



## STRATEGI *COPING* DALAM MENGHADAPI *HOMESICKNESS* PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA

Theresa<sup>1</sup>, Monty P. Satiadarma<sup>2</sup>, Hanna Christina Uranus<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: [theresa.705210056@stu.untar.ac.id](mailto:theresa.705210056@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [montys@fpsi.untar.ac.id](mailto:montys@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>, [hannac@fpsi.untar.ac.id](mailto:hannac@fpsi.untar.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

Many students from outside Java migrate to pursue higher education in Jakarta. This condition makes some of them vulnerable to experiencing homesickness. This study aims to gain an in-depth understanding of coping strategies in dealing with homesickness among migrant university students in Jakarta. The participants were migrant students aged 18 to 21 years, originating from outside Java, currently pursuing undergraduate studies in Jakarta, in their first semester, and living independently for a period ranging from three months to two years. To select participants that fit the criteria, the researcher conducted a screening process on 15 students using Stroebe's (2002) theory of homesickness through semi-structured interviews, which resulted in five participants who experienced homesickness and were further analyzed. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. The interview guidelines were developed based on Stroebe's (2002) theory of homesickness and the coping stress theory by Lazarus and Folkman (1986). Data analysis used thematic analysis by Braun and Clarke (2006), involving familiarization with the data, generating initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the report. The findings revealed that: (1) all five migrant students used both problem focused coping and emotion focused coping strategies, (2) all of them applied the distancing strategy, (3) they tended to use seeking social support, and (4) they predominantly relied on emotion focused coping rather than problem focused coping. The study concludes that migrant students in Jakarta tend to cope with homesickness using emotion-focused strategies such as distancing and seeking emotional support.

### KEYWORD:

*Homesickness, Coping Strategies, Migrant Students, Planful Problem Solving, Coping Stress.*

### ABSTRAK

Banyak mahasiswa dari luar Pulau Jawa yang merantau untuk menempuh pendidikan tinggi di Jakarta. Kondisi ini dapat memungkinkan beberapa dari mereka merasakan *homesickness*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mengenai strategi *coping* dalam menghadapi *homesickness* pada mahasiswa perantau di Jakarta. Karakteristik partisipan yaitu mahasiswa perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa, berusia 18 hingga 21 tahun, sedang menempuh pendidikan S1 di perguruan tinggi Jakarta pada semester pertama, serta menjalani kehidupan sehari-harinya sendiri selama 3 bulan hingga 2 tahun. Untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria, peneliti melakukan screening terhadap 15 partisipan menggunakan teori Stroebe (2002) tentang *homesickness* melalui wawancara semi terstruktur hingga diperoleh 5 mahasiswa perantau yang mengalami *homesickness* dan dianalisis lebih lanjut. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori Stroebe (2002) mengenai *homesickness* dan teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (1986). Teknik analisis data menggunakan analisis tematik dari Braun dan Clarke (2006), yang meliputi proses familiarisasi data, pengkodean, pencarian tema, peninjauan, pendefinisian, dan pelaporan tema. Hasil analisis mengungkapkan bahwa (1) kelima mahasiswa perantau menggunakan kedua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, (2) kelima mahasiswa menerapkan strategi *distancing*, (3) cenderung menggunakan strategi *seeking social support*, serta (4) lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* daripada *problem focused coping*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa perantau di Jakarta cenderung menghadapi *homesickness* dengan strategi *emotion focused coping*, seperti *distancing* dan *seeking emotional support*.

### KATA KUNCI

*Homesickness, Strategi Coping, Mahasiswa Perantau, Seeking Social Support, Coping Stress.*

### INFO ARTIKEL

Diterima: 22 Juli 2025

Direvisi: 30 Juli 2025

Disetujui: 09 Agustus 2025

### CORRESPONDING AUTHOR

Theresa

Universitas Tarumanagara Jakarta

[theresa.705210056@stu.untar.ac.id](mailto:theresa.705210056@stu.untar.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas individu (Istanto et al., 2019). Banyak mahasiswa memilih merantau untuk menempuh pendidikan tinggi, terutama dari luar Pulau Jawa ke Jakarta, karena universitas di Pulau Jawa umumnya memiliki akreditasi lebih tinggi (Prasetio et al., 2020). Namun, proses perantauan seringkali menimbulkan tantangan psikologis, salah satunya adalah homesickness, yaitu kondisi distress akibat keterpisahan dari rumah yang ditandai oleh perasaan sedih, rindu, dan ketidaknyamanan di lingkungan baru (Thurber & Walton, 2007; Tilburg & Vingerhoets, 2005).

Homesickness dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kesulitan adaptasi sosial (Jaya, 2022), culture shock (Prayoga & Handoyo, 2023), serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Marisa & Afriyeni, 2019). Studi Raharjo dan Pebriyenni (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 75% mahasiswa perantau di Universitas Bung Hatta mengalami homesickness yang tidak dapat diatasi secara efektif karena penggunaan strategi coping yang kurang tepat. Hasil serupa ditemukan oleh Kusuma (2022), yang melaporkan bahwa mahasiswa perantau di Jakarta merasa kurang fokus belajar karena kehilangan kenyamanan emosional dari keluarga.

Dalam konteks psikologis, homesickness juga berkaitan dengan stres, baik akademik (Aulya, 2022), akulturatif (Thahir & Suryanto, 2022), maupun finansial (Tampi et al., 2023). Stres ini muncul karena tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru, termasuk tanggung jawab pribadi dan tekanan akademik (Maramis, 1999). Untuk mengatasinya, individu perlu menggunakan strategi coping, yaitu upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi tekanan emosional (Aji et al., 2023).

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi coping menjadi dua bentuk utama: problem-focused coping (PFC) yang berorientasi pada penyelesaian masalah, dan emotion-focused coping (EFC) yang berfokus pada regulasi emosi. Mahasiswa yang tidak mampu mengubah situasi seringkali mengandalkan EFC, seperti menerima keadaan, mencari dukungan emosional, atau mengalihkan perhatian.

Berbagai penelitian internasional telah mengeksplorasi coping terhadap homesickness, seperti pada mahasiswa internasional di Turki (Sezer, 2021), Malaysia (Ting & Zahabi, 2020), Tiongkok (Mekonen & Adarkwah, 2023), dan Amerika (Schwartz & Omori, 2024). Umumnya, strategi yang digunakan mencakup EFC dan PFC, namun keberhasilannya dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan sosial dan kapasitas individu dalam beradaptasi.

Sayangnya, penelitian mengenai strategi coping terhadap homesickness dalam konteks mahasiswa perantau di Indonesia, khususnya Jakarta, masih terbatas. Padahal, fenomena ini umum terjadi dan berdampak langsung terhadap kesejahteraan serta pencapaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa dalam menghadapi homesickness di Jakarta, melalui pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur lokal dan memberikan kontribusi praktis dalam mendukung adaptasi mahasiswa perantau.

## Rumusan Masalah

Apa saja strategi *coping* dalam mengatasi *homesickness* pada mahasiswa perantau di Jakarta?

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa perantau dalam menghadapi homesickness serta strategi coping yang mereka gunakan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti memahami bagaimana individu memaknai pengalaman emosional mereka secara mendalam, terutama dalam konteks perantauan di Jakarta. Subjek penelitian terdiri dari 15 mahasiswa perantau berusia 18 hingga 21 tahun yang sedang menempuh pendidikan S1 di berbagai perguruan tinggi di Jakarta, berada pada semester pertama, dan telah tinggal secara mandiri selama 3 bulan hingga 2 tahun terakhir. Seluruh partisipan berasal dari luar Pulau Jawa dan tinggal di kost, apartemen, atau tempat tinggal sementara lainnya.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dengan durasi antara 15 hingga 50 menit untuk setiap partisipan. Wawancara semi terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam proses penggalan informasi. Bentuk wawancara ini memungkinkan adanya percakapan dua arah antara peneliti dan partisipan berdasarkan panduan pertanyaan yang telah disusun secara sistematis, namun tetap terbuka terhadap pengembangan pertanyaan lanjutan sesuai dengan respon partisipan (Smith, 2009). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan disusun berdasarkan teori homesickness dari Stroebe (2002) dan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1986). Selama wawancara, arah pembicaraan bersifat dinamis namun tetap berada dalam koridor permasalahan yang diteliti, sehingga peneliti dapat menggali informasi yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai pengalaman homesickness serta strategi coping yang digunakan partisipan.

Setelah data dikumpulkan, peneliti melakukan proses penyaringan terhadap hasil wawancara untuk memastikan bahwa data yang dianalisis relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman homesickness pada mahasiswa perantau. Dari lima belas partisipan, lima di antaranya menunjukkan pengalaman homesickness secara jelas dan dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik dari Braun dan Clarke (2006), yang dipilih karena mampu memfasilitasi identifikasi, analisis, dan pelaporan pola-pola tematik dari data kualitatif secara sistematis dan fleksibel.

Analisis tematik ini dilakukan melalui enam tahapan. Tahap pertama adalah familiarisasi dengan data, di mana peneliti membaca ulang seluruh transkrip wawancara untuk memahami isi data secara menyeluruh dan mencatat kesan awal. Tahap kedua adalah pembuatan kode awal (initial coding), yang dilakukan dengan menandai bagian-bagian data yang relevan dengan pengalaman homesickness dan strategi coping. Tahap ketiga adalah pencarian tema, yakni mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema-tema awal. Selanjutnya, tahap keempat adalah peninjauan tema, di mana tema-tema yang terbentuk ditelaah kembali untuk memastikan kesesuaiannya dengan keseluruhan data dan fokus penelitian. Pada tahap kelima, peneliti mendefinisikan dan memberi nama pada masing-masing tema agar memiliki kejelasan konseptual. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan, yaitu proses integrasi seluruh tema ke dalam narasi hasil temuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Melalui proses ini, peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa perantau dalam menghadapi homesickness serta bentuk strategi coping yang mereka gunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima partisipan yang menunjukkan gejala homesickness, ditemukan bahwa hampir seluruh partisipan mengalami bentuk kerinduan yang kompleks terhadap rumah dan kehidupan lamanya. Pengalaman homesickness mereka dianalisis melalui lima dimensi, yaitu: kerinduan terhadap rumah, kesepian, kerinduan terhadap teman, kesulitan beradaptasi, dan pemikiran tentang rumah. Pada dimensi kerinduan terhadap rumah, semua partisipan menunjukkan keterikatan emosional yang kuat dengan rumah dan keluarganya. NIF mengalami kerinduan mendalam terhadap ibunya, hingga sering menangis saat ibunya meninggalkannya di Jakarta. CMP juga merindukan suasana kebersamaan keluarga dan masakan rumah, yang memberinya rasa aman. FAR merindukan kondisi rumah di mana segala kebutuhan disiapkan, dan NSSA merindukan interaksi sehari-hari dengan orang tuanya. FAN menyampaikan kerinduan terhadap kenyamanan rumah, karena di perantauan ia harus melakukan semua sendiri.

Dimensi kesepian juga muncul secara konsisten pada semua partisipan. NIF dan CMP menunjukkan bentuk kesepian yang intens, bahkan sampai menangis karena tidak memiliki orang yang benar-benar dekat di lingkungan barunya. FAR dan NSSA juga kerap merasa kesepian, terutama saat tidak ada aktivitas atau pada malam hari. FAN meskipun tidak menunjukkan kesepian yang mendalam, tetap mengaku merasa kesepian pada situasi tertentu. Kesepian ini menjadi salah satu indikator kuat dari homesickness.

Pada dimensi kerinduan terhadap teman lama, CMP mengalami rindu yang mendalam terhadap teman-teman lamanya dan sering menangis karena merindukan kebersamaan mereka. FAR dan NSSA juga masih menjalin komunikasi dengan teman-teman dari daerah asal dan merasa rindu terhadap kedekatan yang dulu mereka miliki. FAN mengaku merindukan teman lama yang membuatnya merasa nyaman. Sementara NIF merupakan satu-satunya partisipan yang tidak mengalami kerinduan terhadap teman lama, karena intensitas komunikasi yang sudah sangat jarang.

Pada dimensi kesulitan beradaptasi, seluruh partisipan mengungkapkan hambatan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di Jakarta. NIF merasa kesulitan menghadapi budaya sosial yang berbeda dan padatnya lalu lintas, serta lingkungan sosial yang cenderung bebas. CMP sempat merasa canggung dan memilih menyendiri karena bingung memulai interaksi dengan teman baru. FAN menganggap gaya komunikasi dan interaksi sosial di Jakarta berbeda jauh dari kebiasaannya di daerah asal. FAR merasa tidak memiliki sistem pendukung yang akrab, sehingga menjalani kehidupan perantauan menjadi lebih berat. NSSA juga mengalami ketidaknyamanan karena ekspektasinya tentang Jakarta tidak sesuai dengan kenyataan yang ia hadapi.

Terakhir, dimensi pemikiran tentang rumah muncul secara intens pada seluruh partisipan. NIF mengalami gangguan aktivitas harian karena pikirannya terus tertuju pada rumah, hingga ia menjadi lebih pendiam dan kehilangan semangat belajar. CMP sering ingin pulang saat merasa sedih atau rindu makanan rumah. NSSA kerap menangis pada malam hari karena memikirkan orang tua. FAN dan FAR juga sering memikirkan rumah sebagai tempat yang nyaman dan lebih baik daripada kondisi di perantauan.

**Tabel 1.** Gambaran Dimensi Homesickness

Partisipan	Dimensi <i>Homesickness</i>				
	kerinduan terhadap rumah	kesepian	kerinduan terhadap teman	kesulitan beradaptasi	Pemikiran tentang rumah
NIF	Sangat merindukan ibunya dan suasana rumah, sering menangis saat ibunya pergi.	Sering menangis karena merasa kesepian.	Tidak merindukan teman lama karena sudah jarang berkomunikasi.	Mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan terutama terkait kemacetan lalu lintas dan suasana sosial yang sulit diseimbangkan.	Pikiran tentang rumah mengganggu aktivitas, menjadi lebih pendiam dan malas belajar.
FAN	Merindukan kenyamanan rumah dan harus melakukan semua sendiri.	Merasa kesepian sesekali.	Merindukan teman lama yang memberi rasa nyaman.	Kesulitan beradaptasi karena bahasa dan cara bersosialisasi yang dianggap sangat berbeda dari kebiasaannya	Sering memikirkan rumah karena merasa lebih nyaman dan dekat dengan orang tua.
CMP	Merindukan masakan rumah dan kebersamaan dengan keluarga.	Merasa sangat kesepian.	Sering menangis karena rindu bermain dengan teman lama.	Merasa canggung menjalin relasi di awal perantauan, hingga menyendiri karena bingung memulai interaksi.	Sering muncul keinginan pulang saat merasa sedih, rindu makanan rumah.
FAR	Merindukan suasana rumah di	Sering merasa kesepian.	Masih sering komunikasi dengan teman	Ketidakhadiran sistem pendukung yang akrab	Menganggap rumah sebagai tempat yang

	mana semua kebutuhan disiapkan.		lama dan merindukan mereka.	membuatnya merasa kesulitan menjalani kehidupan mandiri di perantauan.	nyaman dan lebih baik dari tempat rantau.
NSSA	Merindukan masakan dan interaksi dengan orang tua.	Sering merasa kesepian, terutama saat malam.	Sering memikirkan teman SMA yang dianggap sangat baik.	Mengalami ketidaknyamanan dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan harapannya	Sering menangis saat malam karena kangen orang tua.

Homesickness pada mahasiswa perantau dalam penelitian ini dipicu oleh kombinasi faktor emosional, sosial, dan kultural. Salah satu penyebab utama adalah keterikatan emosional yang kuat dengan keluarga, khususnya dengan ibu, seperti yang terlihat pada NIF, FAN, FAR, dan CMP. Kondisi ini diperparah oleh kesepian akibat kurangnya dukungan sosial yang hangat di lingkungan baru, serta kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang bermakna. Selain itu, ketidakcocokan dengan budaya sosial di Jakarta—yang dianggap terlalu bebas atau tidak sesuai dengan nilai pribadi—muncul sebagai faktor signifikan, sebagaimana dialami oleh NIF, FAN, CMP, dan FAR. Ketidaksiapan menghadapi kehidupan mandiri dan tekanan lingkungan baru juga menambah beban emosional, seperti yang dirasakan oleh NSSA. Secara keseluruhan, homesickness muncul ketika mahasiswa perantau merasa kehilangan rasa aman, koneksi emosional, dan identitas sosial yang sebelumnya mereka dapatkan di lingkungan asal.

Dampak homesickness pada mahasiswa perantau dalam penelitian ini tampak nyata dalam aspek psikologis, emosional, sosial, dan perilaku. Secara umum, semua partisipan mengalami stres akulturatif, yaitu tekanan mental yang timbul akibat ketidakcocokan dengan lingkungan baru, baik dari segi budaya, gaya hidup, maupun nilai sosial. Perasaan sedih yang mendalam, kesepian, dan kerinduan terhadap rumah memicu gangguan emosional seperti kecemasan, ledakan tangis, dan perasaan tidak aman, sebagaimana dialami oleh NIF, CMP, dan NSSA. Secara sosial, dampak homesickness tercermin dalam kesulitan menjalin relasi, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kehilangan motivasi menjalankan tanggung jawab, seperti yang dialami oleh FAN dan FAR. Beberapa partisipan juga menunjukkan perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam, mudah tersinggung, atau kehilangan semangat untuk beraktivitas.

Dengan demikian, homesickness tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa perantau, tetapi juga dapat mengganggu fungsi adaptif mereka dalam kehidupan akademik dan sosial di lingkungan baru.

Dalam menghadapi homesickness, para partisipan menunjukkan variasi dalam penerapan strategi coping stress. Pada dimensi Planful Problem Solving, sebagian partisipan seperti NIF dan CMP menunjukkan respons aktif dan terencana. NIF, misalnya, secara sadar merencanakan tindakan seperti menelepon keluarga dan bertemu teman lama untuk menjaga keseimbangannya. CMP juga tetap melanjutkan tugas akademiknya meskipun berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Sebaliknya, partisipan seperti FAN belum menunjukkan perencanaan yang sistematis dalam menangani kondisi homesick, sedangkan FAR dan NSSA lebih menitikberatkan pada aktivitas pengalihan emosi daripada penyelesaian masalah yang bersifat strategis. Pada dimensi Confrontative Coping, strategi konfrontasi terhadap sumber stres tidak banyak ditemukan. Hanya FAN dan NSSA yang secara terbuka mengekspresikan rasa rindu mereka kepada orang terdekat sebagai bentuk pelepasan emosi. NIF lebih memilih berbagi cerita dengan teman lama daripada bersikap langsung konfrontatif terhadap kondisi emosinya, sedangkan CMP dan FAR justru cenderung menghindari konfrontasi secara langsung.

Strategi Distancing atau menjauh dari stresor secara emosional dilakukan oleh hampir semua partisipan. CMP menggunakan aktivitas membaca fan fiction sebagai bentuk pelarian, sementara FAR dan NIF mengalihkan perhatian melalui media hiburan seperti film dan game. NSSA memiliki pendekatan unik dengan memasak makanan khas daerahnya untuk menghadirkan nuansa rumah yang

menenangkan. Dalam hal Self-Control, strategi ini muncul secara terbatas. NIF dan NSSA tampak berusaha menenangkan diri melalui kegiatan seperti menonton film atau menghubungi teman saat malam hari. FAR menunjukkan pengendalian emosi dengan memilih waktu yang tepat untuk menghubungi keluarga. Namun, CMP dan FAN belum menunjukkan usaha eksplisit dalam mengelola emosi secara sadar.

Strategi Seeking Social Support merupakan salah satu bentuk coping yang paling banyak digunakan oleh partisipan. NIF memperoleh dukungan dari om-nya, sementara FAN dan FAR menjalin komunikasi erat dengan keluarga dan teman dekat untuk menjaga kestabilan emosional. NSSA bahkan menjalin kedekatan emosional yang kuat dengan teman hingga merasa seperti keluarga sendiri, dan CMP mengandalkan dukungan dari ibunya dan teman untuk menguatkan diri. Namun demikian, pada dimensi Accepting Responsibility, sebagian besar partisipan belum menunjukkan refleksi mendalam terhadap peran pribadi mereka dalam menghadapi homesickness. Hanya NIF yang terlihat menerima kondisi homesick sebagai bagian dari konsekuensi merantau dan tetap berusaha menjaga komunikasi. Partisipan lain tidak secara eksplisit menyadari tanggung jawab pribadinya terhadap keadaan yang dialami.

Dalam dimensi Escape-Avoidance, CMP dan FAR memperlihatkan perilaku pelarian emosional melalui hiburan atau bacaan, meskipun CMP tetap menjalankan tanggung jawab akademiknya. NIF dan NSSA tampak lebih adaptif dan tidak menunjukkan pola menghindar secara pasif, sementara FAN juga tidak menggunakan strategi pelarian yang menonjol. Terakhir, pada dimensi Positive Reappraisal, beberapa partisipan mampu memaknai pengalaman merantau secara positif. NIF melihat perantauan sebagai momen memperkaya diri dibandingkan kehidupan sebelumnya. CMP memaknainya sebagai sarana pengembangan diri, spiritualitas, dan adaptasi terhadap kehidupan kota. FAN dan NSSA juga menunjukkan upaya untuk melihat merantau sebagai ajang melatih kemandirian dan tanggung jawab. Namun, FAR tampak belum mampu memaknai pengalaman ini secara positif dan lebih cenderung berfokus pada pelarian emosional.

Secara umum, hanya sebagian partisipan yang memiliki faktor pendukung coping stress yang memadai. Subjek NIF dan FAN menunjukkan adanya kekuatan pendukung, baik berupa dukungan sosial maupun kapasitas personal. NIF mendapatkan dukungan emosional dari keluarga terdekat (khususnya om-nya) dan mampu membangun pola pikir positif dalam menghadapi tekanan emosional. Sementara itu, FAN menunjukkan keterampilan sosial yang baik serta inisiatif dalam membentuk jaringan pertemanan sebagai sumber dukungan emosional yang signifikan.

Sebaliknya, dalam aspek faktor penghambat coping stress, kelima partisipan menunjukkan adanya hambatan yang bersumber dari keterbatasan dukungan sosial dan kondisi emosional yang tidak stabil. Subjek NIF mengalami hambatan internal berupa perasaan kosong yang menetap dan sulit diatasi, meskipun telah mencoba berbagai bentuk distraksi. Subjek FAN, CMP, dan NSSA menghadapi hambatan dalam relasi sosial, seperti kurangnya teman yang suportif, hubungan sosial yang dangkal, serta kekecewaan akibat minimnya timbal balik emosional dari lingkungan sekitar. Adapun subjek FAR menghadapi hambatan karena keterbatasan akses fisik terhadap sumber dukungan utamanya, yakni keluarga dan teman lama, yang berdampak pada lemahnya ketahanan emosionalnya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lima dari lima belas mahasiswa perantau mengalami homesickness dengan intensitas dan pemicu yang beragam. Mereka menggunakan berbagai strategi coping, yang diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama: *emotion focused coping* (EFC) dan *problem focused coping* (PFC). Strategi yang paling dominan adalah *distancing* dan *seeking social support*, keduanya termasuk dalam EFC. Strategi tersebut diterapkan dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan sosial dan memperoleh dukungan emosional dari keluarga. Mahasiswa umumnya menggabungkan lima hingga tujuh strategi coping dari kedua jenis tersebut. Hambatan utama dalam proses coping adalah kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru yang memperburuk rasa kesepian dan hambatan adaptasi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas gabungan antara EFC dan PFC, mengingat keduanya memiliki keunggulan dalam konteks yang berbeda. Evaluasi terhadap situasi

spesifik, misalnya, kondisi yang dapat atau tidak dapat diubah, akan membantu memahami kapan masing-masing strategi lebih tepat digunakan.

Pihak kampus diharapkan menyediakan program pendampingan emosional bagi mahasiswa baru perantau, misalnya melalui komunitas atau kegiatan yang mendorong keterhubungan sosial. Selain itu, peran keluarga tetap krusial sebagai sumber dukungan emosional yang konsisten. Lingkungan sosial yang suportif akan sangat membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi homesickness dan beradaptasi secara lebih sehat.

## REFERENSI

- 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>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Menggunakan analisis tematik dalam psikologi. *Penelitian kualitatif dalam psikologi*, 3 (2), 77-101.
- Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, D. A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol*, 50(3). <https://doi.org/doi: 10.1037//0022-3514.50.3.571>. PMID: 3701593.
- Istanto, TL, & Engr, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan kerinduan pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Pengalaman: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7 (1), 19-30.
- Jaya, I. (2022). The Relationship between Social Adaptation and Homesickness of Cadets in Politeknik Pelayaran Barombong. 6(1), 87–94.
- Maramis W.F. (1999). Catatan ilmu kedokteran jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan kasih sayang diri siswa perantau. *Psibernetika*, 12 (1), 1–11.
- Mekonen, YK, & Adarkwah, MA (2023). Menjelajahi rasa rindu rumah di kalangan mahasiswa internasional di Tiongkok selama penutupan perbatasan. *Jurnal Internasional Hubungan Antarbudaya*, 94, 101800.
- Prasetyo, CE, Sirait, EGN, & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: pemaknaan rumah pada pelajar rantau. *Mediapsi*, 6 (2), 132-144.
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153-158.
- Schwartz, M., & Omori, K. (2024). Komunitas praktik dan akulturasi: bagaimana mahasiswa internasional di perguruan tinggi Amerika menggunakan media sosial untuk mengelola rasa rindu rumah. *Jurnal Pendidikan Internasional dan Komparatif (JICE)*, 57-72.
- Sezer, Ş., Karabacak, N., & Narseyitov, M. (2021). A multidimensional analysis of homesickness based on the perceptions of international students in Turkey: A mixed method study. *International Journal of Intercultural Relations*, 83 (June), 187–199. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.06.001>
- Smith, J. (2009). Psikologi Kualitatif Panduan Praktis metode riset (Jonathan A. Smith (ed.)). Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002) homesickness among student in two cultures: antecedent and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168
- TAMPI, AGF, LUMAPOW, HR, & KAPAHANG, GL (2023). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGHADAPI FINANCIAL STRES PADA MAHASISWA RANTAU (PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FIPP UNIVERSITAS NEGERI MANADO) DI TOMOHON. *Jurnal Sains Riset*, 13 (2), 385-391.
- Thahir, AZ, & Suryanto, S. (2022). Stres akulturatif pada individu pelajar rantau di surabaya. *JIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5 (11), 4909-4916.
- Thurber CA, Walton E. (2007). Preventing and Treating Homesickness. USA: Elsevier
- Tillburg, M & Vingerhoets, A. (2005). Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress. Amsterdam: Amsterdam University Press

Ting, LK, Rabbani, M., & Zahabi, A. (2020). Pengalaman Rindu Rumah dan Strategi Koping di Kalangan Remaja Malaysia. *Jurnal Penelitian Medis Malaysia (MJMR)* , 4 (3), 42-47.