



## Literatur Review: Masalah *Homesickness* yang Dihadapi Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi

Sakinatun Hasanah

Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Korespondensi penulis: [sakinatunhasanah01@gmail.com](mailto:sakinatunhasanah01@gmail.com)

**Abstract.** *This literature aims to find out about the problems and prevention of homesickness experienced by new students in tertiary institutions. and provide readers with an understanding of homesickness and how to prevent it. The various subtopics presented in this literature include factors of homesickness, impacts of homesickness, forms of homesickness, and prevention of homesickness, all of which are discussed in detail in this literature. The results of this study indicate that there are several factors that cause first-year students in tertiary institutions to experience homesickness, as it is known that if there is a cause and effect there must be prevention. This literature explains what to do when someone experiences a homesickness reaction such as positive thinking.*

**Keywords:** *Homesickness, Positive Thinking, Student.*

**Abstrak.** Literatur ini bertujuan untuk mengetahui tentang masalah dan pencegahan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa baru di perguruan tinggi. dan memberikan pemahaman kepada pembaca terkait *homesickness* dan cara pencegahannya. Subtopic yang disajikan dalam literatur ini beragam seperti faktor *homesickness*, dampak *homesickness*, bentuk *homesickness*, dan pencegahan *homesickness*, semuanya dibahas secara detail dalam literatur ini. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi mengalami *homesickness*, seperti yang diketahui jika ada sebab akibat pasti ada pencegahan, dalam literature ini dijelaskan hal apa yang harus dilakukan saat seseorang mengalami reaksi *homesickness* seperti berpikir positif.

**Kata Kunci:** Berpikir Positif, *Homesickness*, Mahasiswa.

### 1. PENDAHULUAN

Masa peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi termasuk fase yang sulit dilalui, karna akan begitu banyak hal baru atau pengalaman baru yang akan seseorang saksikan bahkan rasakan disaat itu. Umumnya individu yang berada di lingkungan baru akan merasa asing dengan lingkungan tersebut dan membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Tidak hanya itu bahkan sebagian orang merasakan yang namanya rindu dengan kampung halamannya.

Secara umum kerinduan diartikan sebagai keadaan kesusahan yang biasa dialami di antara mereka yang telah meninggalkan rumah mereka dan menemukan diri mereka di tempat baru dan lingkungan yang asing. Peralihan ke universitas, misalnya, merupakan peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan efek negatif pada fungsi psikologis. dan menjauh darikeluarga dapat menjadi faktor stres tambahan bagi non - siswa asrama, yang mungkin menganggap pintu masuk mereka ke universitas sebagai hal yang merangsang, tetapi juga

membuat stres (Fisher dan Hood 1987).

Elemen tambahan yang dapat meningkatkan kesepian siswa non-residen termasuk diskriminasi yang dirasakan oleh siswa asing dan kesulitan mereka untuk berintegrasi dalam konteks akademik (John-Tyler Binfet & Holli-Anne Passmore 2016). Kerinduan adalah fenomena lintas budaya dan dapat terjadi pada usia berapa pun dan dalam berbagai situasi. Untuk alasan ini, sulit untuk memperkirakan prevalensinya. Fisher (1989) menyoroti bahwa prevalensi pada populasi umum individu adalah antara 50 dan 75%, sedangkan prevalensi kasus terburuk diperkirakan antara 10 dan 15%.

Beberapa studi tentang kerinduan pada populasi siswa telah menunjukkan variabilitas budaya. Sebagai contoh, prevalensi siswa yang rindu rumah lebih tinggi di Turki (77%) dibandingkan di Amerika Serikat (19%) (Carden dan Feicht 1991), atau prevalensi yang lebih tinggi di Inggris (80%) dibandingkan di Belanda (50%). Dalam sebuah studi pada mahasiswa universitas Italia, menurut Scopelliti dan Tiberio (2010) menemukan perbedaan perasaan rindu antara mahasiswa residen dan non residen, dengan 74% mahasiswa non residen melaporkan perasaan rindu rumah dalam 4 minggu terakhir.

Kerinduan disini mengacu pada masalah yang sering dialami oleh mereka yang jauh dari rumah karena harus menempati lingkungan baru. Fenomena ini bisa disebut dengan *homesickness*. Fenomena *homesickness* ialah fenomena yang sering terjadi yang menyertai relokasi yang diketahui beriringan dengan masalah kesehatan mental terkait.

Sedangkan Fisher (Binfet & Passmore, 2016) mengatakan bahwa *homesickness* ialah kondisi kompleks dimana ketika seseorang meninggalkan rumah ia memiliki emosi negatif terhadap transisi tersebut, memiliki pikiran obsesif tentang rumah, dan mengembangkan gejala fisik dan perilaku sebagai respons terhadap rindu rumah atau biasadisebut *homesickness*. Sebagian orang yang mengalami *homesickness* akan memunculkan perilaku seperti murung, sering melamun, menangis hampir setiap hari, sakit, menarik diri dari lingkungan tempat dia berada, dan menjadi pribadi yang tertutup.

Berdasarkan fenomena yang disebutkan tentunya hal tersebut secara tidak langsung akan mengganggu atau berdampak kepada keberfungsian mahasiswa di kampus atau perguruan tinggi tempat mereka belajar. Lebih lanjut Peterson, M., & Liswandi, (2019) juga menekankan bahwasannya di tingkatan yang lebih parah, fenomena *homesickness* dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti stres dan depresi. Dalam perspektif klinis *homesickness* dapat dikaitkan dengan gangguan penyesuaian dari DSM-IV.

Mahasiswa baru yang mengalami *homesickness* yang insentif cenderung kesepian, mengatakan ketidaknyamanan dalam ketidakmampuan mereka untuk memiliki teman

dekat, dapat dipercaya, dan tidak merasa diterima secara sosial. Studi lain telah menemukan hubungan yang signifikan antara kerinduan insentif dan kegagalan kognitif, konsentrasi yang buruk, penurunan kualitas belajar, kinerja akademik yang rendah dan pada tingkat yang tinggi mengalami depresi Peterson, M., & Liswandi, (2019).

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* sendiri ialah sebuah kajian pencarian atau penelusuran penelitian kepustakaan yang dilakukan dengan cara membaca atau mencari referensi melalui artikel, jurnal, buku yang berkaitan dengan judul yang diangkat dalam penelitian ini. Sumber data dari penelitian ini diambil dari jurnal internasional yang didapatkan melalui situs pencarian jurnal tentang homesickness. Data penelitian tentang masalah *homesickness* yang dihadapi mahasiswa baru di perguruan tinggi ini diperoleh dari 15 jurnal internasional.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *evidence based* yang artinya sumber data berupa *literature review* dalam penelitian ini merupakan sebuah bukti yang berguna untuk menghasilkan pengetahuan baru terutama untuk mahasiswa baru di perguruan tinggi terkait dengan masalah *homesickness* yang dihadapi dan cara penanggulangannya.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Faktor penyebab *Homesickness***

Sebagian besar mahasiswa tahun pertama yang melakukan perpindahan tempat tinggal biasanya rentan mengalami *homesickness* yang ditandai dengan munculnya berbagai macam stress yang meliputi, kesepian, tidak nyaman, gelisah, cemas, merasa tidak cocok dengan lingkungan serta cenderung ingin kembali ke daerah asal (Nejad Pak & Zarghar, 2013).

Selanjutnya Borg & Cefai (2014) mengatakan bahwa adanya jarak antara anak dan keluarga merupakan salah satu perubahan situasi yang berpengaruh bagi sebagian besar remaja dewasa, hal ini terjadi karna terbatasnya komunikasi antara si anak dan keluarga yang menjadikan anak tersebut merasa dirinya harus hidup mandiri sehingga memunculkan reaksi *homesickness* saat jauh dari rumah.

Faktor utama yang membuat seseorang mengalami *homesickness* ialah perasaan tak bisa lepas dari keluarga, merasa terikat, belum mengerti tujuan jauh dari rumah, merasa takut tidak diterima di lingkungan baru, dan merasa tidak akan cocok dengan orang-orang baru. Selain itu banyaknya kegiatan yang dilakukan mahasiswa ditempat baru membuatnya belum

terbiasadan tidak jarang banyak dari mereka yang mengeluh, perbedaan kebiasaan yang ada di tempat baru dan lama membuat mereka belum terbiasa.

Selanjutnya perbedaan budaya antara daerah asal mereka dengan daerah baru tempat mereka menjalani aktivitas akademik dirasa sangat berbeda ini memaksa mereka untuk bisa mengikuti budaya yang ada di tempat mereka yang baru saat ini. Semua pemikiran ini lah yang menjadikan seseorang mengalami reaksi *homesickness*, dan tanpa disadari semua itu akan berpengaruh terhadap keberlangsungan aktivitas seseorang tersebut.

### **Bentuk *Homesickness***

Terdapat 2 dimensi homesickness menurut (Fisher, S., & Hood, B. 1987), yaitu keterikatan dengan rumah dan ketidaksukaan pada universitas. Keterikatan dengan rumah mencakup keadaan individu yang sering merenungi rumah dan merasa sedih karena jauh dari rumah. Homesickness dapat menyebabkan hal-hal negatif terkait kehidupan perkuliahan mahasiswa, baik akademik maupun non akademik. Hal-hal negatif terkait akademik meliputi, kesulitan dalam mengatasi pekerjaan akademis, skor ketidakhadiran yang tinggi jika dibandingkan dengan yang tidak mengalami homesickness, serta rendahnya konsentrasi (Fisher, S., & Hood, B. 1987).

Bahkan, mahasiswa yang mengalami homesickness akan tiga kali lebih mungkin untuk putus kuliah daripada mereka yang tidak mengalami homesickness (Burt, 1993). Selanjutnya, hal-hal negatif terkait non- akademik seperti, isolasi sosial (Fisher, S., & Hood, B. 1987) dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan universitas (Fisher & Hood, B. 1987).

Bentuk *homesickness* yang dihadapi mahasiswa baru di perguruan tinggi biasanya meliputi rindu dengan rumah, merasa kesepian, merindukan teman teman lama, sulit beradaptasi dengan situasi dan kebiasaan baru, dan memikirkan rumah terutama orang tua ( Yasmin, Zulkarnain, & Daulay, 2017). Ada hal lain yang menjadi bentuk seseorang mengalami *Homesickness* diantaranya perubahan suasana hati, cemas, gelisah, tidak percaya diri, dan juga malas.

Seperti banyak nya hal yang dikeluhkan mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi mereka sering kali merasa ingin cepat pulang ke rumah dan berharap kegiatan dikampus dilakukan secara online agar mereka tetap berada di rumah, mereka selalu menyempatkan waktu untuk pulang kerumah meskipun dalam keadaan lelah setelah berkegiatan di kampus.

### **Dampak *Homesickness***

Dalam perspektif psikologis klinis seseorang yang mengalami *homesickness* dapat dikaitkan dengan gangguan penyesuaian dari DSM-IV mulai dari gejala ringan samapai gejala berat. Gejala kerinduan beroperasi pada spektrum mulai dari ringan hingga parah dengan dampak yang berpotensi melumpuhkan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis (Fisher, 2017). Fitur multi-segi kerinduan hadir lintas budaya, ras, usia, dan konteks. Tinjauan literatur tentang gejala kerinduan melayani tujuan untuk mengeksplorasi manifestasi yang paling umum dari fenomena ini dalam gangguan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis.

Penting untuk dicatat bahwa gejala-gejala ini tidak inklusif, juga tidak absolut, dan penderita yang berbeda dapat melaporkan berbagai tingkat intensitas dalam pengalaman dan persepsi pribadi mereka. Adapun dampak umum yang dialami seseorang yang mengalami *homesickness* ialah sepertimenangis hampir setiap malam, suka melamun, berfikiran buruk, tidak focus, mudah sakit, rentan mengalami stress dan lain lain.

Efek rindu kampung halaman sangat luas. Kerinduan tidak hanya dapat menghambat integrasi mahasiswa baru ke komunitas kampus, kerinduan juga berdampak negatif terhadap fungsi emosional, fisik, dan kognitif mahasiswa. Konsekuensi emosional dari kerinduan dapat mencakup siswa yang mengalami kegugupan, kecemasan, keputusasaan, dan air mata yang meningkat sedangkan konsekuensi fisik meliputi perubahandan tantangan dalam kebiasaan tidur dan makan. Secara kognitif, siswa yang rindu rumah mengalami ketidakhadiran, ingatan yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, dan pemikiran obsesif (misalnya, "Kapan saya bisa pulang?"). Ketika dikombinasikan dengan tingkat stres yang meningkat, kerinduan membuat siswa yang kompeten secara akademis berisiko untuk berkinerja buruk (Nejad, S.B., Pak, S., Zarghar, Y. 2013).

Normalnya hal ini akan berlangsung sepanjang tahun pertama perkuliahan, jika mahasiswa tersebut mampu beradaptasi sepanjang tahun pertama perkuliahannya reaksi *homesickness* ini akan hilang dengan sendirinya, namun jika mahasiswa tersebut tidak bisa lepas dari reaksi *homesickness* yang dialaminya maka itu akan sangat mengganggu aktivitas kesehariannya ditempat baru apalagi selama periode perkuliahannya.

Dampak dari pada *homesickness* sangat besar terhadap individu yang kurang persiapan untuk jauh dari lingkungan rumah khususnya orang tua karena kemungkinan, juga di sebabkan takut dimarahi orang tua atau tekanan tekanan yang lain. Meskipun mahasiswa perempuan melaporkan secara keseluruhan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, pola hubungan multivariat yang menghubungkan dua dimensi kerinduan, yaitu tekanan psikologis dan kesulitan tidur, tidak berubah antar jenis kelamin.

### **Pencegahan *Homesickness***

Seperti yang diketahui banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari seseorang yang mengalami *homesickness*. Tak terlepas dari itu perlu diketahui ada beberapa cara pencegahan untuk seseorang yang mengalami *Homesickness* diantaranya dengan berpikir positif. Berpikir, merupakan suatu kegiatan yang paling dasar yang pasti dilakukan oleh setiap manusia, dengan berpikir seseorang dapat memperoleh suatu pengenalan dengan lingkungan sekitar, pengetahuan, ataupun mendapatkan suatu informasi, serta mampu menyelesaikan suatu masalah.

Dengan berpikir positif dapat dijadikan sebagai suatu cara seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan internal maupun eksternal, baik sebagai suatu respon yang ada dalam dirinya maupun suatu masalah yang ditimbulkan dari lingkungan sekitar sehingga *homesickness* yang dialami mahasiswa baru diharapkan dapat berkurang dan tidak mengganggu kegiatan akademiknya. Berpikir merupakan suatu karunia yang telah diberikan Allah kepada manusia berupa akal dan hati sebagai pelengkap jiwa manusia dalam proses pencarian makna hidup dengan segala pengetahuannya.

Dengan adanya terapi berpikir positif ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan homesickness pada mahasiswa baru dalam lingkungan yang baru. Selain itu saat merasakan sebuah kecemasan coba lakukan hal hal yang mungkin dapat menghilangkan rasa cemas tersebut agar kita tidak selalu terdistrak oleh hal hal negative di dalam pikiran yang akan mengganggu aktivitas yang sedang kita jalani.

Dan yang paling terpenting coba pahami tentang lingkungan baru tersebut, cobalah untuk bisa terlibat secara positif di dalam lingkungan baru tersebut dengan cara mencari relasi sebanyak banyaknya, melakukan kegiatan positif, mencari pengalaman baru yang bermanfaat, mengambil hal hal positif terkait perbedaan yang ada di daerah asal mu dengan tempat yang baru, dan mencari ilmu.

Bahkan jika kita mampu melakukan hal hal diatas kita juga bisa berbagi hal hal positif saat pulang kerumah dengan cara menceritakan pengalaman baru, mengajarkan hal hal positif baru yang kita dapat dan banyak lagi. Lalu pencegahan dan perawatan harus berfokus pada siswa laki- laki dan perempuan untuk menghadapi pengalaman negatif mereka dengan lingkungan baru mereka, dan untuk meningkatkan kapasitas mereka menghadapi lingkungan sosial dan akademik yang baru dan menantang.

#### 4. KESIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa masalah homesickness pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi disebabkan oleh beberapa faktor seperti tak bisa lepas dari keluarga, merasa terikat, belum mengerti tujuan jauh dari rumah, merasa takut tidak diterima di lingkungan baru, dan merasa tidak akan cocok dengan orang-orang baru. Selain itu banyaknya kegiatan yang dilakukan mahasiswa ditempat baru membuatnya belum terbiasa dan tidak jarang banyak dari mereka yang mengeluh, perbedaan kebiasaan yang ada di tempat baru dan lama membuat mereka belum terbiasa.

Selanjutnya perbedaan budaya antara daerah asal mereka dengan daerah baru tempat mereka menjalani aktivitas akademik dirasa sangat berbeda ini memaksa mereka untuk bisa mengikuti budaya yang ada di tempat mereka yang baru saat ini. Semua pemikiran ini lah yang menjadikan seseorang mengalami reaksi *homesickness*. Seperti yang kita tau semua hal berhubungan dan memiliki keterkaitan seperti sebab akibat, begitu juga dengan *homesickness*.

Namun dibalik adanya sebab akibat dari *Homesickness* tentunya juga ada yang namanya solusi atau pencegahan dari masalah itu sendiri. Dan semuanya sudah dijabarkan dan dijelaskan diatas mulai dari sebab, akibat, bentuk, dan cara pencegahan. Intinya reaksi *homesickness* dirasakan seorang mahasiswa baru tahun pertama di perguruan tinggi itu dianggap wajar apabila berlangsung selama periode yang wajar seperti tahun pertama perkuliahan, namun jika hal tersebut berlanjut maka bisa dikatakan akan mengganggu bahkan membuat mahasiswa tersebut bisa saja memutuskan hal-hal yang tidak diinginkan seperti tidak melanjutkan perkuliahan.

Alangkah baiknya mahasiswa tahun pertama memiliki pemikiran yang positif terkait lingkungan baru tempat ia berada agar reaksi *homesickness* tidak berlanjut dan tidak mengganggu aktivitas akademik maupun aktivitas lain yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut di lingkungan barunya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beck, R., & Thaylor, C. (2002). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(3), 239–249. <https://doi.org/10.1080/1061580021000056979>
- Binfet, J.-T., & Passmore, H.-A. (2016). Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 29(3), 441–454. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181364>
- Borg, C., & Cefai, C. (2014). *Stress, health and coping among international students at the University of Malta*. Centre for Resilience and Socio-Emotional Health: University of Malta.
- Cristopher, A., & Walton, A. (2012). Homesickness and adjustment in university student. *Oakland University William Beaumont School of Medicine in Royal Oak, Michigan*, 60(5).
- English, T., Davis, J., et al. (2016). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion*, 16(3), 388–399. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000235>
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition, and health*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425–441.
- Nejad, S. B., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university students resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(3), 168–175.
- Peterson, M., & Liswandi. (2019). The influence of emotional intelligence, adaptation, and homesickness toward stress level. *Journal of Management and Leadership*, 2(1), 25–35.
- Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). Homesickness in university students: The role of multiple place attachment. *Environment and Behavior*, 42(3), 335–350. <https://doi.org/10.1177/0013916510361872>
- Shoukat, S., Callixte, C., Nugraha, J., Budy, T. I., & Shoukat, H. (2021). Homesickness, anxiety and depression among Pakistani international students in Indonesia during COVID-19 outbreak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 225–231. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.31300>
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000037>

- Sun, J., Hagedorn, L. S., & Zhang, Y. (2016). Homesickness at college: Its impact on academic performance and retention. *Journal of College Student Development*, 57(8), 943–957. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0092>
- Thurber, C. A. (2005). Multimodal homesickness prevention in boys spending 2 weeks at a residential summer camp. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 555–560. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.555>
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–172.