

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau merantau karena dorongan untuk mandiri, mengembangkan diri, serta dukungan keluarga yang kuat, motivasi ini menjadi landasan mental untuk menghadapi tantangan emosional dan perubahan lingkungan. *Homesickness* muncul sebagai respons wajar terhadap keterpisahan dari lingkungan asal, diperkuat oleh rasa kesepian, tekanan akademik, konflik relasional, dan minimnya dukungan emosional, yang membuat mahasiswa rantau melakukan berbagai *strategi coping* untuk menyelesaikan atau meminimalisir masalah yang di alami.

*Strategi coping* mahasiswa rantau dalam menghadapi homesickness dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi. Proses adaptasi tidak berlangsung instan, melainkan melalui tahapan emosional yang kompleks dan mekanisme penyesuaian yang bersifat personal. Lingkungan sosial memainkan peran krusial dalam proses *coping*. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan tidak sendiri. Reaksi emosional terhadap tekanan sangat bervariasi, mulai dari kecemasan hingga keinginan untuk menyerah, sebelum akhirnya individu membangun strategi *coping* yang lebih adaptif.

Mahasiswa cenderung menggunakan dua jenis strategi: *emotion-focused coping* (seperti menangis, menyendiri, mendengarkan musik, atau menghubungi keluarga) dan *problem-focused coping* (seperti menyibukkan diri dalam

organisasi, berolahraga, atau *journaling*). Integrasi kedua strategi ini berkontribusi pada adaptasi yang lebih sehat dan seimbang.

Secara keseluruhan, keberhasilan menghadapi homesickness sangat dipengaruhi oleh kekuatan motivasi internal, kemampuan refleksi diri, strategi pengelolaan stres yang digunakan, serta dukungan sosial yang tersedia. Faktor-faktor ini membentuk ketahanan psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk bertahan dan berkembang selama masa studi di perantauan.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, waktu pengumpulan data, khususnya proses wawancara, relatif terbatas sehingga peneliti belum dapat menggali pengalaman partisipan secara lebih mendalam pada beberapa aspek yang berkaitan dengan pengalaman homesickness dan strategi coping. Kedua, penelitian ini hanya melibatkan tiga orang partisipan sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan secara menyeluruh pengalaman mahasiswa rantau dengan karakteristik yang lebih beragam. Ketiga, observasi dilakukan dengan melibatkan *significant other* sebagai informan pendukung karena mereka memiliki interaksi yang intens dengan partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun data observasi telah dikonfirmasi melalui triangulasi dengan hasil wawancara, peneliti tidak melakukan observasi langsung secara terus-menerus terhadap aktivitas partisipan. Keempat, penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa rantau yang mengalami homesickness, sehingga belum

mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi strategi coping, seperti karakteristik kepribadian, kondisi ekonomi, maupun budaya asal partisipan.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping* mahasiswa rantau dalam menghadapi *homesickness*, maka beberapa saran dapat diberikan: Bagi Mahasiswa Rantau

Penting untuk mengenali respons emosional yang muncul akibat *homesickness* dan mengelolanya melalui *strategi coping* yang tepat. Penggunaan kombinasi strategi *emotion-focused* dan *problem-focused*, seperti mencari dukungan sosial, menjaga rutinitas, atau menyalurkan emosi secara sehat, dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketahanan diri.

#### 1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Diharapkan menyediakan layanan konseling yang responsif dan membangun program pendampingan atau komunitas mahasiswa. Dukungan institusional yang sistematis akan membantu mahasiswa rantau menghadapi tekanan emosional dan proses adaptasi secara lebih positif.

2. Bagi Keluarga Mahasiswa

Tetap menjaga komunikasi yang terbuka dan memberi dukungan moral secara konsisten sangat penting. Perhatian dan empati keluarga dari kejauhan dapat menjadi sumber ketenangan emosional dan memperkuat semangat mahasiswa dalam menjalani masa studi di perantauan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan latar belakang budaya yang beragam. Pengkajian faktor-faktor lain seperti gender, kepribadian, dan dukungan akademik juga akan memperkaya pemahaman tentang strategi *coping* mahasiswa rantau.