

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak mahasiswa di era globalisasi saat ini mencari pendidikan tinggi di luar kota asal mereka, yang berarti mereka harus tinggal jauh dari rumah atau di tempat lain untuk sementara waktu untuk menyelesaikan studi mereka. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, pasal 1 ayat 15, menyatakan bahwa Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa, khususnya yang berasal dari luar daerah, sering disebut sebagai mahasiswa rantau. Pendapat Pratiwi menyatakan bahwa mahasiswa rantau ialah orang yang meninggalkan tempat asalnya hanya untuk menempuh suatu proses belajar demi mengejar pendidikan yang lebih baik. (Putri, 2021). Studi ini fokus pada strategi *coping* yang diterapkannya oleh mahasiswa rantau, yang merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di daerah yang berbeda dari tempat asal mereka.

Mahasiswa rantau sering kali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang memicu stres, seperti *homesickness* yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, perbedaan budaya, dan rasa kesepian karena jauh dari keluarga. Dalam konteks ini, pengalaman psikologis seperti *homesickness* menjadi salah satu bentuk tekanan emosional yang paling dominan dirasakan mahasiswa rantau. *Homesickness* dapat memunculkan perasaan rindu mendalam terhadap rumah dan keluarga, serta memengaruhi fungsi psikologis individu melalui gejala-gejala seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, kehilangan motivasi belajar,

hingga gangguan suasana hati (Nisa, Santi, & Ananta, 2023; Amalia et al., 2024). Selain itu, rasa keterasingan dan kurangnya dukungan sosial juga memperparah kondisi ini. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* sering kali cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam menjalin relasi baru, dan membutuhkan waktu adaptasi yang lebih panjang. Oleh karena itu, pengalaman *homesickness* perlu diperhatikan secara khusus dalam konteks penelitian strategi *coping*, karena dapat memengaruhi secara signifikan kesejahteraan mental, emosional, serta keberhasilan akademik mahasiswa rantau (Barus et al., 2023).

Menurut Lazarus dan Folkman (Putri Pusvitasari & Arini M J, 2021), Metode strategis untuk mengelola, menerima, mentoleransi, dan menurunkan tuntutan dan tekanan yang memicu stres dikenal sebagai strategi *coping*. Stuart dan Sundeen (1991) mengatakan bahwa ada dua jenis strategi *coping* yang digunakan orang. Yang pertama disebut dengan *problem-centered coping*, yang merupakan mekanisme penanganan yang berfokus pada masalah atau tindakan langsung. Tujuan dari strategi ini adalah untuk menghadapi tuntutan dengan cara yang disengaja, realistis, objektif, dan masuk akal, atau menciptakan sumber daya untuk mengatasinya. Penanganan yang berfokus pada emosi, juga dikenal sebagai penanganan paliatif, adalah pendekatan penanganan yang kedua. Pendekatan ini terdiri dari teknik-teknik untuk mengendalikan atau meminimalkan reaksi emosional yang diakibatkan oleh stres. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan individu untuk menangani perasaan negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Strategi *Coping* Menurut Lazarus dan Folkman (1984) umumnya terbagi jadi dua yakni: Strategi *coping* yang berfokus pada masalah adalah tindakan yang dimaksudkan untuk menyelesaikan masalah. Ketika orang percaya bahwa masalah mereka masih dapat ditangani dan dapat diperbaiki, mereka cenderung bertindak dengan cara ini. Selain itu, strategi *coping* yang berfokus pada emosi bekerja untuk mengubah fungsi emosi tanpa secara langsung mengubah penyebab stres atau penyebabnya. Faktor strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman, (dalam Maryam, 2017), faktor *coping* meliputi kesehatan, kepribadian, konsep dirinya, dukungan sosialnya, serta asetnya. Strategi *coping* dianggap penting dan ideal untuk dimiliki oleh Mahasiswa rantau yang sering menghadapi kerinduan keluarga (*homesickness*) yang dipengaruhi berbagai tekanan psikologis seperti seperti adaptasi budaya, dan beban akademik, yang dapat memicu stres. Maka dari itu, memiliki strategi *coping* yang optimal sangat penting untuk mengelola stres, menjaga kesehatan mental, dan mendukung performa akademik.

Penelitian kualitatif sebelumnya telah menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menggunakan berbagai strategi *coping* untuk mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi. Sebuah studi oleh Utami (2018) memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau sering menggabungkan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* digunakan untuk mengatasi masalah konkret, seperti mengatur keuangan, beradaptasi dengan komunikasi, dan memperbaiki nilai akademik, dengan fokus pada tindakan langsung yang menyelesaikan masalah. Di sisi lain, *emotion-focused coping* digunakan untuk mengelola perasaan seperti *homesickness* dan perasaan terisolasi, dengan tujuan

untuk mengurangi stres dan perasaan negatif, misalnya dengan menutup diri atau mencari cara untuk menenangkan emosi mereka. Kombinasi kedua jenis *coping* ini memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi masalah secara praktis sambil tetap menjaga kesejahteraan emosional mereka.

Temuan lain oleh Saravanan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau juga menggunakan strategi *coping* yang lebih cenderung pada pengelolaan emosi, meskipun ada elemen aktif seperti berolahraga untuk mengatasi masalah secara langsung. Strategi seperti berpikir positif dan mengikuti ajaran agama lebih difokuskan untuk mengatasi perasaan stres, depresi, dan kerinduan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa strategi *coping* berfokus pada tindakan praktis, mayoritas mahasiswa rantau lebih mengandalkan pengelolaan perasaan dan emosi mereka. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Aulia Rumaissa (2023) melibatkan empat informan yang menunjukkan bahwa mereka menggunakan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dalam mengatasi *homesick*. Sebagian besar informan lebih memilih mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman dekat, sementara beberapa lainnya memilih untuk menghubungi keluarga atau mengandalkan penerimaan diri dan berpikir positif.

Faktor yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* mereka bervariasi, dengan beberapa informan lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman-teman, sementara yang lain lebih mengandalkan konsep diri yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan efektivitas strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh faktor individual dan dukungan sosial yang tersedia. Namun demikian, ketiga

studi tersebut belum secara spesifik mendalami *homesickness* sebagai tekanan emosional utama yang dialami mahasiswa rantau, melainkan masih memposisikannya sebagai bagian dari stres umum. Selain itu, pendekatan kualitatif yang digunakan masih bersifat deskriptif dan belum sepenuhnya mengungkap makna subjektif dari pengalaman *coping* yang dirasakan individu. Tidak ada pula studi yang melibatkan triangulasi dari significant others (teman dekat, pasangan, atau keluarga) untuk memverifikasi pola *coping* yang ditampilkan. Konteks kultural, terutama mahasiswa dari daerah minoritas atau wilayah tertinggal, juga belum cukup ditampilkan dalam representasi data. Dengan demikian, masih terdapat ruang untuk melakukan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman *coping* mahasiswa rantau secara fenomenologis, yang mengedepankan perspektif personal, kontekstual, dan terverifikasi oleh lingkungan sosial terdekatnya.

Dalam penelitian ini, partisipan dibatasi pada mahasiswa rantau yang berasal dari wilayah yang relatif jauh dari Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu dua mahasiswa dari Provinsi Jawa Barat dan satu mahasiswa dari Provinsi Maluku Utara. Pembatasan ini dilakukan untuk memperoleh partisipan yang memiliki pengalaman merantau dengan tingkat keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal yang lebih tinggi. Nasir (2011) menyatakan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan aktivitas akademik baru. Kondisi tinggal jauh dari rumah berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lokal. Sejalan dengan itu, Agustina dan Deastuti (2023) menjelaskan bahwa tuntutan adaptasi

terhadap perbedaan gaya hidup, budaya, bahasa, dan interaksi sosial dapat memunculkan tekanan psikologis, salah satunya berupa *homesickness*. Oleh karena itu, penelitian ini tidak melibatkan mahasiswa yang berasal dari wilayah sekitar Daerah Istimewa Yogyakarta karena berfokus pada mahasiswa yang mengalami perpindahan lingkungan dengan perbedaan sosial dan budaya yang lebih nyata. Pembatasan wilayah ini tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi pengalaman *homesickness* berdasarkan daerah asal, melainkan sebagai pertimbangan metodologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa rantau sesuai dengan pendekatan fenomenologi.

Data yang didapat dari hasilnya wawancara dengan partisipan yang merupakan mahasiswa rantau mengatakan bahwasanya subjek mengalami tekanan emosional dan sosial selama merantau, termasuk kesepian dan *homesick* yang berlangsung sekitar seminggu. Dia menghadapi hubungan pertemanan dan pasangan yang toxic, yang memperburuk perasaan sedih dan stresnya. Meskipun merasa kesepian, subjek menemukan kenyamanan dalam interaksi dengan teman basketnya, tetapi responden tidak berniat mencari bantuan profesional. Kutipan dari wawancara awal yang dilaksanakan dengan individu-individu yang dipilih secara acak selama investigasi lapangan pertama ditampilkan di sini.

“Saya merasa senang di perantauan, tapi sering kali merasa kesepian. Kalau sudah bersama teman-teman, saya jadi lupa rumah, dan homesick saya biasanya hanya semingguan. Saya pernah menghadapi pertemanan toxic yang bikin saya sulit membagi uang, rasanya sedih, campur aduk, dan sering merasa sendiri. Saya juga mengalami stres saat bertemu pasangan karena terjebak dalam hubungan toxic, pasangan saya tidak bisa dipercaya. Stres akademik juga terjadi, terutama saat mengerjakan tugas psikometri, sampai-sampai saya hanya tidur seharian

dan makan tidak teratur, kadang cuma sekali sehari. Saat merasa stres, saya lebih memilih mengurung diri, menjauh dari orang lain, karena nggak ada energi untuk bertemu orang, dan saya menghadapi semuanya sendiri tanpa teman cerita. Untuk meredakan stres, biasanya saya beres-beres kamar, tapi kadang saya melampiaskan emosi dengan ngomel dan berkata kasar ke orang lain. Dalam mengerjakan tugas, saya lebih lancar kalau mendekati deadline, biasanya saya mulai dari tugas yang paling saya suka, baru yang lebih sulit, dan saya bagi antara yang di web dan tugas fisik, biasanya mendahulukan yang di web. Saya tidak memiliki dukungan dari komunitas. Tapi, saya merasa nyaman bersama teman basket, Selain itu, kesadaran diri saya mendorong saya dalam mengambil keputusan, saya juga tidak mau mencari bantuan profesional karena saya belum siap untuk mendengar diagnosis apa pun.”

Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek, mulai dari mengisolasi diri hingga melibatkan diri dalam aktivitas fisik seperti membersihkan kamar, mencerminkan upaya responden dalam mengatasi stres, sesuai dengan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang berfokus pada masalah maupun emosi. Fenomena kurangnya dukungan sosial serta adanya komunitas yang memberikan rasa nyaman, seperti teman basket, menunjukkan pentingnya faktor eksternal dalam membentuk strategi *coping*.

Berdasarkan fenomena *homesickness* yang dialami mahasiswa rantau serta masih terbatasnya penelitian yang mengkaji pengalaman strategi *coping* dalam menghadapi *homesickness* melalui pendekatan fenomenologis, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul ”Gambaran Strategi *Coping* pada mahasiswa Rantau”. Berdasarkan fenomena dan kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini berfokus untuk menggali pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi *homesickness* melalui strategi *coping* yang mereka gunakan. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran strategi *coping* pada mahasiswa rantau dalam menghadapi *homesickness*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuannya studi yakni guna memahami gambaran mahasiswa rantau menerapkan strategi *coping* dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialami khususnya *homesickness*, serta mengidentifikasi apa saja faktor yang mempengaruhi penggunaan strategi *coping*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Berkenaan dengan strategi *coping* di kalangan mahasiswa rantau, studi ini memajukan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan. Temuan dari studi ini bisa menjadi panduan dan titik perbandingan untuk proyek penelitian berikutnya yang membahas subjek terkait untuk memberikan pengetahuan yang lebih menyeluruh mengenai strategi *coping* yang dipakai oleh mahasiswa rantau. Selain itu, studi ini mempunyai potensi untuk memperkaya atau menjadi referensi tambahan mengenai teori strategi *coping* dan memperluas pengetahuan psikologis.

b. Manfaat Praktis

Temuan studi memberi pemahamannya yang lebih dalam bagi mahasiswa rantau mengenai berbagai strategi *coping* yang bisa dipakai dalam mengatasinya stres yang mereka alami selama merantau. Selain itu, adanya harapan dalam temuan studi yakni bisa jadi referensi bagi pihak universitas, khususnya layanan konseling dan

kemahasiswaan, dalam merancang program atau intervensi yang sesuai untuk membantu mahasiswa rantau mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Temuan studi ini juga memberikan gambaran bagi orang tua atau keluarga mahasiswa rantau mengenai dinamika yang dihadapi, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih sesuai.