

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang meninggalkan tempat asal atau daerahnya untuk tinggal sementara disekitar wilayah perguruan tinggi yang berada dengan tujuan menuntut ilmu (Nurdiana dkk., 2020a). Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang berasal dari luar wilayah atau tidak di tempat asal dirinya yang bertujuan untuk menempuh pendidikan (Arif., 2024). Mahasiswa rantau sering menghadapi proses penyesuaian lingkungan baru seperti meninggalkan rumah, berpisah dari orang tua, keluarga, teman hingga kerabat dekat. Terutama yang terjadi pada mahasiswa rantau adalah status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahannya. Jika individu tidak beradaptasi dengan baik dan belum terbiasa dengan lingkungan baru, perubahan ini sering menyebabkan yang disebut dengan *homesickness* (Rohmatun., 2024).

Homesickness adalah suatu kondisi emosi negatif yang disebabkan oleh perpisahan dari keterikatan dengan rumah, yang ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru dan memiliki kerinduan terhadap kegiatan serta suasana rumah (Stroebe dkk., 2015). *Homesickness* sebagai reaksi psikologis yang muncul akibat dari ketidakhadiran orang-orang dan lingkungan yang dikenal dan dicintai. Ada 2 aspek *homesickness*, yaitu keterikatan pada rumah dan kesulitan menyesuaikan diri (Archer dkk., 1998). Menurut penelitian yang dilakukan Fisher (1989) bahwa ada 50-70% dari populasi individu yang mengalami *homesickness*. Pada mahasiswa rantau, *homesickness* ini merupakan masalah yang umum namun

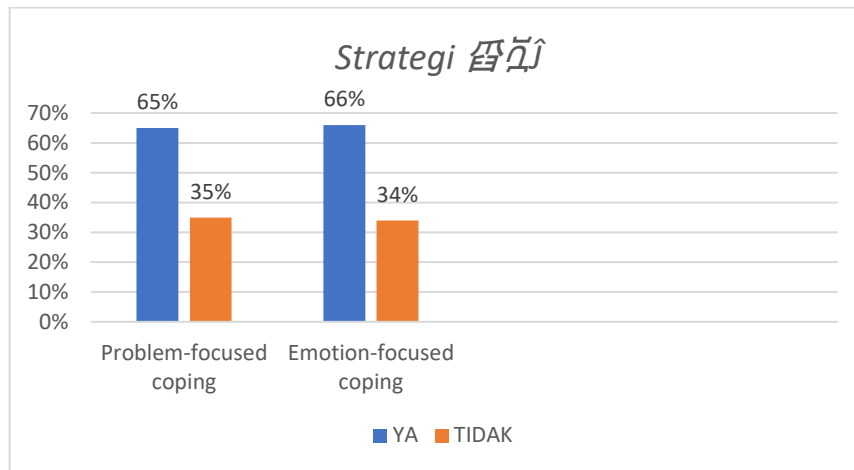
seringkali terabaikan dikarenakan perasaan rindu rumah yang parah dapat menyebabkan gejala atau dampak yang serius seperti depresi, kecemasan yang berlebihan, dan gangguan tidur. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* seringkali merasa tidak termotivasi, kehilangan minat dan aktivitas sehari-hari serta penurunan kinerja akademik (Reis & Suryanto., 2020).

Kemudian berkaitan pada hal tersebut, peneliti melakukan survei awal pada 27 Desember 2024 di Universitas Malikussaleh dengan menyebarkan skala *homesickness* pada mahasiswa rantau dengan 60 responden. Berdasarkan kategorisasi skor yang telah disusun peneliti dari skala *homesickness* diperoleh skor 48,112 - 63,128 berada pada kategorisasi sedang. Mahasiswa rantau di Universitas Malikussaleh yang terindikasi *homesickness* pada kategori sedang sebanyak 46 mahasiswa (76,67%).

Individu yang mengalami *homesickness* memerlukan cara untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan strategi *Coping*. Strategi *Coping* dapat diartikan sebagai cara yang digunakan seseorang, baik secara perilaku maupun psikologis, untuk mengatasi, menerima, mengurangi, atau mengendalikan efek dari kejadian yang menyebabkan stres (MacArthur & MacArthur, 1999). Menurut Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan 2 aspek strategi *Coping* ketika individu menghadapi situasi atau kondisi yang tidak nyaman, yaitu *problem-focused Coping* dan *emotional-focused Coping*. Kemudian, untuk mengetahui strategi *Coping*, peneliti melakukan survei awal dengan menyebarkan kuesioner pada mahasiswa rantau sebanyak 60 orang di Universitas Malikussaleh. Hasil survei awal tersebut sebagai berikut:

Gambar 1.1

Survei Awal Strategi Coping.



Berdasarkan hasil survei di atas, mahasiswa perantauan telah melakukan upaya dalam mengatasi *homesickness*. Pada aspek *problem focused Coping*, mahasiswa perantauan yang pertama melakukan *problem solving* (pemecahan masalah) individu berusaha mengatasi rasa frustrasi yang muncul akibat situasi perasaan *homesick* dengan tetap menjaga kendali atas emosinya dengan cara, mengikuti kegiatan organisasi, berolahraga dan berkumpul dengan teman. Kedua, *Confrontative Coping* (usaha agresif mengubah situasi dengan menghadapi masalah secara langsung) individu ketika merasakan *homesick* yang berat tidak bisa berpikir secara jernih dan memilih untuk menunda mencari solusi, namun mereka lebih memilih untuk menyelesaikan dengan mengungkapkan perasaan nya dengan menghubungi keluarga, teman dekat atau orang terdekat yang dianggap memberikan solusi. Ketiga, *seeking social support* (mencari dukungan sosial) individu merasa gengsi untuk mencari dukungan dengan orang terdekat saat mengalami *homesick*, akan tetapi mereka tau cara mengatasi perasaan *homesick* tersebut namun tidak dengan mencari dukungan sosial.

Kemudian, pada aspek *emotional-focused Coping* mahasiswa perantauan melakukan pertama, *distancing* (menjaga jarak) jika individu *homesick*, cenderung mengalihkan diri dengan menjaga jarak dari lingkungan sosial atau interaksi langsung pada orang lain seperti tidak masuk kuliah untuk beberapa hari, akan tetapi mereka akan lebih menghabiskan waktu dengan bermain game, menonton tanpa henti dan sibuk dengan ponsel untuk melupakan perasaan itu. Kedua, *Accepting responsibility* (penekanan tanggung jawab) individu merasa kesal dan stres atas *homesick* yang dirasakan dengan menghindari menyelesaikan tugas, akan tetapi mereka berusaha untuk memperbaiki serta menyadari bahwa itu bagian dari tanggung jawab mereka.

Ketiga, *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) individu belum terbiasa dengan kebiasaan lingkungan di aceh, namun mereka berusaha untuk menerima dan menjadikan ini sebagai kesempatan untuk berkembang di lingkungan baru. Keempat, *Self-controling* (Pengendalian diri) ketika individu merasa gelisah saat *homesick*, ia akan berusaha mengendalikan perasaan emosinya untuk tidak mempengaruhi hubungan sosial dengan orang lain. Kelima, *Escape avoidance* (menghindari diri) ketika perasaan *homesick* muncul, individu melakukan pengalihan emosionalnya dengan *impulsive baying* sebagai penghindari *homesick*.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantauan menerapkan berbagai strategi *Coping* dalam menghadapi perasaan *homesick*. kemudian, strategi yang paling efektif bagi mahasiswa perantau yang mengalami *homesickness* adalah strategi berfokus pada emosi. Strategi *Coping* berbasis emosi lebih bermanfaat dari pada berfokus pada masalah karena

homesickness sering kali tidak dapat diatasi langsung melalui tindakan atau solusi konkrit. Ketika mahasiswa tersebut merasa terisolasi mereka lebih terbantu dengan menghubungkan keluarga dan teman sebagai bentuk dukungan emosional dari pada mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan langsung pada sumber stres (Van Tilburg dkk., 1996). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Mozafarinia dkk (2014) juga memperkuat temuan ini, dimana strategi yang efektif untuk mahasiswa perantauan yang mengalami *homesickness* yaitu *emotion-focused Coping*, dimana dukungan emosional teman dan keluarga itu sangat penting dengan melakukan menghubungkan keluarga atau teman merasa lebih terbantu secara emosional yang meningkatkan ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan penyesuaian diri di lingkungan yang baru.

Maka dari itu berdasarkan penjelasan diatas, fenomena yang dirasakan mahasiswa perantauan pentingnya untuk diteliti karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui mekanisme strategi *Coping* yang efektif dapat digunakan mahasiswa rantau untuk melihat bagaimana Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa Perantauan yang Mengalami *Homesickness* Di Universitas Malikussaleh.

1.2. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan Yasmin., dkk (2017) dengan judul penelitian Gambaran *Homesickness* Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kuantitatif dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *homesickness* pada siswa-siswi baru yang berjumlah 184 orang berada pada kategori sedang dengan menunjukkan hasil 81.41%, sementara

yang masuk pada kategori *homesickness* tinggi sebesar 4.87% dengan jumlah siswa 11 orang dan siswa yang masuk dalam kategori *homesickness* rendah sebanyak 13 orang dengan 13.71%. Maka dari penelitian ini ingin melihat seberapa banyak siswa-siswi baru yang mengalami *homesickness*, sehingga implikasi dari penelitian ini pihak pesantren dapat menentukan intervensi apa yang tepat untuk mengurangi *homesickness* pada siswa-siswi di pesantren. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan terdapat pada responden dan tujuan penelitian. Responden penelitian sebelumnya adalah siswa baru yang masuk lingkungan pesantren, sedangkan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Malikussaleh. Kemudian tujuan penelitian sebelumnya untuk mengetahui bagaimana gambaran *homesickness* pada siswa baru di lingkungan pesantren sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *Coping* apa yang akan digunakan pada mahasiswa rantau yang mengalami *homesickness* di universitas malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) dengan judul Hubungan Antara *Sense of Belonging* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of belonging* dengan *homesickness* pada siswa baru di pondok pesantren. Artinya, semakin tinggi tingkat *sense of belonging* santri maka semakin rendah tingkat *homesickness* santri tersebut, sebaliknya semakin rendah tingkat *sense of belonging* santri maka semakin tinggi tingkat *homesickness* santri tersebut. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan terdapat pada

responden dan metode penelitian. Responden penelitian sebelumnya adalah siswa baru dipondok pesantren, sedangkan responden penelitian yang dilakukan ini adalah mahasiswa rantau Universitas Malikussaleh. Kemudian metode yang digunakan penelitian sebelumnya adalah metode kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian yang dilakukan ini adalah metode kuantitatif deskriptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Shaputra (2022) dengan judul Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara strategi *Coping* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin baik strategi *Coping* yang digunakan maka akan semakin baik resiliensi pada mahasiswa rantau, sebaliknya semakin rendah strategi *Coping* maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa yang merantau. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan terdapat pada metode penelitian dengan lokasi penelitian. Metode penelitian sebelumnya yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional, sedangkan metode penelitian yang digunakan ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Kemudian, lokasi penelitian sebelumnya adalah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sedangkan penelitian ini dilakukan di Universitas Malikussaleh, Aceh Utara.

Penelitian yang dilakukan oleh Salmah (2016) dengan judul penelitian *Culture Shock* dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan

pendekatan studi kasus dengan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Hasil dan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa asing di samarinda mengalami *culture shock* karena perbedaan budaya, iklim dan kebiasaan masyarakat yang membuat mereka cemas, takut dan rindu rumah. Mereka merasa tidak nyaman dan ingin pulang. Untuk mengatasinya, mereka menggunakan dua cara yaitu menyelesaikan masalah dan mengelola emosi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan terdapat pada metode, lokasi dan tujuan variabel penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif deskriptif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Kemudian tujuan variabel yang ingin diteliti adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *culture shock* pada mahasiswa asing di Samarinda, sedangkan penelitian ini tujuan variabel yang ingin diteliti adalah untuk mengetahui *strategi Coping* apa yang akan digunakan pada mahasiswa yang mengalami *homesickness* di Universitas Malikussaleh, Aceh Utara.

Penelitian yang dilakukan Nusi dkk., (2022) dengan judul penelitian *Homesickness* ditinjau dari Gaya Kelekatan *Secure* dan *Insecure* pada Mahasiswa Rantau. Metode yang digunakan kuantitatif teknik *accidental sampling* dan hasil menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) sebesar 0,003 yang artinya terdapat perbedaan *homesickness* ditinjau dari gaya kelekatan *secure* dan *insecure* pada mahasiswa rantau di kota makassar. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terdapat pada tujuan variabel penelitian dan lokasi penelitian. Tujuan penelitian sebelumnya yang ingin diteliti adalah untuk mengetahui perbedaan *homesickness* yang ditinjau dari gaya kelekatan *secure* dan *insecure* mahasiswa

rantau di kota Makassar, sedangkan penelitian ini tidak melihat perbandingan melainkan untuk mengetahui strategi *Coping* yang akan digunakan pada mahasiswa yang mengalami *homesickness* di Universitas Malikussaleh, Aceh Utara.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka ditemukan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa Perantauan yang Mengalami *Homesickness* di Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini diharapkan memberikan jawaban dari adanya rumusan masalah, sehingga tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana Gambaran strategi *Coping* pada mahasiswa perantauan yang mengalami *homesickness* di Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai tambahan referensi dalam bidang Psikologi Kesehatan dan Psikologi Klinis, serta menambah pemahaman mengenai *homesickness*, terutama dalam konteks mahasiswa yang merantau dengan mengungkapkan gambaran strategi *Coping* yang digunakan oleh mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa dapat mengatasi perasaan *homesick* dengan melakukan strategi *Coping* yang tepat dan sesuai pada diri individu, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif baik dari segi akademik maupun non akademik.

b. Bagi Universitas

Hasil Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengadakan kegiatan konseling pada mahasiswa dalam tiap semester guna mengetahui kondisi permasalahan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa salah satunya adalah mahasiswa perantauan.