kata kunci: Homesickness, Mahasiswa Rantau, Penyesuaian Diri

LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah salah satu fondasi utama dalam Pembangunan individu dan Masyarakat. Sejak zaman kuno, keberadannya telah menjadi tonggak kemajuan suatu bangsa. Dalam setiap peradaban, memiliki peran yang tidak dapat tergantikan dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan untuk memajukan suatu komunitas.

Dalam era modern ini, konsep Pendidikan berkembang pesat, tidak hanya sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengasah kreativitas, memperluas wawasan, dan membentuk nilai-nilai moral. Pendidikan bukan hanya tentang mengajar dan belajar di dalam kelas, tetapi juga melibatkan pengalaman di luar kelas yang memperkaya pengetahuan dan mempersiapkan individu menghadapi tantangan masa depan.

Seseorang yang tengah menempuh Pendidikan di jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah disebut dengan siswa ataupun sekarang lebih *trend* dengan sebutan sebagai peserta didik. Sedangkan bagi mereka yang tengah melanjutkan jenjang Pendidikan di bangku Universitas atau perguruan tinggi disebut dengan Mahasiwa.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh Pendidikan di suatu universitas atau perguruan tinggi dan telah tercatat dengan sah dalam bidang akademik apapun (Geofanny., 2022) Mahasiswa sendiri biasa dibedakan menjadi mahasiswa asli dan mahasiswa rantau.

Mahasiswa asli adalah mereka yang bertempat tinggal satu kota dengan universitas atau perguruan tinggi mereka menuntut ilmu. Sedangkan mahasiswa rantau adalah mereka yang memutuskan diri untuk meninggalkan rumah dan hal terdekat mereka, demi mencari sebanyak-banyaknya pengetahuan dan pengalaman. Pada tahun pertama berkuliah, baik mahasiswa asli dan mahasiswa rantau akan diberikan julukan yaitu mahasiwa baru.

Pada awal menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa baru akan dihadapkan dengan perubahan yang sangat signifikan dalam dunia Pendidikan, yang tentunya akan sangat berbeda antara Pendidikan di Sekolah Menengah Atas dengan Universitas atau perguruan tinggi, baik dari segi kurikulum, disiplin waktu dan sistem pembelajaran, serta hubungan antara teman dan dosen (Zubir, 2012). Pada masa transisi dari sekolah menuju perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju structural

yang lebih besar dan lebih impersonal, seperti interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang yang beragam, ditambah dengan adanya tuntutan dalam capaian akademik (Nur, 2015).

Secara sederhana mahasiswa baru baik perantau ataupun bukan, di tahun pertama masa perkuliahan akan mengalami yang namanya *shock culture* dari segi apapun. *Culture Shock* sendiri didefinisikan dalam Bahasa Indonesia adalah gegar budaya. Ini adalah istilah dalam dunia psikologis, untuk menggambarkan kondisi serta perasaan individu dalam menghadapi kondisi lingkungan social dan budaya yang berbeda. Hal ini bisa dirasakan oleh siapa saja yang telah tinggal dalam waktu yang lama di suatu tempat kemudian karena alasan tertentu berpindah ke tempat baru yang mempunyai karakteristik yang berbeda.

Culture Shock yang dihadapi oleh mahasiswa baru rantau antara lain dari segi bahasa, budaya setempat, cara bersosialisasi, perbedaan iklim, dan perbedaan kurikulum pendidikan. Kejadian ini dapat dikatakan masalah yang penting yang sulit dihadapi oleh mahasiswa baru rantau, sehingga pada kondisi saat ini kemampuan atau *value* dalam proses adaptasi sangat diperlukan untuk menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam proses penyesuaian diri (Aldino, 2020), (Ramadhan & Nora, 2023).

Hal umum yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang dalam keadaan *homesickness* adalah rasa rindu yang berlebihan terhadap hal apapun yang berkaitan dengan tempat tinggal yang lama, sederhananya dapat dikatakan berkaitan dengan rumah, teman-teman, tempat favorit, maupun orang spesial. *Homesickness* didefinisikan sebagai emosi individu ketika terpisah dari tempat tinggal dan munculnya pikiran serta emosi negative yang Dimana rekasi tersebut muncul karena keadaan sekitar yang tidak familiar. Adanya faktor-faktor tersebut yang membuat seorang mahasiswa baru rantau mengalami tuntutan dan tekanan yang sebenarnya tercipta dari hasil *suggesti* dirinya sendiri.

Fenomena *homesickness* ini tampak pada sebagian besar mahasiswa baru rantau Universitas Negeri Malang tahun 2023. Berdasarkan hasil survey berupa wawancara, pengisian *g-form*, dan pengamatan langsung, banyak diantara mahasiswa baru rantau tersebut mengalami kurangnya rasa nyaman berada di sebuah lingkungan baru. Dan hal ini secara tidak langsung berdampak pada kondisi dan perkembangan psikologis.

Meskipun *homesickness* sendiri bukan sebuah penyakit mental, namun dampak dari *homesick* akut ini dapat membuat kualitas kesehatan menurun baik kesehatan jiwa dan

kesehatan mental. Kesehatan mental seorang individu yang sedang mengalami *homesickness* dipahami sebagai kondisi yang menyiratkan bahwa individu tersebut membutuhkan perhatian khusus. Adapaun tiga defenisi kesehatan mental yang digunakan oleh Maslow (Feits, 2009) yakni tergantung pada tingkat pemenuhan kebutuhan kesehatan dasar, kebutuhan makanan, tempat tinggal, kelangsungan hidup dukungan social, dan bebas dari rasa stress yang tidak perlu dan dai setiap bagian eksploitasi (Bhguara, Till, & Sartorius, 2013)

Stress yang dihadapi dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan kontrafungsi bersosialisasi, dan ujung-ujungnya akan mengakibatkan stress ekstrim dan melakukan tindakan diluar nalar. Padahal hal semacam ini berasal dari hal-hal kecil seperti *homesickness* yang terus diminati tanpa seseorang berfikir bagaimana cara agar *homesickness* tidak mempengaruhi proses adaptasi pada sebuah lingkungan yang baru. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami hal tersebut membutuhkan perhatian dan penanganan secara konklusif (Legiran, Zalili dan Bellinawati, 2015).

Adanya pengaruh buruk dari pikiran esehatan mental yang terjadi, karena adanya suggesti jelek terhadap pikiran sendiri. Hal-hal mendasar yang memicu adanya *dark suggesti* dari *homesick* sendiri berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan, karena kurangnya dukungan dari keluarga. Keluarga sendiri adalah unit terkecil dari Masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang tinggal di suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Bronson, 2016). Di lingkungan keluarga inilah Pendidikan pertama kali dimulai, yang menyebabkan rasa memiliki dan melindungi satu sama lain, dan rasa support antara satu dan yang lainnya tercipta.

Motivasi dan keberhasilan seseorang ialah dukungan dari keluarga, terutama bagi mahasiswa rantau, dimana hal itu dapat meningkatkan motivasi bagi mahasiswa baru rantau dalam menjalani dunia perkuliahan. Sebagai mahasiswa baru rantau yang jauh dari keluarga, tentunya punya beban pikiran terhadap tuntutan dari pihak keluarga, baik dalam hal akademik maupun target menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu.

Berlandaskan latar belakang yang ada, penulis memutuskan untuk meneliti fenomena *homesickness* pada mahasiswa baru rantau Universitas Negeri Malang tahun 2023, dengan tujuan agar hipotesis yang dihasilkan melalui rangakaian variabel metodologi yang digunakan dapat menjawab segala macam permasalahan mengenai

homesickness yang dihadapi dan mencari solusi agar *homesickness* yang dialami oleh seseorang tidak mengganggu proses adaptasi seseorang dalam baik dalam adaptasi lingkungan dan dunia perkuliahan.

TINJAUAN PUSTAKA

Mahasiswa Rantau

Para generasi muda melakukan berbagai cara dalam menuntut ilmu pengetahuan dan mencari pengalaman, salah satunya adalah pergi menuntut ilmu ke negeri (daerah) lain. Mahasiswa rantau didefinisikan sebagai individu yang menetap guna mencari ilmu di daerah lain melalui kualitas pendidikan yang lebih baik dan bertekad membuktikan diri sebagai seorang dewasa dengan kualitas yang lebih baik (Santrock, 2016). Sebagai makhluk sosial, mahasiswa rantau dengan berbagai latar belakang lingkungan yang berbeda harus bisa beradaptasi dan berkomunikasi dengan lingkungan yang baru (Af'idati, 2022).

Homesickness

Homesickness adalah keadaan emosional yang tidak stabil, dalam artian negatif dengan pikiran yang selalu ingin pulang ke rumah atau lingkungan yang familiar yang terkadang menimbulkan keluhan fisik (Mozafarinia & Tavafian, 2014). *Homesickness* adalah masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa rantau yang dapat menyebabkan beberapa masalah seperti hilangnya rasa semangat hidup, ketidanginginan belajar, frustrasi, emosi negatif, dan mental yang tidak stabil. Terdapat lima aspek utama yang untuk mengetahui apakah seseorang mengalami *homesick*, yaitu dengan menentukan tingkatan *homesick* yaitu merindukan keluarga, merindukan teman, rasa kesepian, sulit beradaptasi, dan refleksi tentang rumah. Akibat rasa rindu akan rumah yang tidak bisa diatasi, menyebabkan sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Hewstone dkk, 2002). Disimpulkan bahwa *homesick* adalah keadaan emosi yang disebabkan oleh rasa kehilangan setelah meninggal segala sesuatu yang sangat dekat, (Kirana et al, 2021).

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri (*adjustment*) dapat difahami sebagai keseimbangan antara individu dengan diri sendiri serta unsur yang berada di sekitarnya (Brady Amoon &

Fuertes, 2011). Kemampuan seseorang dalam merespon berbeda-beda. Jika seseorang gagal dalam merespon sebuah stimulus dengan baik maka akan memengaruhi pada kondisi kecemasan (*anxiety*) dan stress (*stress*). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru adalah permasalahan menarik yang dapat dikaji. Berdasarkan hasil penelitian Adiansyah dkk dalam jurnal Bimbingan dan Konseling tahun 2023, setidaknya ada empat alasan mahasiswa baru sulit beradaptasi.

Pertama, karena mahasiswa baru masih dengan budaya kelabilannya sehingga kesulitan terhadap lingkungan dan pola belajar yang baru (Iflah & Listyasari, 2013, p. 34). Kedua, akibat kegagalan adaptasi yang terjadi, membuat mahasiswa baru menjadi pendiam terhadap lingkungan di sekitar (Nurpitriana, 2016, p.5). Ketiga, shock kultur dan merasa cemas dengan kondisi awal perkuliahan (Sari & Rusli, 2019, p. 9). Keempat, ketidakmampuan bersosialisasi terhadap sekitar dan rasa cemas yang tinggi membuat remaja depresi dan bisa saja melakukan hal diluar nalar seperti bunuh diri (Sugiarti et al., 2018, p. 76).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh penulis dalam menulis artikel ini adalah penelitian kuantitatif kuisisioner yang dilakukan dengan tujuan mengumpulkan data yang dapat dianalisis dan diinterpretasikan secara objektif. Metode penelitian ini dilakukan dengan sadar dan menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai prosedur penelitian yang diharapkan menemukan jawaban dari pengaruh *homesickness* dalam proses adaptasi mahasiswa baru rantau di Universitas Negeri Malang. Metode penelitian secara kuantitatif adalah sebuah metode filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan data yang akurat (Sugiyono, 2013).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Student Adaptation to Collage Questions* (SACQ) yang sudah banyak digunakan oleh kebanyakan peneliti dan ini diadaptasi dari temuan Baker dan Syirk (1984), yang disederhanakan untuk menyesuaikan antara kuisisioner dengan situasi yang terjadi Universitas Negeri Malang. SACQ sudah diuji realibilitas serta validitasnya dengan menggunakan teknik yang sama dan diperoleh 0,881 indeks realibilitas dimana nilai validitas di atas 0,2 (Zubir, 2012).

Tahapan metode penelitian yang dilakukan antara lain sebagai berikut :

1. Observasi Lapangan

Observasi atau pengamatan adalah salah satu metode penelitian kuantitatif yang juga digunakan oleh penulis. Observasi berarti proses pengamatan dengan seluruh indera dan memusatkan perhatian hanya pada suatu objek saja. Metode ini diiringi dengan pencatatan data hasil pengamatan sebagai data fisik. Selain itu, melakukan dokumentasi sebagai pelengkap data yang akurat, sebab dokumentasi adalah pelengkap dari penggunaan metode observasi maupun wawancara (Sugiyono, 2017:240).

2. Kuisioner/Angket

Kuisioner adalah metode penelitian yang sebelumnya sudah disebarakan beberapa pernyataan tertulis kepada responden yang akan diteliti sesuai dengan hal yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Dari kuisioner yang telah disebarakan, produk yang didapatkan sebanyak 73 berupa sampel data dari hasil pengisian *g-form* yang disebarakan pada beberapa fakultas di Universitas Negeri Malang. Antara lain Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Sastra (FS), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), dan Fakultas Psikologi (FPsi).

3. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah pertemuan untuk bertukar informasi melalui tanya jawab. sehingga dapat dikonstruksikan dalam sebuah topik (Sugiyono, 2017 : 231). Wawancara dilakukan sebagai pendahuluan yang dilakukan penulis sebagai bahasan apa yang harus diteliti, juga jika peneliti ingin mengetahui hal-hal atau responden yang lebih mendalam.

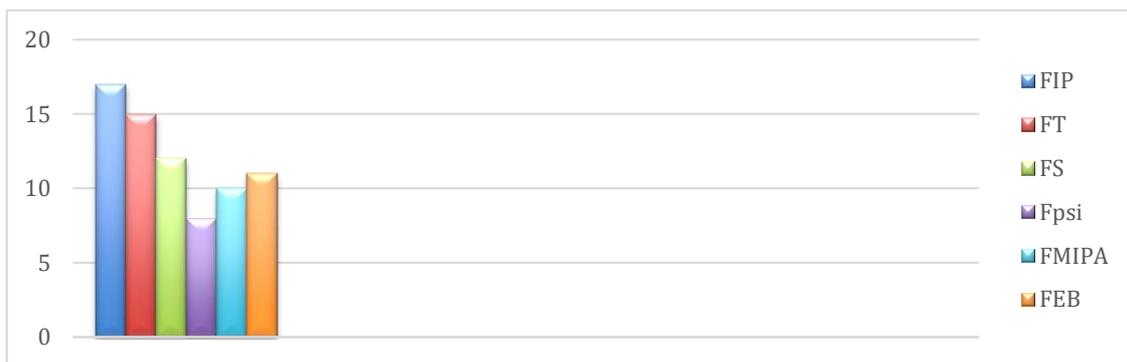
Dari tahapan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa tiap metode penelitian yang digunakan, menghasilkan produk sebagai data yang konkrit dan relevan sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Data tersebut kemudian dikuatkan dengan hasil temuan yang bersumber dari *literatur review* ataupun sumber pustaka lainnya yang menjadi sumber rujukan kedua.



Gambar 1. Hubungan Tiap Metode Penelitian Yang Menghasilkan Produk Penelitian
(Sumber : Data Pribadi, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

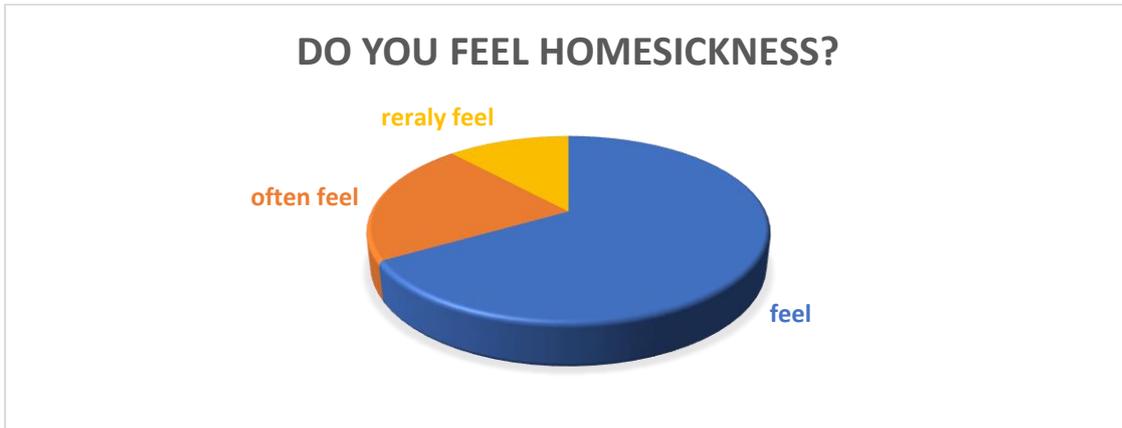
Berdasarkan pengolahan hasil kuisisioner angket yang telah disebar, sebanyak 73 data hasil dari kuisisioner yang disebar di beberapa Fakultas yang ada di Universitas Negeri Malang. Seperti Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Sastra (FS), Fakultas Psikologi (FPsi), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB).



Gambar 2. Diagram Variable Responden Tiap Fakultas
(Sumber : Data Pribadi, 2023)

73 responden yang telah mengisi kuisisioner, sebanyak 10 responden (14%) berasal dari Kota Malang dan sebanyak 63 responden (86%) berasal dari luar Kota Malang. Dari data yang ada, peneliti kemudian memilah menjadi tiga bagian. Yaitu berdasarkan tingkat problematika terhadap *homesickness* sendiri. Problematika ini disimpulkan berdasarkan

hasil kuisisioner yang diisi oleh tiap-tiap responden. Berdasarkan data yang ada sebanyak 42 responden mengalami *homesickness*, sebanyak 20 responden sering mengalami *homesickness*, dan 11 responden jarang mengalami *homesickness* (lihat gambar 3).



Gambar 3. Diagram Persentase yang Merasakan Homesickness

(Sumber : Data Pribadi, 2023)

Persentase hasil dari 42 responden yang mengalami *homesickness* mencapai 58%, dan ini telah masuk dalam kategori *homesickness* akut. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang sering merasakan *homesickness*. Oleh karena itu, akan dispesifikasikan secara sistematis 42 responden yang mengalami *homesick*.

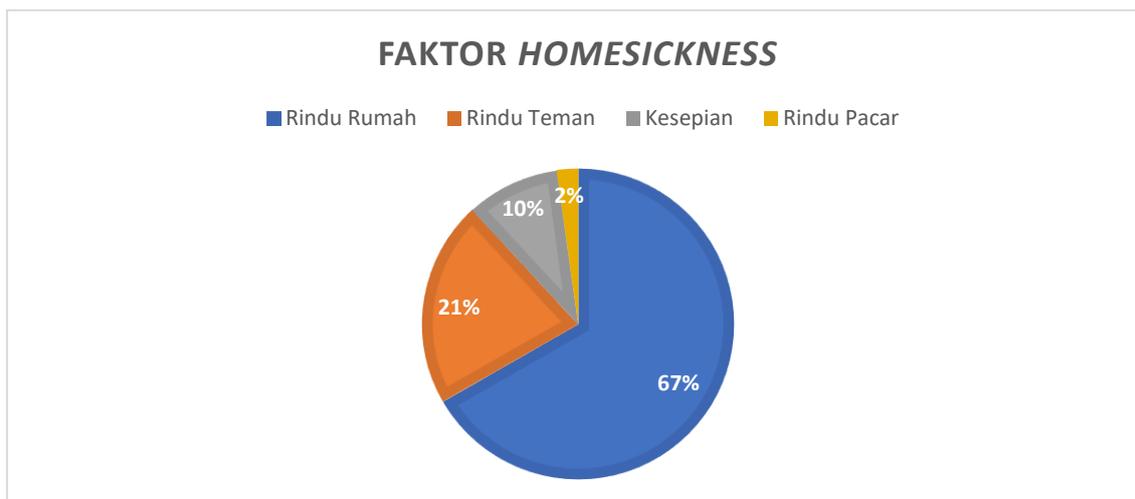
Tabel 1. Spesifikasi Responden yang Mengalami Homesickness

(Sumber : Data Pribadi, 2023)

Variabel	Keterangan
Jumlah Responden	42 responden
Jenis Kelamin	17 (40%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 25 (60%) responden berjenis kelamin Perempuan

Program Studi	PGSD sebanyak 10 orang (23%) PGPAUD sebanyak 3 orang (7%) BK sebanyak 2 orang (5%) PLB sebanyak 1 orang (2%) AP sebanyak 2 orang (5%) TE sebanyak 4 orang (10%) TS sebanyak 1 orang (2%) TI sebanyak 3 orang (7%) Sasindo sebanyak 3 orang (5%) PBA sebanyak 2 orang (5%) IP sebanyak 2 orang (5%) Akuntanasi sebanyak 3 orang (7%) Kimia sebanyak 2 orang (5%) P.MTK sebanyak 1 orang (2%) Psikologi sebanyak 3 orang (7%)
Angkatan	2023

Homesickness yang dialami oleh mahasiswa rantau Universitas Negeri Malang tidak secara langsung terjadi. Hal itu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor *homesickness* yang terjadi antara lain karena merasa rindu rumah (67%), rindu teman lama (21%), kesepian (10%), dan rindu pacar (orang special) (2%).



Gambar 4. Diagram Faktor Penyebab Terjadinya Homesickness
(Sumber : Data Pribadi, 2023)

Faktor yang paling banyak disebabkan oleh faktor rindu rumah. Dukungan keluarga diharapkan dapat meningkatkan semangat para mahasiswa baru rantau di tahun pertama perkuliahan. Rindu rumah disini bukan hanya diartikan merindukan sebuah bangunan tempat kita tinggal melainkan rindu pula dengan penghuninya. Akibat terlalu sering memikirkan rumah, hal inilah yang membuat seseorang merasakan *homesick* dan selalu berpikiran ingin pulang. Alasan rindu rumah dan keluarga menjadi faktor terbesar terjadinya *homesickness*, sebab seseorang berada setiap harinya Bersama anggota keluarga dan rumah. Sehingga ketika jauh keasingan mulai datang yang menyebabkan seseorang merasa kehilangan. Dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat berpengaruh dalam proses adaptasi mahasiswa baru rantau, sebab dengan adanya dukungan dari keluarga, semangat menjalani segala aktivitas kembali seperti sedia kala.

Merindukan teman, kenalan, dan orang-orang yang akrab, adalah hal yang akan dirasakan oleh mahasiswa rantau Universitas Negeri Malang. Sebab selalu melakukan hal apapun secara bersama-sama, maka akan selalu teringat. Hal inilah yang membuat mahasiswa rantau selalu merasa *homesick*. Selain merindukan teman, ternyata merindukan orang special atau pacar menjadi salah satu faktor *homesick* dalam penelitian kali ini, terbukti dengan adanya jawaban mengenai hal tersebut sebanyak (2%).

Adanya *homesickness* yang menjadi fenomena sosial yang kian terjadi, tiap-tiap individu memiliki cara tersendiri untuk menghadapi *homesickness*. Peneliti telah melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi secara

akurat, bagaimana cara mereka mengatasi *homesickness*. Hasil yang diperoleh disajikan sebagai berikut.



**Gambar 5. Tabel Mengatasi Homesickness Berdasarkan Hasil Penelitoan
(Sumber : Data Pribadi, 2023)**

Pertama, dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat sebagai pengalihan agar pikiran tidak terfokus pada *homesickness* yang sedang dialami, hal ini biasa dilakukan oleh para mahasiswa aktivis, selain bisa menambah pengalaman hal ini juga bisa membantu mengurangi rasa rindu yang ada. *Kedua*, mahasiswa rantau mengaku bahwa cara mengatasi *homesick* adalah dengan pulang ke rumah, agar rasa rindu yang ada bisa terobati. Biasanya ini terjadi pada mahasiswa rantau yang mengalami *homesickness* akut. Namun hal ini tidak berlaku bagi mahasiswa rantau yang jarak kota tempat menempuh Pendidikan dan kota asalnya terbilang sangat jauh, kemudian ada pula yang berargumen bahwa dengan pulang ke rumah malah semakin memperburuk keadaan karena pikiran akan rindu rumah, dan pulang terus terngiang-ngiang. *Ketiga*, tidak melakukan apa-apa, ini adalah cara yang tidak menghasilkan nilai positif ataupun negatif sebab mahasiswa seperti ini tidak memperdulikan apa yang terjadi dan menjalankan hidup secara normal.

Meskipun demikian, *homesickness* jangan dianggap sebagai hal yang tidak penting. Kasus bunuh diri, depresi, dan stress yang terjadi pada mahasiswa juga bermula dari rasa *homesickness* yang tidak dapat diatasi dengan baik Faktor dukungan orang tua, teman, sahabat terdekat, ataupun orang special adalah motivasi yang ampuh dalam memngurasi rasa *homesick* yang dirasakan pada mahasiswa rantau.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *homesickness* terhadap proses adaptasi mahasiswa baru rantau Universitas Negeri Malang tahun 2023, dapat penulis simpulkan bahwa *Homesickness* adalah suatu keadaan seseorang merasakan rasa rindu yang berlebihan terhadap sesuatu atau hal-hal yang telah lama bersama kemudian karena suatu hal harus berpisah. *Homesickness* yang terjadi pada mahasiswa Universitas Negeri Malang mencapai 58% atau dalam artian sudah mencapai level lumayan dalam kondisi ketergangguan kesehatan mental. *Homesickness* sendiri adalah fenomena sosial yang selalu terjadi pada mahasiswa rantau di tahun pertama, perkuliahan. Faktor-faktor penyebab terjadinya *homesickness* adalah faktor rindu rumah/keluarga, rindu teman maupun orang special. Dan *homesickness* ini secara sangat mengganggu proses adaptasi mahasiswa baru rantau baik dari adaptasi lingkungan, dunia perkuliahan, maupun sistem pendidikan.

Saran

Peneliti mengharapkan dapat menambahkan variable yang belum digunakan dalam melakukan penelitian ini, baik dari segi metode penyebaran dan ragam responden.

DAFTAR REFERENSI

- Adiansyah , Yurike Kinanthi Karamoy , Dwi Gusti Wulandari , Weny Ridayana.
- Af'idati, V.W. (2022) Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di UIN Hidayatullah Jakarta.
- Aldino, K. M. R. (2020). Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>

- Brady-Amoon, P., & Fuertes, J. N. (2011). Self-efficacy, self-rated abilities, adjustment, and academic performance. *Journal of Counseling & Development*, 89(4), 431–438. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2011.tb02840.x>
- Bronson. (2016) “Autonomy Support Environment and Autonomous Motivation on Nursing Student Academic Performance: An Exploratory Analysis”. *Nurse Education Today*, Volume 44, September 2016, pages 103–108.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality*. Boston, MA: McGraw Hill Higher Education.
- Geofanny, N., Nufus, S. S., Antika, F., Dayan, K. A., Paramesti, F. A., & Qudsyi, H. (2022). Penerapan Culture Intelligence pada Mahasiswa Rantau yang Mengalami Culture Shock dalam Pembelajaran. *KHAZANAH: Jurnal Mahasiswa*, 14(1), 1–7.
- Hewstone, M., Stroebe, M., Vliet, T. V., & Willis, H. 2002. Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Iflah, I., & Listyadari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>
- Kirana, D., Khaldun, R., & Alfaizi, A. F. (2021). Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi dengan Teknik Restruktursasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak. *QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING*, 15(1), 69–88. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>
- Legiran Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati (2015), Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* by <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk> is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. 2014. Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education and Health Promotion*, 2(1), 53-61.
- Nur, A.R. 2015. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa, Universitas Padjajaran, hal: 3.
- Nurpitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhan, F., & Nora, D. (2023). Strategi Mahasiswa Angkatan 2021 KSR PMI Unit UNP Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif*, 6(1), 18–27. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i1.672>

- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). USA: Mc Graw Hill Education.
- Sari, L. P., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Culture Shock Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 4.
- Sugiarti, Musabiq, & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Zubir, D. M. (2012) Hubungan Antara Psychological Well-Being dan 58 CMHP April 2021: Vol. 3 No. 2 (48-58) <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp> College Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Universitas Indonesia. Available at: www.lib.ui.ac.id.