

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan di Indonesia, dengan banyak perguruan tinggi terkemuka yang menarik pelajar dari seluruh penjuru daerah (Subanar, 2020). Para pelajar meneruskan untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi dan menetap di Yogyakarta, dengan kata lain merantau (Aldiansyah, 2019). Mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di institusi formal dan berada jauh dari orang tua, keluarga dan kampung halaman (Larassati, 2018). Mahasiswa tahun pertama yang merantau akan mengalami masa transisi yang penuh tantangan, di mana individu harus belajar mengatur waktu, keuangan, dan kehidupan sosial secara mandiri sekaligus membangun relasi dengan orang-orang dari berbagai latar belakang (Johnson dan Sandhu, 2007).

Selama masa adaptasi sebagai mahasiswa rantau tahun pertama, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik dalam aspek sosial maupun akademik (Nisa, Santi, Ananta, 2023). Yogyakarta menjadi tujuan studi bagi ribuan mahasiswa dari berbagai daerah, bahkan mancanegara yang ingin melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi (Pramitha, 2019). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, mayoritas pelajar (87%) tertarik melanjutkan studi Yogyakarta karena tertarik oleh mutu pendidikan yang tinggi, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus (Lestari, 2016).

Pada awal tahun 2023 menurut Badan Pusat Statistik terdapat lebih dari 640 ribu mahasiswa yang terdaftar di Yogyakarta, yang dikutip dari *website* resmi *bps.go.id*. Menurut data Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah, yang dikutip dari *website* resmi *bapperida.jogjapro.go.id* pada tahun 2025 lebih dari 604 ribu mahasiswa terdaftar di Yogyakarta.

Berdasarkan data tersebut menjelaskan bahwa Yogyakarta menarik ribuan mahasiswa rantau setiap tahunnya (Devita, Hidayah, dan Hendrastomo, 2015). Walaupun Yogyakarta menawarkan banyak hal menarik, mahasiswa rantau sering kali menghadapi tantangan emosional, salah satunya adalah *homesickness* atau kerinduan terhadap kampung halaman (Rohmatun, 2024). Individu dengan kemampuan *coping* yang kurang baik akan berpotensi mengalami emosi negatif berupa *homesickness* yang dapat menghambat pencapaian akademik (English dkk, 2017).

Menurut Archer (1998) menjelaskan bahwa *homesickness* merupakan sebuah perasaan rindu yang dirasakan individu akibat perpisahan dari rumah muncul ketika individu berada di lingkungan baru. Rasa ini ditandai dengan suasana emosional terhadap rumah dan kesulitan untuk beradaptasi dengan keadaan sekitar yang berbeda (Archer dkk, 1998). Gejala *homesickness* yang dialami individu bisa bervariasi, mulai dari yang ringan hingga sangat parah. Dampaknya bahkan berpotensi melumpuhkan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis individu (Archer, 1998).

Individu yang mengalami *homesickness* juga menunjukkan gejala kognitif, yang dapat berupa pikiran-pikiran yang terus-menerus tentang

kerinduan dan keinginan untuk pulang ke rumah, serta pandangan pesimistis terhadap lingkungan baru mereka (Ferrara,2020). Sejalan dengan pendapat Thurber dan Walton (2012) mengatakan bahwa gejala kognitif dari *homesickness* berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih luas. Hal ini karena dampak kognitif dan emosional dari *homesickness* dapat memperparah stres akulturasi, yaitu stres yang muncul akibat perubahan nilai, kepercayaan, dan perilaku ketika seseorang berinteraksi langsung dengan budaya baru (Thurber dan Walton, 2007). Gejala kognitif *homesickness* memengaruhi pikiran dan fungsi kognitif seseorang, termasuk penurunan perhatian. Selain itu, *homesickness* juga ditandai dengan gejala emosional seperti depresi, kesepian, dan kecemasan, yang umum ditemukan pada individu yang mengalaminya (Fisher, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Watt dan Badger (2009), menyatakan bahwa mahasiswa dengan latar belakang daerah yang beragam menunjukkan bahwa hampir 41% dari mahasiswa tersebut mengalami *homesickness*. Selain itu Mimah dan Suciptaningsih (2024) juga mengatakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa baru yang merantau mengalami *homesickness*, dari jumlah 42 subjek penelitian 58% subjek mengalami *homesickness* tingkat akut, hal ini ditandai dengan banyaknya diantara individu yang merasa tidak nyaman dilingkungan yang baru. Mozafrinia dan Tavfian (2014) menjelaskan bahwa *homesickness* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti keengganan untuk belajar, hilangnya semangat hidup, munculnya pikiran dan perasaan negatif, stres, frustrasi, serta

berbagai emosi negatif lainnya. Kemudian Tartakovsky (2007) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang berpindah tempat tinggal dari satu tempat ke tempat lain biasanya merasa tertekan di tahun pertama karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. *Homesickness* pada mahasiswa dapat mengurangi kemampuan konsentrasi mereka karena melemahnya daya ingat, yang kemudian menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan universitas (Thurber dan Wlton 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 8-20 Oktober 2024, terhadap 15 mahasiswa rantau di Yogyakarta mengenai dua aspek *homesickness* menurut Archer (1998), ditemukan data yang kuat. Pada aspek keterikatan pada rumah, sepuluh mahasiswa rantau mengungkapkan kerinduan mendalam terhadap keluarga, teman kampung halaman, momen kebersamaan, dukungan emosional, dan rutinitas harian yang mereka alami sebelumnya. Lima mahasiswa lainnya merindukan objek fisik seperti makanan khas daerah, suasana rumah, dan barang pribadi yang tertinggal. Lima mahasiswa juga mengatakan bahwa kerinduan ini semakin intens saat menghadapi momen penting seperti hari raya atau ulang tahun keluarga yang tidak dapat dirayakan bersama. Empat mahasiswa merasakan keinginan kuat untuk pulang setiap minggu, dan enam mahasiswa sering bermimpi tentang suasana rumah, merasa seolah-olah berada di dalamnya.

Pada aspek sulit menyesuaikan diri, delapan mahasiswa rantau mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, meliputi perbedaan budaya, iklim, sistem pendidikan, dan gaya hidup. Sepuluh

mahasiswa kesulitan berinteraksi dengan orang baru akibat perbedaan bahasa dan kebiasaan. Selain itu, beberapa mahasiswa merasakan kesulitan dalam mengatur waktu dan keuangan, serta mencari dukungan sosial di tempat baru. Lima mahasiswa juga mengungkapkan adanya kegelisahan di tempat tinggal baru, disertai rasa takut dan keinginan untuk langsung pulang. Keseluruhan data ini menunjukkan bahwa *homesickness* dapat berdampak serius pada kesejahteraan mental dan sosial mahasiswa.

Berbeda dengan pernyataan di atas tingkat *homesickness* mahasiswa yang merantau di Yogyakarta seharusnya rendah, hal ini dikarenakan para mahasiswa perantau harusnya mempunyai keyakinan pada dirinya dan kemampuan untuk menghadapi berbagai hambatan atau halangan yang ada (Wu, Garza, & Guzman, 2015). Selain itu, dalam konteks kesehatan mental para mahasiswa rantau harus mempunyai keadaan mental yang kuat selama berdinamika di kota rantau (Repi, 2023). Mahasiswa rantau harusnya mempunyai kemampuan *coping* yang baik dengan aktif berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru sehingga mampu mengalihkan terjadinya *homesickness* (Sinantia dkk, 2024).

Menurut Yasmin (2018); Sunbul dan Cekici, (2018) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *homesickness*, yaitu faktor tipe kepribadian, *attachment*, model *attachment*, pola asuh, *coping stress*, *self-efficacy*, *self-esteem*, pengalaman, *locus of control*, dan dukungan sosial. Dari beberapa faktor tersebut peneliti akan berfokus pada faktor dukungan sosial karena dukungan sosial memiliki hubungan korelasional yang signifikan dengan

homesickness (Istanto dan Engry, 2019). Dengan kata lain semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami individu, sebab dukungan sosial menyediakan kenyamanan emosional dan sosial yang sangat penting dalam proses adaptasi (Istanto dan Engry, 2019).

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian dan bantuan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, mulai dari keluarga inti hingga komunitas, yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan, rasa diperhatikan, dan dukungan praktis dalam menghadapi berbagai situasi hidup (Sarafino, 2011). Dukungan sosial juga mencakup dukungan sosial teman sebaya dan dukungan keluarga (Sarafino, 2011). Dukungan sosial bisa diwujudkan dalam berbagai bentuk, misalnya dengan memberikan dorongan semangat, menanyakan perkembangan akademik atau nilai, serta memberikan pujian atau apresiasi atas usaha dan pencapaian (Amseke, 2018). Individu yang memiliki dukungan sosial tinggi umumnya merasa diperhatikan, diterima, dan disayangi oleh keluarga serta lingkungannya, sering menerima pujian dan bantuan, dan dinilai positif oleh orang-orang di sekitarnya (Alnadi & Sari, 2021).

Dukungan sosial dapat mempengaruhi proses mahasiswa adaptasi ke lingkungan baru (Berry, 2005). Sesuai dengan temuan Istanto dan Engry (2019) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *homesickness*. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima individu, maka akan semakin tinggi tingkat *homesickness*,

sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka akan semakin rendah tingkat *homesickness* (Istanto dan Engry, 2019). Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya membantu mengurangi *homesickness* dengan memberikan rasa solidaritas dan persahabatan, yang membuat individu merasa lebih diterima dan berkurangnya rasa kesepian di lingkungan baru (Cahyani, 2024). Di sisi lain, dukungan keluarga terutama dari orang tua, memberikan stabilitas emosional dan rasa aman yang penting bagi individu yang jauh dari rumah (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019).

Komunikasi rutin dengan keluarga membantu menjaga keterhubungan dengan rumah, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan *homesickness* (Asdhar, 2024). Sejalan dengan pendapat Hossein dan Faramarz (dalam Zulkarain., Anggraini, Andriani, & Maya, 2019) menjelaskan bahwa individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang positif, sehingga individu lebih siap menghadapi tantangan, adaptasi, dan dapat terhindar dari *homesickness*. Dukungan sosial juga dapat memberikan bantuan dalam proses adaptasi di lingkungan baru dan mengurangi intensitas *homesickness* sehingga individu yang menerima dukungan sosial lebih mampu untuk bertahan dan menghadapi situasi di lingkungan yang baru (Cahyani, 2024).

Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini akan membahas secara mendalam terkait hubungan antara dua variabel utama yaitu, *homesickness* sebagai variabel

yang dipengaruhi, dan dukungan sosial sebagai variabel yang mempengaruhi. Subjek dalam penelitian ini yaitu, mahasiswa rantau tingkat pertama di Yogyakarta, hal inilah menjadi ciri khas tersendiri dan belum ada yang melakukan penelitian serupa terkait topik pembahasan yang diangkat dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Yogyakarta?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *homesickness*.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi, terutama dalam bidang sosial klinis, dengan fokus pembahasan hubungan antara dukungan sosial dan *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Yogyakarta.

3. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagaimana hubungan dukungan sosial terhadap *homesickness* mahasiswa rantau tahun pertama di Yogyakarta.
- b. Memberikan wawasan kepada psikolog, konselor, dan praktisi Kesehatan mental dalam mengembangkan strategi pengelolaan *homesickness* yang melibatkan dukungan sosial sebagai factor pelindung terjadinya *homesickness*.
- c. Memberikan masukan bagi pengembangan pengetahuan untuk menyusun program atau dukungan yang dapat membantu individu yang mengalami *homesickness* secara lebih optimal dalam mengurangi tekanan psikologis