

Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau

Dinda Afrilia¹, Mhd. Fuad Zaini Siregar²

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

²Universitas Dharmawangsa

*Email: afriliadinda14@gmail.com, fuadzaini06@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 08-06-2024

Revised: 10-06-2024

Accepted : 15-06-2024

DOI :

<https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1.647>

Kata Kunci

Homesickness, Kesehatan Mental,
Mental Mahasiswa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau menggunakan pendekatan kualitatif. Homesickness, atau rasa rindu terhadap rumah, merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asal mereka. Studi ini melibatkan wawancara mendalam dengan sejumlah mahasiswa rantau yang berkuliah di berbagai universitas di Indonesia. Metode penelitian kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif dan perasaan emosional yang dialami oleh mahasiswa rantau. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa homesickness memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Beberapa dampak yang diidentifikasi meliputi perasaan cemas, depresi, kesepian, dan penurunan motivasi akademik. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan adaptasi, dan frekuensi komunikasi dengan keluarga juga ditemukan mempengaruhi tingkat homesickness yang dialami. Studi ini menyimpulkan bahwa homesickness merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian lebih dalam upaya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa rantau. Rekomendasi diberikan untuk universitas dan penyedia layanan kesehatan mental agar menyediakan program dan layanan yang dapat membantu mahasiswa rantau mengatasi homesickness dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

ABSTRACT

Keywords

Homesickness, Health, Mental, Student

The study aims to study the impact of homesickness on the mental health of regional students using a qualitative approach. Homesickness, or lack of home, is a common phenomenon experienced by students who live away from their families and neighborhoods. The study involved in-depth interviews with a number of regional students studying at various universities in Indonesia. Qualitative research methods were chosen to gain a deep understanding of the subjective experiences and emotional feelings experienced by the region's students. Data is collected through semi-structured interviews that are then analyzed using thematic analysis techniques. Research results show that homesickness has a significant impact on the mental health of the region's students. Some of the identified impacts include feelings of anxiety, depression, loneliness, and a decrease in academic motivation. In addition, factors such as social support, adaptability, and frequency of communication with the family were also found to influence the level of homesickness experienced. The study concludes that homesickness is an important issue that needs more

attention in efforts to support the mental well-being of the region's students. Recommendations are given to universities and mental health service providers to provide programs and services that can help regional students cope with homesickness and improve their mental health.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan peningkatan mobilitas pendidikan, banyak mahasiswa memilih untuk melanjutkan studi di luar kota atau negara asal mereka. Keputusan ini, meskipun menawarkan banyak peluang, juga membawa berbagai tantangan, salah satunya adalah homesickness. Homesickness, atau kerinduan akan rumah, adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh mahasiswa rantau dan memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental mereka (Aulya et al., 2022).

Homesickness adalah kondisi stres yang sering dialami oleh orang-orang yang sering meninggalkan rumah atau berada di lingkungan yang baru dan asing. Homesickness juga didefinisikan sebagai emosi yang dirasakan individu ketika terpisah dari tempat tinggalnya, dan dicirikan oleh emosi-emosi negatif, pikiran yang terus-menerus tentang lingkungan rumah yang ditinggalkan, serta munculnya gejala-gejala fisik. Reaksi ini adalah reaksi alami akibat ketidakhadiran keluarga, teman, dan lingkungan yang tidak familiar (Kirana Dyah, 2021).

Homesickness terjadi ketika seseorang merasa terpisah dari lingkungan yang familiar dan nyaman. Mahasiswa rantau yang berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sering kali mengalami perasaan kehilangan dan kesedihan yang mendalam. Lingkungan baru yang berbeda dalam hal budaya, bahasa, dan norma sosial dapat memperburuk perasaan ini, menyebabkan homesickness yang lebih intens dan berkepanjangan (Normadiyani et al., 2024).

Adaptasi terhadap lingkungan baru memerlukan upaya emosional dan mental yang besar. Mahasiswa rantau harus belajar untuk menavigasi sistem pendidikan yang mungkin berbeda dari apa yang mereka ketahui sebelumnya, serta membangun jaringan sosial baru. Proses ini tidak selalu berjalan mulus dan dapat menimbulkan stres tambahan yang berkontribusi pada meningkatnya homesickness. Kurangnya dukungan sosial yang biasa mereka dapatkan di rumah dapat membuat mereka merasa lebih terisolasi dan rentan (Simanjuntak et al., 2021).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu negeri, swasta, atau lembaga setara lainnya. Mereka dianggap memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kemampuan berpikir yang cerdas, dan perencanaan yang matang dalam bertindak. Berpikir kritis serta bertindak cepat dan tepat adalah karakteristik yang biasanya dimiliki oleh mahasiswa, dan kedua sifat ini saling melengkapi satu sama lain (Papilaya & Huliselan, 2016).

Mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman dan jauh dari orang tua yang sedang dalam proses belajar dan telah terdaftar di suatu institusi pendidikan. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada saat usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Rufaida & Kustanti, 2017).

Mahasiswa rantau dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan, baik di organisasi maupun kegiatan sosial lainnya. Keaktifan ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan banyak orang, membangun hubungan yang akrab, dan mengenal teman-teman dari berbagai daerah. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik tercermin dari sikap ramah terhadap orang lain, partisipasi aktif, dan kemampuan menjalankan peran dalam kelompok.

Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung lebih percaya diri, terbuka, dan mampu mengontrol perilaku mereka. Penelitian Wahyuhadi menunjukkan adanya hubungan positif antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri pada siswa, di mana semakin baik penyesuaian diri seseorang, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya (Wahyuhadi, 2019). Sebaliknya, penyesuaian diri yang rendah berkorelasi dengan kepercayaan diri yang rendah. Sunarto dan Hatorno juga mengungkapkan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah mereka yang tidak menunjukkan frustrasi pribadi dan menghargai pengalaman (Nadlyfah & Kustanti, 2020).

Homesickness memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental mahasiswa rantau. Penelitian menunjukkan bahwa perasaan rindu rumah yang parah dapat menyebabkan gejala-gejala seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Mahasiswa yang mengalami homesickness sering kali merasa tidak termotivasi, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan mengalami penurunan kinerja akademik (Reis & Suryanto, 2020).

Secara umum, kesehatan (health) dapat dipahami sebagai kesejahteraan yang menyeluruh dan sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Di Indonesia, menurut UU Kesehatan No. 23/1992, sehat adalah keadaan yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Dewi, 2012). World Health Organization menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang disadari oleh individu, di mana mereka memiliki kemampuan untuk mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan efektif, serta berpartisipasi dalam komunitas mereka (Anwar & Julia, 2021).

Pada mahasiswa rantau, homesickness merupakan masalah yang umum namun seringkali terabaikan. Masa transisi ini melibatkan adaptasi terhadap

lingkungan baru, tekanan akademis, dan pencarian identitas diri yang bisa menjadi sumber stres. Rasa rindu yang kuat terhadap rumah dan ketidaknyamanan di tempat baru dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam tentang pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta strategi yang efektif untuk mengatasi kondisi ini (Olivia et al., 2024).

Tingkat stres yang tinggi akibat homesickness dapat menyebabkan kelelahan mental yang serius. Mahasiswa rantau mungkin merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik yang meningkat dan tekanan untuk berprestasi. Kondisi ini diperburuk oleh perasaan rindu akan dukungan emosional dari keluarga dan teman dekat, yang dapat membuat mereka merasa lebih terbebani dan kewalahan (Rabuka et al., 2023).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif homesickness. Institusi pendidikan dan komunitas mahasiswa harus berperan aktif dalam menyediakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa rantau. Program orientasi, kelompok dukungan, dan konseling psikologis dapat membantu mahasiswa rantau merasa lebih diterima dan terhubung dengan lingkungan baru mereka. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi perasaan rindu rumah dan menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus (Angraini & Rahardjo, 2023).

Terdapat beberapa strategi yang dapat membantu mahasiswa rantau mengatasi homesickness. Pertama, menjaga komunikasi yang rutin dengan keluarga dan teman di rumah dapat memberikan dukungan emosional yang penting. Kedua, aktif terlibat dalam kegiatan kampus dan sosial dapat membantu membangun jaringan sosial yang kuat di lingkungan baru. Ketiga, mengembangkan rutinitas harian yang sehat, termasuk olahraga dan kegiatan relaksasi, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Prasetio & Sirait, 2020).

Homesickness adalah isu signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa rantau secara negatif. Penting bagi institusi pendidikan dan komunitas untuk mengenali tanda-tanda homesickness dan menyediakan dukungan yang memadai. Dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif dari homesickness dapat diminimalisir, memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah beradaptasi dan sukses dalam lingkungan pendidikan yang baru. Dukungan sosial, strategi mengatasi stres, dan intervensi psikologis adalah kunci untuk membantu mahasiswa rantau mengatasi homesickness dan mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

Penelitian dan literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat, baik dari teman di tempat baru maupun dari keluarga di rumah, serta strategi coping yang efektif, dapat membantu mahasiswa rantau mengatasi homesickness. Intervensi dini dan pendekatan holistik dalam menangani homesickness tidak

hanya penting untuk kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga untuk keberhasilan akademis dan adaptasi sosial mereka di lingkungan yang baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota dan sedang menempuh pendidikan di universitas, dengan kriteria telah tinggal jauh dari rumah setidaknya selama satu semester. Sebanyak 10-15 mahasiswa dipilih melalui purposive sampling untuk memastikan variasi pengalaman dan latar belakang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif partisipan terkait homesickness. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi partisipatif untuk mengamati interaksi sosial dan keseharian partisipan di lingkungan kampus, serta meminta partisipan untuk menyimpan jurnal harian tentang perasaan dan pengalaman mereka selama beberapa minggu sebagai data tambahan. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, yang meliputi pengodean awal, identifikasi tema, peninjauan tema, dan penyusunan tema utama. Untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas, penelitian ini menerapkan triangulasi data, member checking, dan audit trail. Aspek etika penelitian dijaga dengan ketat melalui persetujuan informasi tertulis dari partisipan, menjaga kerahasiaan identitas mereka, dan memastikan hak-hak partisipan terpenuhi sepanjang penelitian (Fiantika, 2022).

HASIL PEMBAHASAN

Mahasiswa ini awalnya merasa sangat antusias ketika memulai kehidupan kampus. Hal ini umum terjadi karena adanya harapan dan semangat untuk memulai fase baru dalam kehidupan. Antusiasme ini seringkali didorong oleh keinginan untuk mandiri, bertemu teman baru, dan mengeksplorasi berbagai kesempatan yang ditawarkan oleh kehidupan kampus.

“Pada awalnya, saya sangat antusias untuk memulai kehidupan kampus. Namun, setelah beberapa minggu, saya mulai merasa kesepian dan sangat merindukan keluarga serta teman-teman.”

Setelah beberapa minggu, mahasiswa mulai merasa kesepian dan sangat merindukan keluarga serta teman-teman. Ini adalah tahap yang umum dialami oleh banyak mahasiswa baru yang belum terbiasa dengan lingkungan yang baru dan tidak ada sistem pendukung yang sama seperti di rumah. Perasaan homesick ini merupakan respons emosional yang wajar ketika seseorang berada jauh dari tempat dan orang-orang yang akrab.

"Ya, sangat berpengaruh. Saya merasa lebih sering cemas dan stres. Terkadang saya sulit tidur dan tidak bisa fokus pada pelajaran."

Mahasiswa mengaku bahwa perasaan homesick sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Ia merasa lebih sering cemas dan stres, yang kemudian berdampak pada kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Kondisi ini menunjukkan bagaimana homesick dapat menyebabkan gangguan emosional yang serius jika tidak ditangani dengan baik. Stres dan kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan.

Untuk mengatasi perasaan homesick, mahasiswa ini mengambil beberapa langkah proaktif:

"Saya mencoba untuk tetap sibuk dengan mengikuti kegiatan kampus dan bergabung dengan organisasi mahasiswa. Selain itu, saya sering menelepon keluarga dan teman-teman di rumah untuk mengurangi rasa rindu."

Mahasiswa lain mengungkapkan bahwa pada awalnya, tinggal jauh dari rumah sangat sulit. Dia sering merasa kesepian dan cemas, serta mengalami kesulitan fokus pada pelajaran. Perasaan ini menggambarkan dampak emosional yang signifikan saat berada di lingkungan yang baru dan jauh dari sistem pendukung yang biasa.

Perasaan homesick membuat mereka sering merasa stres dan terkadang depresi. Dia juga merasa tidak bersemangat dan kesulitan mengikuti kegiatan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa homesick dapat mengganggu kesehatan mental secara serius, menyebabkan gangguan emosional seperti stres dan depresi.

Untuk mengatasi homesick, ia sering berbicara dengan keluarga melalui telepon atau video call. Bergabung dengan komunitas mahasiswa asal Sumatra juga membantunya merasa lebih terhubung dan mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan.

"Pada awalnya, saya merasa sangat bersemangat. Tapi setelah beberapa bulan, saya mulai merasa homesick. Saya merindukan keluarga dan suasana di rumah."

Mahasiswa ini awalnya merasa sangat bersemangat untuk tinggal jauh dari rumah. Namun, setelah beberapa bulan, dia mulai merasa homesick, merindukan keluarga dan suasana di rumah. Perasaan ini menggambarkan tahap adaptasi yang sulit ketika perasaan rindu mulai muncul setelah euforia awal mereda.

"Iya, saya merasa lebih cemas dan terkadang merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Ini membuat saya sulit untuk berkonsentrasi pada studi saya."

Homesick membuat mahasiswa merasa lebih cemas dan terkadang sedih tanpa alasan yang jelas. Ini mempengaruhi konsentrasinya pada studi, menunjukkan bahwa homesick dapat mengganggu fokus dan produktivitas akademik.

Strategi mahasiswa ini dalam mengatasi homesick *"Saya berusaha untuk tetap sibuk dengan mengikuti berbagai kegiatan kampus dan menjalin pertemanan baru. Saya juga sering melakukan meditasi dan yoga untuk membantu menenangkan pikiran."*

Mahasiswa ini berusaha untuk tetap sibuk dengan mengikuti berbagai kegiatan kampus dan menjalin pertemanan baru. Selain itu, dia sering melakukan meditasi dan yoga untuk menenangkan pikiran, menunjukkan upaya proaktif untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional

Faktor Penyebab Homesickness

Berikut adalah uraian detail mengenai faktor-faktor penyebab homesickness pada mahasiswa yang hidup jauh dari rumah:

a. **Perpisahan dengan Keluarga dan Teman**

Perpisahan dengan keluarga dan teman adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan homesickness. Mahasiswa rantau sering kali meninggalkan lingkungan yang sudah dikenal, di mana mereka merasa aman dan nyaman. Perpisahan ini bisa menyebabkan perasaan kehilangan dan kesepian yang mendalam. Mahasiswa mungkin merindukan kehadiran fisik dan dukungan emosional dari orang-orang yang mereka cintai. Rasa kehilangan ini dapat diperparah oleh perasaan bahwa mereka tidak dapat berbagi pengalaman sehari-hari dengan orang-orang yang mengenal mereka dengan baik. Ketidakmampuan untuk segera kembali atau mengunjungi rumah juga dapat memperkuat perasaan ini, membuat mahasiswa merasa terisolasi dan terputus dari jaringan dukungan mereka yang biasa (Oetomo et al., 2017).

b. **Adaptasi dengan Lingkungan Baru**

Adaptasi dengan lingkungan baru, termasuk budaya, bahasa, dan kebiasaan, bisa menjadi sumber stres signifikan. Mahasiswa yang pindah ke kota atau negara lain mungkin menghadapi perbedaan budaya yang besar, yang memerlukan penyesuaian dalam cara berpikir dan bertindak. Bahasa yang berbeda atau dialek lokal juga bisa menjadi hambatan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Kebiasaan dan norma sosial yang berbeda dapat membuat mahasiswa merasa terasing dan tidak akrab dengan lingkungan baru mereka. Proses adaptasi ini memerlukan waktu dan usaha, dan selama periode ini, mahasiswa mungkin merasa tidak nyaman dan rindu akan lingkungan yang lebih akrab dan dipahami.

c. **Tekanan Akademis**

Ekspektasi akademis yang tinggi dan beban studi yang berat dapat memperparah perasaan homesickness. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada tugas, proyek, dan ujian yang menuntut, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Tekanan untuk berprestasi dan memenuhi ekspektasi akademis bisa menjadi beban yang berat, terutama jika mereka merasa tidak ada dukungan emosional yang memadai di sekitar mereka. Ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan tuntutan akademis, mereka mungkin lebih merindukan kenyamanan rumah, di mana mereka biasanya merasa lebih aman dan didukung. Tekanan akademis yang berkelanjutan tanpa

adanya mekanisme coping yang efektif dapat memperburuk perasaan homesickness dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

d. Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru merupakan faktor signifikan dalam homesickness. Mahasiswa yang tidak memiliki teman atau jaringan sosial yang mendukung di tempat baru lebih rentan mengalami perasaan kesepian dan isolasi. Membangun hubungan sosial baru membutuhkan waktu dan usaha, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial baru dapat memperparah perasaan terasing. Tanpa dukungan sosial yang memadai, mahasiswa mungkin merasa sendirian dalam menghadapi tantangan dan perubahan. Ketidakmampuan untuk berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang-orang yang dapat memahami dan mendukung mereka dapat membuat homesickness lebih sulit diatasi (Putri et al., 2023).

e. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua juga dapat mempengaruhi tingkat homesickness yang dialami oleh mahasiswa. Pola asuh otoriter, yang memberikan batasan ketat tanpa memberikan kesempatan untuk berekspresi, cenderung meningkatkan kemungkinan homesickness. Sebaliknya, pola asuh permisif, yang memberikan sedikit atau tanpa batasan sama sekali, dapat membuat remaja merasa tidak terlindungi atau tidak didukung secara emosional. Pola asuh autoritatif, yang mencakup kombinasi antara kehangatan dan struktur, dapat membantu meningkatkan otonomi remaja dan mengurangi tingkat homesickness. Pengaruh pola asuh dapat bervariasi tergantung pada individu dan tahap kehidupan mereka, tetapi secara umum, pola asuh yang seimbang dan suportif cenderung mengurangi risiko homesickness (Fahira, 2022).

Dampak Homesickness pada Kesehatan Mental

Homesickness, atau rasa rindu akan rumah dan lingkungan yang dikenal, adalah kondisi umum yang sering dialami oleh individu yang berada jauh dari rumah untuk jangka waktu yang lama. Dampaknya terhadap kesehatan mental dapat signifikan dan beragam. Berikut adalah penjelasan mendetail mengenai beberapa dampak utama homesickness pada kesehatan mental dan fisik:

a. Stres dan Kecemasan

Homesickness dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Perubahan lingkungan, kebiasaan, dan rutinitas dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dan tertekan. Mahasiswa, misalnya, sering menghadapi tantangan tambahan seperti penyesuaian diri dengan kehidupan kampus, tekanan akademis, dan sosial, yang semuanya dapat memperburuk tingkat stres. Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh ketidakpastian tentang masa depan, perasaan tidak kompeten dalam menghadapi situasi baru, dan

kekhawatiran tentang kesuksesan akademis dan sosial. Gejala stres dan kecemasan yaitu detak jantung meningkat, kesulitan bernafas, keringat berlebihan, gemetar, dan perasaan gelisah yang berkepanjangan. Pengaruh pada keseharian yaitu sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

b. Depresi

Perasaan kesepian dan isolasi yang menyertai homesickness dapat berkembang menjadi depresi jika tidak ditangani dengan baik. Depresi adalah kondisi serius yang mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, dan menangani aktivitas sehari-hari.

- Gejala depresi: Perasaan putus asa, hilangnya minat pada kegiatan yang sebelumnya disukai, perubahan pola makan (makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan), perubahan pola tidur (insomnia atau tidur berlebihan), kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi.
- Dampak jangka panjang: jika tidak diobati, depresi dapat menyebabkan penurunan fungsi sosial dan akademis yang signifikan serta meningkatkan risiko perilaku merugikan diri sendiri.

c. Penurunan Kualitas Tidur

Stres emosional yang berkepanjangan akibat homesickness sering mengganggu pola tidur, menyebabkan insomnia atau kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada kesehatan mental dan fisik, serta kinerja harian.

- Insomnia: kesulitan untuk memulai tidur atau tetap tidur, yang dapat mengakibatkan rasa lelah yang berlebihan di siang hari.
- Gangguan tidur lainnya: tidur yang tidak nyenyak atau sering terbangun di malam hari, yang menyebabkan kurangnya tidur yang restoratif.
- Dampak kesehatan: kelelahan kronis, iritabilitas, kesulitan konsentrasi, dan penurunan daya ingat.

d. Penurunan Kinerja Akademis

Kesulitan dalam berkonsentrasi dan kehilangan motivasi untuk belajar adalah efek umum dari homesickness. Ketidakmampuan untuk fokus pada tugas-tugas akademis dan penurunan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademis.

- Masalah konsentrasi: sulit untuk fokus selama kuliah, membaca, atau mengerjakan tugas, yang dapat menyebabkan pemahaman materi yang buruk.
- Kehilangan motivasi: rasa putus asa atau apatis terhadap studi dan aktivitas akademis, yang dapat mengarah pada penundaan dan kinerja yang buruk dalam ujian dan tugas.

e. Masalah Kesehatan Fisik

Stres berkepanjangan akibat homesickness tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik. Tubuh yang terpapar stres terus-menerus dapat mengalami berbagai masalah kesehatan fisik.

- Sakit kepala: sering kali disebabkan oleh ketegangan dan stres.
- Gangguan pencernaan: seperti sakit perut, diare, atau sembelit yang berkaitan dengan stres.
- Kelelahan kronis: perasaan lelah yang tidak hilang meskipun sudah cukup istirahat, akibat dari tekanan emosional yang berkelanjutan.
- Sistem kekebalan tubuh melemah: membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi (Vamelia & Yasmin, 2023).

Strategi Mengatasi Homesickness

a) Membangun Dukungan Sosial

Salah satu cara paling efektif untuk mengatasi homesickness adalah dengan membangun dukungan sosial di lingkungan baru. Bergabung dengan klub atau organisasi di kampus bisa sangat bermanfaat. Aktivitas ini tidak hanya membantu mahasiswa merasa lebih diterima, tetapi juga memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang baru yang memiliki minat yang sama. Misalnya, bergabung dengan klub olahraga, kelompok hobi seperti seni atau musik, atau organisasi mahasiswa dapat membantu menciptakan jaringan pertemanan baru. Aktivitas sosial semacam ini dapat mengurangi rasa kesepian dan membantu mahasiswa beradaptasi dengan lebih baik terhadap kehidupan kampus. Dengan merasa terlibat dalam komunitas, mahasiswa cenderung merasa lebih bersemangat dan termotivasi untuk menjalani keseharian mereka (Kirana Dyah, 2021).

b) Memelihara Komunikasi dengan Keluarga dan Teman di Rumah

Memelihara komunikasi dengan keluarga dan teman di rumah juga sangat penting untuk mengatasi homesickness. Teknologi modern seperti panggilan video dan media sosial memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang mereka cintai. Berbicara secara rutin dengan keluarga melalui Skype, Zoom, atau FaceTime dapat memberikan kenyamanan emosional dan mengurangi perasaan isolasi. Selain itu, menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman dan tetap update dengan kehidupan teman-teman dapat memberikan rasa kedekatan meskipun berada jauh dari rumah. Menetapkan jadwal rutin untuk berkomunikasi dapat menciptakan rasa stabilitas dan dukungan yang sangat dibutuhkan.

c) Menjaga Rutinitas Sehat

Menjaga rutinitas sehat adalah aspek penting dalam mengatasi homesickness. Olahraga teratur, seperti berlari, bersepeda, atau

berpartisipasi dalam kelas olahraga, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin. Pola makan seimbang juga sangat penting untuk menjaga energi dan kesehatan mental; konsumsi makanan bergizi yang kaya akan vitamin dan mineral dapat meningkatkan kemampuan tubuh dan pikiran untuk menangani stres. Selain itu, memastikan tidur yang cukup dan berkualitas setiap malam sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, mahasiswa dapat memperkuat daya tahan mereka terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

d) Mencari Bantuan Profesional

Jika homesickness mengganggu kehidupan sehari-hari, penting bagi mahasiswa untuk mencari bantuan dari konselor atau psikolog kampus. Layanan konseling yang tersedia di kampus dapat memberikan dukungan profesional yang sangat dibutuhkan. Terapi dan konseling dapat membantu individu memahami perasaan mereka, mengembangkan strategi coping yang efektif, dan memberikan panduan untuk mengelola homesickness. Konselor dapat bekerja bersama mahasiswa untuk menemukan solusi yang tepat dan memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika perasaan homesickness mulai mengganggu kinerja akademis atau kehidupan sehari-hari.

e) Mengembangkan Kemandirian

Mengembangkan kemandirian adalah langkah penting lainnya dalam mengatasi homesickness. Belajar mengelola keuangan, memasak, dan menjalankan tugas sehari-hari lainnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan bergantung pada rumah. Mengelola anggaran, menabung, dan mengatur pengeluaran dapat memberikan rasa kontrol yang lebih besar atas kehidupan sehari-hari. Memasak sendiri tidak hanya memastikan konsumsi makanan sehat tetapi juga memberikan rasa pencapaian dan kemandirian. Selain itu, mengatur waktu dan menyelesaikan tugas-tugas seperti mencuci pakaian dan membersihkan kamar dapat meningkatkan kemampuan mandiri dan rasa percaya diri. Dengan mengembangkan keterampilan ini, mahasiswa dapat merasa lebih siap dan kompeten dalam menghadapi kehidupan di lingkungan baru.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, mahasiswa dapat mengurangi dampak negatif dari homesickness dan beradaptasi dengan lebih baik terhadap kehidupan jauh dari rumah. Strategi-strategi ini memberikan kerangka kerja yang terstruktur untuk mendukung kesehatan mental dan emosional, yang sangat penting untuk kesuksesan akademis dan kesejahteraan pribadi (Nur et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa homesickness memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Informan melaporkan perasaan kesepian dan rindu rumah yang intens, terutama pada masa awal tinggal jauh dari keluarga. Gejala yang dilaporkan mencakup stres, kecemasan, kesulitan tidur, dan kurangnya semangat untuk kuliah. Beberapa mahasiswa mengalami serangan panik dan kesulitan berkonsentrasi pada pelajaran. Untuk mengatasi homesickness, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, seperti sering berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau video call, bergabung dengan organisasi kampus, berolahraga, serta menjalin pertemanan baru. Beberapa juga menemukan dukungan dengan berkumpul bersama teman-teman yang berasal dari daerah yang sama. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas produktif sangat penting dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi homesickness dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Homesickness adalah tantangan yang signifikan bagi mahasiswa rantau dan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Untuk mengatasinya, diperlukan pendekatan yang holistik, termasuk dukungan sosial, komunikasi yang baik, gaya hidup sehat, dan bantuan profesional jika diperlukan. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat mengatasi homesickness, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mencapai kesejahteraan mental serta kesuksesan akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Bersama si Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA*, 3(2).
- Aulya, A., Lubis, H., & Rasyid, M. (2022). Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7558>
- Dewi, K. S. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*.
- Fahira, N. S. (2022). Homesickness Pada Remaja Akibat Kurangnya Dukungan Sosial dari Orang Tua. *Al-Irsyad*, 12(2), 161. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i2.14293>
- Fiantika, F. R. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Kirana Dyah. (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), 74.

- <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Normadiyani, H., Zahra Apsari, D., Rahma, A. A., Zahra Aulia, A., Salsabilla, M. S., Rahayu, W., Sukmawati, D., & Mardiah, R. (2024). Analisa Struggle Homesick saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023. *Jurnal Kultur*, 3(1), 12–27. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/kultur>
- Nur, M., Nisa, K., & Santi, D. E. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, No. 2(2), 304–313.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua (Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two). *Mind Set*, 8(2), 67–77.
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Prasetio, C. E., & Sirait, E. G. N. (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 2023: Seminar Ilmiah Arsitektur*, 964–973.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115>
- Reis, D. E. X. Dos, & Suryanto. (2020). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Internasional di Universitas Airlangga Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 8(1), 158–165.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Agustus, 7(3), 217–222.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158.
- Vamelia, N., & Yasmin, M. (2023). Perbedaan Homesicknes Pada Siswa Tahun Pertama, Kedua dan Ketiga di Pesantren. *Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 2(2002), 86–94.
- Wahyuhadi, I. R. (2019). Hubungan Penyesuaian Diri Di Sekolah Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(4)(April).