



## Hubungan *Homesickness* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Perantau: Studi Literatur

Putri Rahayu<sup>1\*</sup>, Silva Anugrah Febrina<sup>2</sup>, Wita Dwi Anjani<sup>3</sup>, Sri Mulyeni<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: [putriahayuayu599@gmail.com](mailto:putriahayuayu599@gmail.com)<sup>1</sup>, [Silvaafebrian71@gmail.com](mailto:Silvaafebrian71@gmail.com)<sup>2</sup>, [witadwianjani0@gmail.com](mailto:witadwianjani0@gmail.com)<sup>3</sup>, [srimulyeni88@gmail.com](mailto:srimulyeni88@gmail.com)<sup>4</sup>

\*Penulis Korespondensi: [putriahayuayu599@gmail.com](mailto:putriahayuayu599@gmail.com)

**Abstract.** *Migrant students often face significant emotional challenges when transitioning to a new academic and living environment. One prominent issue is homesickness, which can disrupt emotional balance and impact overall mental health. In this context, homesickness is not only associated with feelings of longing for home and family but also affects psychological stability and the ability to adapt to new environments. This article aims to synthesize research findings on the relationship between homesickness and mental health among migrant students, with a focus on the higher education context in Indonesia. A literature review was conducted by searching Google Scholar, Garuda, DOAJ, and ERIC using the keywords "homesickness", "migrant students", and "mental health" (2019-2025). Relevant articles were selected based on specific criteria, and their findings were synthesized thematically. The reviewed literature consistently indicates that higher levels of homesickness are associated with increased stress, anxiety, depressive symptoms, loneliness, and reduced academic motivation. However, several protective factors can help mitigate the negative impact of homesickness, including social support from peers and family, effective Coping strategies, active participation in campus activities, and adaptive emotion regulation. Therefore, universities should provide various programs to support migrant students' psychological adjustment, such as early-semester orientation, peer mentoring, and easily accessible counseling services.*

**Keywords:** *Academic Adjustment; Homesickness; Literature Review; Mental Health; Migrant Students.*

**Abstrak.** Mahasiswa perantau kerap menghadapi tantangan emosional ketika bertransisi ke lingkungan akademik dan tempat Mahasiswa perantau kerap menghadapi tantangan emosional yang signifikan ketika bertransisi ke lingkungan akademik dan tempat tinggal yang baru. Salah satu isu utama yang sering muncul adalah *homesickness* (rindu rumah), yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam konteks ini, *homesickness* tidak hanya berhubungan dengan perasaan rindu terhadap rumah dan keluarga, tetapi juga dapat berpengaruh pada kestabilan psikologis dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Artikel ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan penelitian mengenai hubungan antara *homesickness* dan kesehatan mental pada mahasiswa perantau, dengan penekanan khusus pada konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Sebuah studi literatur dilakukan melalui penelusuran di Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan ERIC, dengan menggunakan kata kunci "*homesickness*", "mahasiswa perantau", dan "kesehatan mental" (2019-2025). Artikel-artikel yang relevan diseleksi berdasarkan kriteria tertentu dan temuannya disintesis secara tematik. Literatur yang ditinjau menunjukkan pola yang konsisten, di mana tingkat *homesickness* yang lebih tinggi berkaitan erat dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, depresi, kesepian, serta penurunan motivasi akademik. Namun, terdapat sejumlah faktor protektif yang dapat membantu mengurangi dampak negatif *homesickness*, seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, penggunaan strategi koping yang efektif, keterlibatan aktif dalam aktivitas kampus, serta pengelolaan emosi yang adaptif. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk menyediakan berbagai program yang mendukung penyesuaian psikologis mahasiswa perantau, seperti orientasi awal semester, pendampingan sebaya, serta layanan konseling yang mudah diakses dan efisien.

**Kata kunci:** *Homesickness; Kesehatan Mental; Mahasiswa Perantau; Penyesuaian Akademik; Studi Literatur.*

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk kualitas individu. Melalui proses belajar, seseorang tidak hanya mengembangkan kemampuan berpikir, tetapi juga membangun karakter, sikap sosial, serta perilaku positif yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan. Perguruan tinggi menjadi tahap penting dalam proses tersebut karena pada jenjang

ini mahasiswa diharapkan mampu menguasai pengetahuan akademik sekaligus mengasah kemampuan sosial, emosional, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pendidikan berperan besar dalam membentuk pola pikir dan kepribadian individu agar dapat mandiri dan mampu beradaptasi dengan perubahan. Oleh karena itu, mahasiswa perantau perlu memiliki kemampuan adaptasi dan kemandirian yang baik untuk menghadapi tekanan psikologis seperti rasa rindu terhadap keluarga atau *homesickness* (Okta et al., 2023). Mahasiswa perantau di berbagai perguruan tinggi di Indonesia umumnya berasal dari daerah yang berbeda dan tinggal jauh dari keluarga selama menempuh studi, baik di kos maupun asrama. Kondisi tinggal jauh dari keluarga dalam waktu yang cukup lama dapat meningkatkan kerentanan terhadap *homesickness*. Sementara itu, sebagian mahasiswa yang tinggal dekat dengan keluarga cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih stabil. Mahasiswa perantau juga dituntut mengatur waktu, mengelola keuangan, serta menyesuaikan diri dengan sistem kehidupan kampus secara mandiri; bagi sebagian mahasiswa hal ini menumbuhkan kemandirian, namun bagi sebagian lainnya dapat menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada kesehatan mental.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini bertujuan untuk menelaah dan mensintesis temuan penelitian mengenai hubungan *homesickness* dengan kesehatan mental mahasiswa perantau, dengan penekanan pada konteks perguruan tinggi di Indonesia. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi universitas dan pihak terkait dalam merancang program dukungan psikologis yang tepat agar mahasiswa perantau dapat beradaptasi secara sehat dan mempertahankan keseimbangan mentalnya.

## 2. KAJIAN TEORI

*Homesickness* merupakan reaksi emosional yang muncul ketika individu berpisah dari lingkungan yang familiar, seperti rumah, keluarga, dan orang-orang terdekat. Kondisi ini umumnya ditandai dengan perasaan rindu, sedih, cemas, serta keinginan untuk kembali ke tempat asal (Sati, 2025). Pada mahasiswa perantau, *homesickness* sering dialami pada masa awal perkuliahan ketika individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. *Homesickness* merupakan pengalaman umum pada mahasiswa rantau dan dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan mental apabila tidak dikelola dengan baik (Afrilia et al., 2024). Mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai tuntutan adaptasi, baik secara akademik maupun sosial. Proses penyesuaian diri melibatkan upaya kognitif dan emosional untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu. Kemampuan penyesuaian diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengelola emosi

serta mengurangi tekanan psikologis yang muncul selama proses perantauan (Okta et al., 2023). Sebaliknya, kesulitan dalam beradaptasi dapat memperkuat pengalaman *homesickness* dan meningkatkan kerentanan terhadap stres emosional. Dalam menghadapi *homesickness*, mahasiswa perantau menggunakan berbagai strategi regulasi emosi. Mahasiswa rantau cenderung menggunakan strategi regulasi emosi seperti *expressive suppression*, yaitu menekan atau mengalihkan emosi negatif agar tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari. Strategi ini dapat membantu individu bertahan dalam situasi penuh tekanan, namun apabila digunakan secara berlebihan, berpotensi berdampak pada kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis (Lidiawati et al., 2020).

Kesehatan mental mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. *World Health Organization* mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Dalam konteks mahasiswa perantau, kesehatan mental dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi, regulasi emosi, serta dukungan sosial yang diperoleh selama masa perkuliahan. Tingkat *homesickness* yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis pada mahasiswa rantau (Afrilia et al., 2024).

Dukungan sosial dan strategi *Coping* yang adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau mengelola *homesickness*. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya, lingkungan kampus, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dapat membantu mengurangi dampak negatif *homesickness* dan mendukung kesehatan mental mahasiswa perantau (Amelia & Kholidin, 2025).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk mensintesis temuan mengenai hubungan *homesickness* dan kesehatan mental pada mahasiswa perantau. Penelusuran dilakukan pada semester ganjil tahun akademik 2024/2025 dengan batas publikasi 2019-2025 melalui Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan ERIC menggunakan kata kunci "*homesickness*", "*mahasiswa perantau/out-of-town students*", dan "*kesehatan mental/mental health*". Pemilihan artikel dilakukan secara *purposive* berdasarkan kesesuaian topik, kemudian disaring menggunakan kriteria inklusi (membahas *homesickness* pada mahasiswa perantau, memuat indikator kesehatan mental/penyesuaian psikologis, serta tersedia teks lengkap) dan kriteria eksklusi (duplikat, tidak relevan dengan

populasi mahasiswa, di luar rentang tahun, atau temuan tidak dapat disintesis). Artikel terpilih ditelaah kelayakannya (kesesuaian tujuan, metode, dan kejelasan pelaporan temuan) lalu dikelompokkan ke tema-tema utama (dampak, faktor risiko, dan faktor protektif) untuk dianalisis melalui sintesis tematik dengan cara membandingkan dan merangkum pola temuan antar studi (Sugiyono, 2021).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil analisis studi literatur terhadap penelitian terdahulu.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Studi Literatur.

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	Pengaruh <i>Homesickness</i> terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau (Afrilia et al., 2024)	Kualitatif	<i>Homesickness</i> berdampak pada kesehatan mental mahasiswa rantau (cemas, depresi, kesepian) serta menurunkan motivasi akademik. Tingkat <i>homesickness</i> dipengaruhi oleh dukungan sosial, kemampuan adaptasi, dan intensitas komunikasi dengan keluarga.
2	Hubungan antara <i>Homesickness</i> dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Rantau di Universitas Sebelas Maret Surakarta (Syawalaufa & Saniatuzzulfa, 2024)	Kuantitatif	<i>Homesickness</i> berhubungan negatif dengan motivasi belajar: semakin tinggi <i>homesickness</i> , semakin rendah motivasi belajar mahasiswa.
3	Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan Mental antara Mahasiswa Perantau dan Lokal (Septiani et al., 2024)	Kualitatif	Mahasiswa perantau lebih sering mengalami kesepian, tekanan akademik, dan kesulitan adaptasi dibanding mahasiswa lokal. Faktor yang memengaruhi kesehatan mental meliputi beban akademik, kondisi keuangan, dan lingkungan sosial; disarankan penguatan layanan psikologis serta komunitas kampus yang inklusif.
4	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Khoirun & Stani, 2024)	Kuantitatif	Dukungan sosial berhubungan negatif dengan <i>homesickness</i> : dukungan sosial yang lebih tinggi terkait <i>homesickness</i> yang lebih rendah.
5	<i>Strategies for Facing Homesickness among Non-local Students in Starting College at Airlangga University</i> (Asdhar & Suryanto, 2024)	Kualitatif	Mahasiswa perantau mengalami <i>homesickness</i> terutama ketika sendirian tanpa aktivitas. Strategi seperti komunikasi dengan keluarga/teman dan mengisi waktu dengan aktivitas dilaporkan membantu menurunkan <i>homesickness</i>
6	Pengaruh <i>Homesickness</i> Akut terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau (Mimah et al., 2024)	Kuantitatif	Sebesar 58% mahasiswa baru perantau mengalami <i>homesickness</i> pada tingkat tinggi. Meskipun <i>homesickness</i> bukan merupakan gangguan mental, kondisi ini terbukti dapat mengganggu kesehatan mental dan proses adaptasi perkuliahan apabila tidak ditangani dengan baik.
7	Perbedaan <i>Homesickness</i> Mahasiswa Rantau Tahun Pertama	Kuantitatif	Perbedaan signifikan tingkat <i>homesickness</i> antara mahasiswa pria dan wanita, dengan

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
	antara Laki-Laki dan Perempuan di Universitas Negeri Padang (Novella et al., 2025)		wanita cenderung mengalami <i>homesickness</i> lebih tinggi. Dampak emosional dari <i>homesickness</i> dapat mempengaruhi kondisi psikologis, termasuk kecemasan, depresi, kesepian, dan motivasi akademik menurun. Pengalaman emosional perantau tidak sekadar merindukan rumah tetapi berpotensi menimbulkan <i>distress</i> psikologis yang berhubungan dengan kesehatan mental.
8	Konstruksi Alat Ukur <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Rantau (Sinantia et al., 2024)	Kuantitatif	Menghasilkan skala <i>homesickness</i> berbasis keterikatan pada rumah & kesulitan penyesuaian diri; alat ukur layak dipakai untuk riset/skrining, namun masih perlu penyempurnaan & uji sampel lebih luas.
9	<i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Perantau di Makassar: Sebuah Tinjauan Deskriptif (Palimbu et al., 2025)	Kuantitatif	Gambaran <i>homesickness</i> pada mahasiswa perantau di Makassar cenderung kategori sedang (tetap ada yang rendah dan tinggi). Implikasi: kampus perlu dukungan adaptasi & layanan psikologis/komunitas.
10	Hubungan antara Dukungan Sosial dan <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa di UKWMS Kampus Pakuwon City (Istanto & Engr, 2019)	Kuantitatif	Dukungan sosial berhubungan negatif dengan <i>homesickness</i> ; makin tinggi dukungan sosial → <i>homesickness</i> makin rendah. Implikasi: penguatan jaringan sosial (teman/komunitas kampus) jadi faktor protektif.
11	Analisis Hubungan <i>Homesickness</i> Mahasiswa Rantau terhadap Keberadaan Fasilitas Indekos (Putri et al., 2023)	Kualitatif	<i>Homesickness</i> banyak terkait kesepian; fasilitas kos terutama ruang komunal/ruang bersama membantu interaksi sosial dan berpotensi menekan <i>homesickness</i> . Implikasi: desain kos ramah interaksi sosial.
12	Strategi <i>Coping</i> Menghadapi <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Perantau di Jakarta (Theresa et al., 2025)	Kualitatif	Partisipan memakai <i>Coping problem-focused &amp; emotion-focused</i> , namun lebih dominan <i>emotion-focused</i> ; sering muncul <i>distancing dan seeking social support</i> . Implikasi: konseling bisa mengarahkan <i>Coping</i> lebih adaptif & dukungan sosial sehat.
13	<i>Meaning of Homesickness for Overseas Students</i> : Makna Rindu Rumah pada Mahasiswa Perantauan (Mutmainnah et al., 2025)	Kualitatif	Merantau dimaknai untuk sukses/mandiri; <i>homesickness</i> dipahami sebagai kondisi rindu rumah yang memunculkan emosi negatif & ganggu aktivitas. Cara mengatasi: waktu + dukungan sosial.
14	Analisa <i>Struggle Homesick</i> saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023 (Normadiyani et al., 2024)	Kualitatif	Penelitian kualitatif ini menemukan bahwa mahasiswa baru yang mengalami <i>homesickness</i> sering mengalami kesulitan adaptasi psikologis seperti kecemasan, kesulitan konsentrasi, dan rasa tidak aman secara emosional. Partisipan melaporkan bahwa perasaan rindunya sangat memengaruhi stabilitas mental dan pengalaman kuliah mereka secara keseluruhan.
15	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Homesickness</i> yang Dialami Mahasiswa Rantau	Kualitatif	Dukungan emosional dari teman paling terasa membantu menurunkan <i>homesickness</i> ; dukungan keluarga

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
	(Amalia & Maulida, 2023)		cenderung lebih rendah. Implikasi: memperluas pertemanan & <i>peer-support</i> jadi strategi praktis.

Literatur yang ditelaah memperlihatkan pola yang konsisten bahwa *homesickness* berkaitan dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa perantau. Ketika rindu rumah meningkat, mahasiswa cenderung mengalami stres, kecemasan, gejala depresi, kesepian, serta penurunan motivasi dan keterlibatan akademik. Studi korelasional menunjukkan arah hubungan yang sejalan, sementara studi kualitatif menggambarkan pengalaman rindu rumah yang mengganggu konsentrasi, memicu perubahan suasana hati, dan mendorong penarikan diri dari lingkungan sosial. Kerentanan *homesickness* tampak lebih menonjol pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa baru. Fase awal perkuliahan menjadi periode kritis karena tuntutan adaptasi akademik dan sosial terjadi bersamaan dengan berkurangnya sistem dukungan utama dari keluarga dan teman lama. Pada kondisi penyesuaian diri yang masih berkembang, tekanan psikologis lebih mudah meningkat sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami keluhan emosional (Afrilia et al., 2024).

Dukungan sosial muncul sebagai faktor protektif yang paling konsisten dalam berbagai studi. Dukungan dari teman sebaya sering menjadi penopang paling nyata dalam kehidupan kampus sehari-hari karena memberikan rasa diterima, tempat berbagi, serta kesempatan berinteraksi. Dukungan keluarga melalui komunikasi juga membantu, tetapi dampaknya dapat bervariasi tergantung kualitas interaksi dan pola komunikasi. Secara konseptual, dukungan sosial berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang menurunkan dampak stresor perpisahan dan mempercepat terbentuknya rasa memiliki (*sense of belonging*) di lingkungan baru. Selain dukungan sosial, karakteristik personal seperti penyesuaian diri, kontrol diri, dan kematangan emosi turut berperan dalam menurunkan *homesickness*. Penyesuaian diri yang baik berkaitan dengan *homesickness* yang lebih rendah karena mahasiswa mampu membaca tuntutan lingkungan, membangun rutinitas, dan mengelola relasi sosial secara lebih efektif (Khoirun & Stani, 2024).

Temuan studi juga menunjukkan bahwa strategi *Coping* dan regulasi emosi menentukan apakah *homesickness* berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat. Mahasiswa perantau menggunakan *Coping* problem-focused, seperti menyusun jadwal dan mencari informasi yang mendukung adaptasi, maupun *Coping* emotion-focused, seperti distraksi atau menenangkan diri. *Coping* cenderung lebih adaptif ketika disertai pencarian dukungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, dan penerimaan terhadap kondisi baru.

Sebaliknya, penghindaran yang berkepanjangan dapat mempertahankan kesepian dan stres (Theresa et al., 2025)

Konteks lingkungan tinggal dan iklim sosial kampus juga memengaruhi pengalaman *homesickness*. Lingkungan kos dengan ruang komunal atau fasilitas yang mendorong interaksi sosial berpotensi mengurangi kesepian, sementara keterbatasan akses komunitas atau suasana kampus yang kurang inklusif dapat memperkuat isolasi. Hal ini menegaskan bahwa pencegahan *homesickness* tidak hanya bergantung pada kesiapan individu, tetapi juga pada dukungan lingkungan dan kebijakan kampus (Putri et al., 2023). Berdasarkan sintesis temuan tersebut, perguruan tinggi perlu menguatkan dukungan adaptasi sejak awal semester, misalnya melalui orientasi yang menekankan aspek psikologis, pendampingan sebaya (*peer mentoring*), serta penguatan komunitas dan unit kegiatan mahasiswa untuk memperluas jaringan sosial. Pemanfaatan alat ukur *homesickness* yang valid dapat mendukung skrining dini, dan layanan konseling perlu dibuat mudah diakses agar mahasiswa memperoleh bantuan ketika keluhan emosional mulai mengganggu fungsi akademik maupun sosial.

Secara metodologis, sebagian besar literatur yang ditinjau bersifat potong lintang sehingga arah kausalitas belum dapat dipastikan, apakah *homesickness* memicu penurunan kesehatan mental atau kondisi mental yang buruk justru meningkatkan *homesickness*. Ke depan, penelitian longitudinal dan studi intervensi diperlukan untuk menguji efektivitas program pencegahan, seperti *peer mentoring*, pelatihan *Coping*, atau program orientasi. Standardisasi alat ukur dan perluasan sampel lintas daerah serta perguruan tinggi juga penting agar temuan lebih dapat digeneralisasi.

## 5. KESIMPULAN

*Homesickness* merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa perantau, terutama pada fase awal perkuliahan ketika mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru. Berdasarkan sintesis literatur yang ditelaah, *homesickness* memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa, yang tercermin dalam peningkatan gejala stres, kecemasan, depresi, dan kesepian, serta penurunan motivasi akademik. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan adaptasi, dan regulasi emosi menjadi variabel penting yang mempengaruhi tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya dan keluarga berperan sebagai faktor protektif yang membantu mengurangi dampak negatif dari *homesickness*. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dan kemampuan untuk mengatur emosi cenderung memiliki pengalaman *homesickness* yang lebih rendah.

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa fase awal perkuliahan merupakan periode kritis, karena pada saat ini mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi, yang dapat memperburuk gejala *homesickness*. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk menyediakan dukungan yang cukup bagi mahasiswa perantau, termasuk orientasi awal semester, pendampingan sebaya (*peer mentoring*), dan layanan konseling yang mudah diakses. Dukungan sosial yang kuat, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus, dapat membantu mahasiswa mengatasi *homesickness* dan beradaptasi dengan lebih baik.

Secara metodologis, sebagian besar studi yang ditelaah menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut dengan pendekatan longitudinal dan intervensi diperlukan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan kausal antara *homesickness* dan kesehatan mental, serta menguji efektivitas program pencegahan yang dapat diterapkan di perguruan tinggi. Penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai pentingnya dukungan psikologis dan adaptasi sosial bagi mahasiswa perantau agar mereka dapat mempertahankan kesehatan mental yang baik selama masa studi mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., Fuad, M., Siregar, Z., Islam, U., Sumatera, N., & Dharmawangsa, U. (2024). *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII) Pengaruh Homesickness terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau*. 2(1), 176–188.
- Amalia, R., & Maulida, R. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Homesickness yang Dialami Mahasiswa Rantau*. 193–203.
- Amelia, R., & Kholidin, F. I. (2025). *Students' Adaptation Strategies in Coping with Homesickness: A Qualitative Systematic Review*. 12(1), 113–122.
- Andini Sulistiawati, Naylla Aisy Khalesya, & Sri Mulyeni. (2026). Hubungan Komunikasi Orang Tua pada Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Journal of Creative Student Research*, 4(1), 40–50. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v4i1.5883>
- Asdhar, H. J., & Suryanto, S. (2024). *Strategies for Facing Homesickness Among Non-Local Students in Starting College at Airlangga University*. 19(2), 118–126.
- Barkudin, B., Ichtiat, H. Q., Djamarah, S. B., Marzuki, M., & Mulyeni, S. (2026). Analisis Kesiapan Mental Peserta Didik SMP Terhadap Penggunaan Media Sosial. *Indonesian Journal of Social Science*, 4(1), 96-106.
- Istanto, T. L., & Engr, A. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan*. 000, 19–30.
- Khoirun, S., & Stani, N. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Homesickness pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. 01(02), 162–168.
- Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani Overthinking dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38-45.
- Lidiawati, K. R., Fransisca, T., & Harapan, U. P. (2020). *Volume 6 No 1 September 2020 Pengaruh Adult Attachment terhadap Strategi*. 6(1), 89–100.

- Mimah, S. S., Suciptaningsih, O. A., Malang, U. N., Jl, A., No, C., Lowokwaru, K., Malang, K., & Timur, J. (2024). *Pengaruh Homesickness Akut terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau atau Perguruan Tinggi Mereka Menuntut Ilmu . Sedangkan Mahasiswa Rantau Adalah Universitas Atau Perguruan Tinggi, Baik dari Segi Kurikulum, Disiplin Waktu dan Sistem*. 2(6), 78–92.
- Mutmainnah, A. R., Jannah, M., & Angelina, M. (2025). *Makna Rindu Rumah pada Mahasiswa Perantauan*. 1(1), 3–13.
- Normadiyani, H., Apsari, D. Z., Rahma, A. A., Aulia, A. Z., Salsabilla, M. S., Rahayu, W., Sukmawati, D., Mardiah, R., & Semarang, N. (2024). *Analisa Struggle Homesick saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi*. 3(1), 12–27.
- Novella, G., Psikologi, P. S., Padang, U. N., & Padang, K. (2025). *Perbedaan Homesickness Mahasiswa Rantau Tahun Pertama antara Laki- Laki dan Perempuan di Universitas Negeri Padang*. 3.
- Nurahmat, F. N., & Mulyeni, S. (2025). *Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme*. (2025). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* , 1(03), 942-948.
- Okta, S., Ningrum, V., & Intansari, F. (2023). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023*. 1, 1–10.
- Palimbu, B. L., Minarni, & Taibe, P. (2025). *Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Makassar : Sebuah Tinjauan Deskriptif*. 5(51), 51–57. <https://doi.org/10.56326/Jpk.V5i1.5588>
- Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). *Analisis Hubungan antara Perasaan Homesickness pada*.
- Sati, A. P. F. (2025). *Literatur Review : Homesickness pada Mahasiswa Tahun Pertama. September*.
- Septiani, F., Saputri, A., Baeha, A. H., Mutianda, L., & Tamara, R. (2024). *Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan Mental antara Mahasiswa Perantau dan Lokal*. 03(01), 115–124.
- Sinantia, V., Nariswari, A. T., Ramadhani, I. D., Alghifari, M. M., Tjarliman, K. A., & Qisthi, Y. K. (2024). *Konstruksi Alat Ukur Homesickness*. 13(April), 97–105.
- Sugiyono, P. D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syawalaufa, N. A., & Saniatuzzulfa, R. (2024). *Hubungan Antara Homesickness dengan Motivasi*. 12(1), 82–95. <https://doi.org/10.18592/Jsi.V12i1.12521>
- Theresa, Satiadarma, M. P., & Uranus, H. C. (2025). *Strategi Coping dalam Menghadapi Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Jakarta*. 2(1), 1–8.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/health-topics/Mental-Health>.