

eISSN 3090-7012 & pISSN 3090-6822

**JURNAL ILMIAH LITERASI INDONESIA**

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/fmxey514](https://doi.org/10.63822/fmxey514)

Hal. 31-41

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/jili>

## **Coping Strategi Mengurangi Rasa *Homesick* pada Mahasiswa Rantau**

**Nazilatul Nur Andayani <sup>1</sup>, Nareswara Ranu Nandini <sup>2</sup>, Rauly Sijabat <sup>3</sup>**

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang<sup>1,2,3</sup>

\*Email [nazilaandayani573@gmail.com](mailto:nazilaandayani573@gmail.com), [ranunandini987@gmail.com](mailto:ranunandini987@gmail.com), [raulysijabat@upgris.ac.id](mailto:raulysijabat@upgris.ac.id)

Diterima: 25-12-2025 | Disetujui: 05-01-2026 | Diterbitkan: 07-01-2026

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify strategies for reducing homesickness among students living away from home. This study utilizes primary data obtained directly from students experiencing homesickness. Primary data includes stories, experiences, perspectives, and deeper meanings expressed by informants through interviews, which focused on individual assessments (cognitive assessments) and the coping strategies they use. Based on the results of the study on coping strategies employed by students living away from home to reduce homesickness, it was concluded that students experiencing homesickness experience both emotional and social aspects. Homesickness often manifests as feelings of sadness, loneliness, a desire to return home, and discomfort with the new environment. This phenomenon is generally experienced at the beginning of college and tends to increase when students face academic pressure or certain situations, such as seeing friends who have returned home.*

**Keywords:** homesickness; Students; Overseas

### **ABSTRAK**

Penelitian ini untuk mengenalisis Strategi Mengurangi Rasa Homesick pada Mahasiswa Rantau. Penelitian ini memanfaatkan data primer, yang diperoleh secara langsung dari mahasiswa rantau yang tengah menghadapi homesickness. Data primer mencakup cerita, pengalaman, pandangan, serta makna mendalam yang diungkapkan oleh para informan melalui proses wawancara yang menekankan penilaian individu (cognitive appraisal) dan strategi coping yang mereka gunakan. Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa rantau dalam mengurangi rasa homesick, didapatkan kesimpulan bahwa Mahasiswa rantau mengalami homesick baik secara emosional maupun sosial. Rasa homesick sering muncul sebagai perasaan sedih, kesepian, keinginan untuk pulang, hingga ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru. Fenomena ini umumnya dialami pada awal masa perkuliahan dan cenderung meningkat ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik atau situasi tertentu seperti melihat teman yang pulang kampung.

**Katakunci:** Homesick; Mahasiswa; Rantau

Bagaimana Cara Sitosi Artikel ini:

Nur Andayani, N., Nandini, N. R., & Sijabat, R. (2026). Coping Strategi Mengurangi Rasa Homesick pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 2(1), 31-41. <https://doi.org/10.63822/fmxey514>

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam pembentukan kualitas individu, karena mampu mengembangkan potensi intelektual, moral, dan sosial seseorang (Palimbu et al., 2025). Banyak mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya, sehingga menjadikan mereka sebagai mahasiswa perantau. Pilihan untuk merantau ini seringkali disertai dengan berbagai tantangan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan baru, perbedaan budaya, bahasa, hingga kebiasaan sosial (Joane Louis Lahesen Malau & Mirna Nur Alia Abdullah, 2024).

Salah satu fenomena yang kerap dialami oleh mahasiswa perantau adalah homesickness, yaitu perasaan rindu terhadap rumah yang menimbulkan kesedihan, kecemasan, dan ketidaknyamanan emosional akibat keterpisahan dari lingkungan asal (Kamilah et al., 2024). Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, mengurangi konsentrasi belajar, serta memengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Palimbu et al., 2025). Penyebab homesickness tidak hanya terbatas pada jarak geografis, tetapi juga melibatkan faktor-faktor seperti lemahnya kemampuan adaptasi dan rendahnya kematangan emosi individu (Kamilah et al., 2024).

Menurut penelitian Barus et al. (2024), kemampuan mahasiswa perantau dalam mengelola homesickness sangat dipengaruhi oleh strategi *coping* yang diterapkan. Penelitian menunjukkan bahwa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat homesickness, artinya semakin efektif strategi coping yang digunakan, semakin rendah tingkat homesickness yang dialami mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Theresa et al. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa perantau di Jakarta cenderung menggunakan *emotion-focused coping* seperti mencari dukungan sosial atau menjaga jarak emosional untuk mengurangi tekanan psikologis akibat kerinduan terhadap rumah.

Selain pendekatan psikologis, penelitian Syisillia (2023) menunjukkan bahwa faktor religiusitas, seperti tawakal, dengan berserah diri kepada Tuhan, dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, menghindari stres berlebihan, dan menguatkan semangat menghadapi tantangan di lingkungan baru. Pendekatan ini memberikan alternatif untuk mengurangi tekanan homesickness melalui nilai-nilai keagamaan.

Sementara itu, studi Joane Louis Lahesen Malau & Mirna Nur Alia Abdullah, (2024) menjelaskan bahwa proses migrasi dan alkulturasi budaya turut menjadi poin penting dalam memahami fenomena homesickness. Mahasiswa yang harus berhadapan dengan budaya, norma, dan nilai yang berbeda seringkali mengalami tekanan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Namun, situasi ini juga dapat menjadi peluang bagi mereka untuk berkembang secara pribadi serta meningkatkan keterampilan dalam berinteraksi lintas budaya.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa homesickness merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, budaya, dan spiritual. Upaya memahami strategi *coping* yang efektif, baik melalui pendekatan psikologis maupun religius, menjadi penting agar mahasiswa rantau mampu beradaptasi secara optimal di lingkungan perantauan. Namun, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada hubungan antar variabel tertentu atau menekankan satu aspek *coping* saja. Berbeda dari itu, penelitian ini bertujuan menggambarkan secara komprehensif bentuk-bentuk *coping* strategi yang digunakan mahasiswa rantau dalam mengurangi rasa homesick, dengan mempertimbangkan aspek sosial, emosional, dan dukungan lingkungan. Fokus penelitian

ini tidak hanya melihat hubungan antara variabel, tetapi juga berusaha memahami pengalaman nyata mahasiswa rantau dalam menghadapi rasa rindu rumah secara lebih mendalam dan sesuai dengan konteks kehidupan mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan karena rasa *homesick* masih sering dianggap hal sepele, padahal bisa berdampak pada proses belajar, pergaulan, dan kesehatan mental mahasiswa rantau. Penelitian ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang cara mahasiswa mengatasi *homesick*, serta memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa rantau di lingkungan perguruan tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Data dan Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini memanfaatkan data primer, yang diperoleh secara langsung dari mahasiswa rantau yang tengah menghadapi *homesickness*. Data primer mencakup cerita, pengalaman, pandangan, serta makna mendalam yang diungkapkan oleh para informan melalui proses wawancara yang menekankan penilaian individu (*cognitive appraisal*) dan strategi *coping* yang mereka gunakan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam (*in-depth interview*). Proses wawancara direkam, apabila mendapatkan persetujuan dari informan, dan hasilnya dicatat dalam bentuk transkip untuk keperluan analisis lebih lanjut. Pelaksanaan wawancara dilakukan secara terbuka serta fleksibel guna menggali sejumlah aspek, antara lain:

- Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *homesick* (ancaman, tantangan, atau tekanan).
- Strategi *coping* yang diterapkan memilih antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.
- peran dukungan sosial dan perasaan yang diterima.

### **Partner Penelitian**

Mahasiswa perantau yang tengah menempuh Pendidikan di Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang dan tinggal berjauhan dari keluarga. Pemilihan subjek dilakukan melalui metode *purposive sampling*, yakni berdasarkan kriteria tertentu, seperti:

- Mengalami perasaan *homesickness* selama di perantauan.
- Aktif menjalani perkuliahan setidaknya selama 1 semester.
- Mampu mengisahkan pengalaman *coping* secara mendalam.

### **Keabsahan Data**

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari beberapa informan guna memastikan konsistensi dan kebenaran data yang diperoleh.

Triangulasi sumber penting digunakan karena teori Lazarus & Folkman, (1984) melihat stress sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan. Maka, membandingkan persepsi beberapa mahasiswa dapat membantu menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai:

- Perbedaan cara mahasiswa melakukan appraisal.
- Variasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

- Bentuk dukungan social yang berpengaruh terhadap strategi *coping*.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles & Huberman, (1994), yang selaras dengan pendekatan teori *stress* dan *coping* bersifat dinamis atau prosesual. Proses analisis dari tiga tahap utama:

#### 1. Reduksi Data

Data hasil wawancara diseleksi, disederhanakan, dan difokuskan pada aspek-aspek relevan yang berkaitan dengan teori Lazarus & Folkman, (1984). Hal ini mencakup beberapa hal berikut:

- Cara mahasiswa memakai situasi *homesickness* (*primary appraisal* dan *secondary appraisal*).
- Bentuk strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang diterapkan.
- Peran dukungan social dalam membantu proses *coping*.

#### 2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disusun ke narasi dan kutipan wawancara untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai:

- Pola stres yang dialami oleh mahasiswa.
- Strategi *coping* yang dijalankan sesuai dengan kategori teori.
- Pengalaman emosional dan social dalam proses penyesuaian diri.

#### 3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dibentuk dengan menggali pola makna dari keseluruhan data terkait cara mahasiswa menghadapi *homesickness*. Tahapan ini dilakukan berdasarkan teori *stress* dan *coping* dari Lazarus & Folkman, (1984), dengan penekanan pada konsep seperti:

- *Cognitive appraisal*
- *Problem-focused coping*
- *Emotion-focused coping*
- Interaksi antara stres dan lingkungan

Penafsiran akhir mencerminkan bagaimana teori tersebut diaplikasikan secara nyata dalam kehidupan mahasiswa Rantau yang belajar di Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Profil Informan**

Penelitian ini melibatkan dua informan yang merupakan mahasiswa perantauan di Universitas PGRI Semarang. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut: mahasiswa perantauan, memiliki pengalaman *homesickness*, serta mampu menjelaskan pengalaman mereka secara mendalam.

**Tabel 1 Profil Informan**

Kode informan	Jenis kelamin	Lama merantau	Keterangan tambahan
1	perempuan	2 tahun	Sering merasa homesick, sangat dekat dengan teman dan pacar.
2	perempuan	2 tahun	Sering pulang setiap minggu, namun tetap mengalami homesick.

**Tabel Analisis Wawancara**

Berikut adalah ringkasan hasil wawancara yang telah dikategorikan ke dalam tema berdasarkan teori Lazarus & Folkman, (1984).

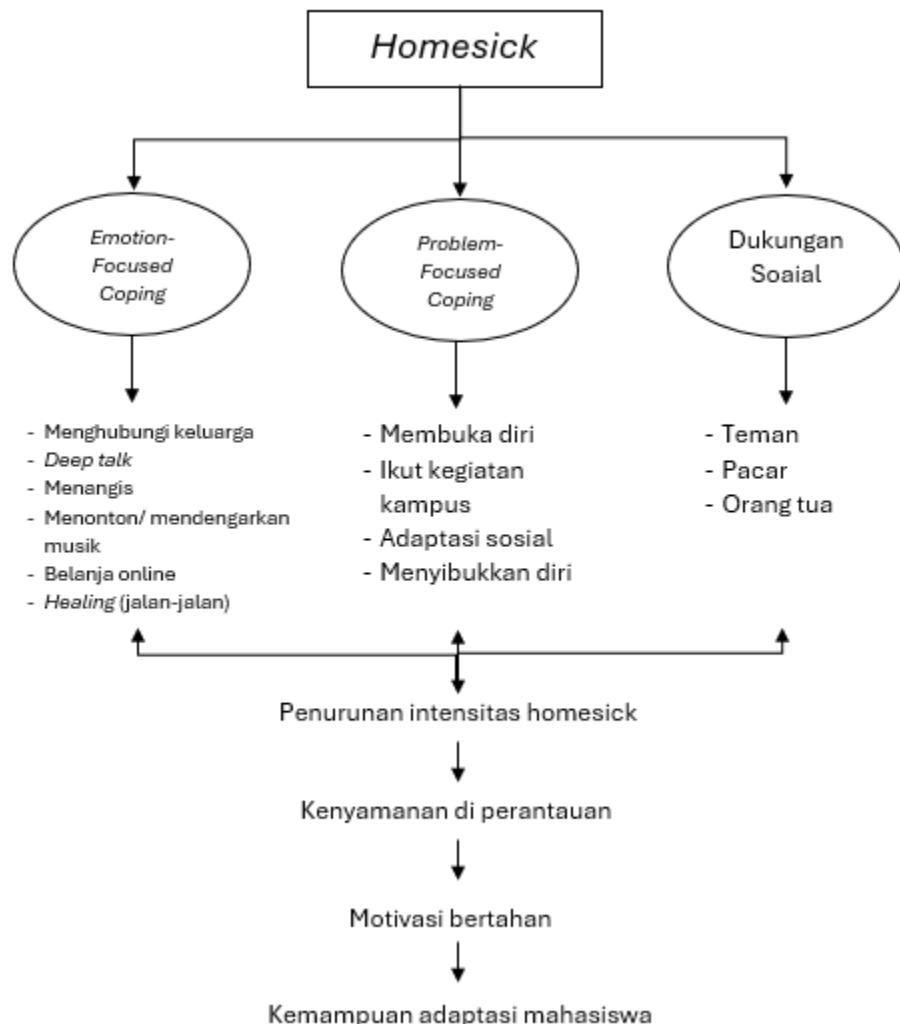
**Tabel 2 Hasil Analisis Wawancara****Informan 1**

Pertanyaan	Tema/Konsep	Jawaban
Siapa yang membantu saat homesick?	Dukungan sosial (Emotion-focused coping)	Dibantu teman, pacar (video call/chat), kadang menghubungi orang tua.
Cara menyesuaikan diri dengan lingkungan baru?	Penyesuaian diri / Adaptasi	Membuka diri, berkenalan, ikut kegiatan kampus.
Apa yang dilakukan agar tidak terlalu memikirkan rumah?	Emotion-focused coping: distraction	Menyibukkan diri (bersih kamar, main, wisata, tugas), eksplorasi daerah.
Kegiatan yang membuat nyaman di perantauan?	Kenyamanan lingkungan	Merasa bebas, tidak dikekang.
Cara menenangkan diri saat sedih/kesepian?	Emotion-focused coping	Beli es krim, deep talk, menangis, belanja online, nonton YouTube, jalan-jalan.
Hal yang membuat tetap kuat jauh dari keluarga?	Motivasi internal	Ingin membahagiakan orang tua, biaya pulang mahal, ingin pengalaman.

**Tabel 3 Hasil Analisis Wawancara****Informan 2**

Pertanyaan	Tema/Konsep	Jawaban
Siapa yang membantu saat homesick?	Dukungan sosial (Emotion-focused coping)	Cerita ke teman dekat, orang yang dipercaya.
Cara menyesuaikan diri dengan lingkungan baru?	Penyesuaian diri / Adaptasi	Membuka diri, membaur dengan orang baru.
Apa yang dilakukan agar tidak terlalu memikirkan rumah?	Emotion-focused coping: distraction	Jalan-jalan, healing, bersih kamar, kulineran.
Kegiatan yang membuat nyaman di perantauan?	Kenyamanan lingkungan	Tidak ada yang mengomel, bebas jajan, suasana seperti rumah.

Cara menenangkan diri saat sedih/kesepian?	Emotion-focused coping	Tidur, dengar musik, ngobrol dengan orang dipercaya, me-time.
Hal yang membuat tetap kuat jauh dari keluarga?	Motivasi internal	Tujuan masa depan, ingin lulus tepat waktu, tidak ingin membebani orang tua.



**Gambar 1** Konsep Analisis

## Analisis Penelitian

### 1. Dukungan Sosial dalam Menghadapi Homesickness

Kedua informan mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengatasi rasa rindu kampung halaman. Informan pertama menekankan bahwa teman dan pasangan sangat membantu

dirinya agar tidak merasa kesepian. Sementara itu, informan kedua menambahkan bahwa ia memerlukan kehadiran teman yang bisa dipercaya untuk berbagi cerita, karena tidak semua teman mampu memberinya kenyamanan. Mahasiswa rantau sangat membutuhkan keberadaan orang-orang terdekat untuk meredakan homesickness. Dukungan sosial berfungsi sebagai salah satu bentuk strategi *emotion-focused coping*

## 2. Adaptasi dan Pembukaan Diri

Kedua informan secara aktif melakukan pembukaan diri sebagai strategi *problem-focused coping* untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka terlibat dalam kegiatan kampus, berusaha menjalin relasi dengan teman-teman baru, serta ikut berpartisipasi dalam aktivitas harian. Semakin terbuka seorang mahasiswa, semakin lancar proses adaptasinya, sehingga tekanan emosional yang dirasakan pun dapat berkurang.

## 3. Strategi Mengalihkan Pikiran dari Homesickness

Kedua informan menerapkan teknik pengalihan perhatian (*distraction*) melalui aktivitas seperti:

- Jalan-jalan/ *Healing*
- Menata kamar kos
- Mengerjakan tugas kuliah
- Mencoba kulineran
- Menonton YouTube

Pengalihan aktivitas ini merupakan salah satu strategi EFC (*emotion-focused coping*) yang sering digunakan oleh mahasiswa perantauan untuk mengatasi dan mengelola emosi negatif.

## 4. Kegiatan yang Menimbulkan Kenyamanan di Perantauan

Keduanya merasa lebih nyaman karena kebebasan yang tidak mereka dapatkan di rumah, Kenyamanan baru di perantauan membantu mengurangi intensitas *homesickness*:

- Tidak ada jam malam
- Bebas keluar dengan teman/pacar
- Bisa jajan sesuka hati
- Tidak ada omelan dari keluarga

## 5. Cara Menenangkan Diri Saat Sedih atau Kesepian

Cara setiap individu menenangkan diri ternyata cukup beragam:

Informan 1: menangis, belanja online, berbincang mendalam, jalan-jalan, menonton video.

Informan 2: tidur, mendengarkan musik, berbicara dengan seseorang yang dipercaya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa keduanya menerapkan pola *emotion-focused coping* yang dominan dalam menghadapi dan mengelola stres emosional.

## 6. Motivasi Bertahan di Perantauan

Motivasi terbesar kedua informan:

- Ingin membagiakan orang tua
- Mengejar gelar sarjana
- Tidak ingin membebani keluarga
- Biaya pulang yang mahal
- Ingin pengalaman baru

Motivasi masa depan meningkatkan *resilience* dan mengurangi dampak *homesickness*.

### Pembahasan dikaitkan dengan Teori

Temuan penelitian ini sejalan dengan Teori *Stress and Coping* Lazarus & Folkman, (1984) yang menyatakan bahwa respon individu terhadap stres tergantung pada:

- 1) *Cognitive Appraisal* (penilaian terhadap situasi)
- 2) *Coping Strategy* (usaha mengatasi tekanan)
1. Dukungan Sosial sebagai *Emotion-Focused Coping*  
Informan menggunakan dukungan dari teman, pasangan, dan keluarga sebagai strategi *emotion-focused coping*. Temuan ini konsisten dengan penelitian Theresa et al. (2025), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau cenderung lebih sering menggunakan strategi EFC, termasuk mencari dukungan sosial.
2. Adaptasi sebagai *Problem-Focused Coping*  
Membuka diri dan aktif dalam kegiatan kampus merupakan bentuk *problem-focused coping*, yang menurut Barus et al. (2024) dapat mempercepat proses adaptasi.
3. Pengalihan Aktivitas sebagai Upaya Regulasi Emosi  
Kegiatan seperti healing, jalan-jalan, dan menata kamar dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi negatif. Hal ini sejalan dengan model coping dari Lazarus & Folkman, (1984) yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan upaya coping ketika sumber stres tidak bisa diatasi secara langsung.
4. Motivasi Internal sebagai Faktor Perlindungan  
Motivasi untuk meraih kelulusan dan memberikan kebahagiaan kepada orang tua turut berkontribusi pada penguatan ketahanan emosional (*resilience*). Konsep ini sejalan dengan teori Stroebe et al., (2002) yang menyoroti pentingnya faktor personal dalam proses adaptasi terhadap situasi keterpisahan dari rumah.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi *coping* yang diterapkan oleh mahasiswa rantau dalam mengurangi rasa *homesick*, sejumlah kesimpulan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mahasiswa rantau mengalami *homesick* baik secara emosional maupun sosial. Rasa *homesick* sering muncul sebagai perasaan sedih, kesepian, keinginan untuk pulang, hingga ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru. Fenomena ini umumnya dialami pada awal masa perkuliahan dan cenderung meningkat ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik atau situasi tertentu seperti melihat teman yang pulang kampung.
2. Berbagai strategi coping diterapkan mahasiswa untuk mengatasi *homesick*. Mengacu pada teori Lazarus & Folkman, (1984), terdapat dua kategori utama dalam strategi coping:
  - a. *Emotion-Focused Coping*  
Strategi ini difokuskan pada pengelolaan emosi negatif melalui cara-cara seperti:
    - Berkomunikasi dengan keluarga
    - Percakapan mendalam (*deep talk*) dengan teman atau pasangan
    - Menangis untuk melepaskan beban emosi

- Mengonsumsi hiburan seperti menonton YouTube, mendengarkan musik, hingga menyaksikan ASMR
- Berbelanja online
- Melakukan kegiatan healing, seperti jalan-jalan atau mencoba kuliner.

Strategi ini efektif untuk meredakan perasaan tidak nyaman ketika kondisi yang memicu homesick tidak dapat diubah.

b. *Problem-Focused Coping*

Strategi ini berfokus pada upaya menghadapi penyebab *homesick* secara langsung, misalnya:

- Membangun hubungan sosial baru dengan membuka diri dan berkenalan dengan teman baru
- Berpartisipasi dalam kegiatan organisasi atau kampus
- Membiasakan diri dengan lingkungan sekitar
- Menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas produktif.

Pendekatan ini membantu mempercepat proses adaptasi sehingga tekanan akibat lingkungan baru lebih mudah diatasi.

3. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan intensitas *homesick*. Teman, pasangan, dan orang tua menjadi sumber utama dukungan sosial bagi mahasiswa rantau. Kehadiran mereka berkontribusi memberikan rasa aman, kenyamanan, serta mengurangi perasaan kesepian. Dukungan sosial juga mendorong efektivitas strategi *emotion-focused coping*.
4. Kegiatan yang menciptakan rasa nyaman turut membantu meredakan *homesick*. Mahasiswa rantau merasakan kenyamanan dari beberapa aspek, seperti kebebasan mengatur waktu, tidak adanya kontrol yang terlalu ketat dari orang tua, serta peluang mempelajari lingkungan baru. Semakin besar rasa nyaman yang dirasakan, intensitas homesick biasanya akan menurun seiring waktu.
5. Motivasi internal menjadi penguat dalam menghadapi kehidupan di perantauan. Mahasiswa tetap termotivasi untuk bertahan karena memiliki tujuan-tujuan tertentu, antara lain:
  - Membahagiakan orang tua
  - Menargetkan kelulusan tepat waktu
  - Mencari pengalaman hidup baru
  - Menghindari beban finansial terhadap keluarga
  - Mengurangi pengeluaran terkait biaya pulang kampung yang cukup tinggi.Motivasi ini memungkinkan mahasiswa tetap tangguh dan *resilient* dalam menjalani kehidupan jauh dari rumah.
6. Temuan utama dari penelitian menunjukkan bahwa "Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Rantau" adalah faktor kunci. Analisis berdasarkan Grounded Theory menyimpulkan bahwa strategi *coping*, dukungan sosial, kenyamanan, dan motivasi internal berkontribusi langsung terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa rantau. Semakin efektif strategi *coping* dan dukungan sosial yang diperoleh, semakin cepat tingkat adaptasi tercapai, serta semakin rendah intensitas rasa homesick yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

**SARAN****1) Untuk Mahasiswa Rantau**

Berusahalah meningkatkan keterbukaan diri demi menjalin relasi baru dengan teman-teman di lingkungan sekitar. Terapkan strategi *coping* yang konstruktif, seperti melakukan aktivitas produktif, menikmati waktu rekreasi, atau menjaga komunikasi dengan keluarga untuk mendukung kesejahteraan mental. Hindari pola *coping* yang kurang sehat, seperti mengisolasi diri atau menunda pekerjaan penting. Jadikan kampus serta jaringan pertemanan sebagai sumber dukungan emosional untuk memudahkan adaptasi.

**2) Untuk Pihak Kampus**

Sediakan fasilitas konseling atau ruang diskusi khusus yang mendukung mahasiswa rantau dalam menghadapi kendala psikologis ataupun sosial. Laksanakan program orientasi atau mentoring dengan melibatkan senior mahasiswa sebagai pendamping, sehingga proses adaptasi dapat berlangsung lebih efektif. Bentuk komunitas bagi mahasiswa rantau untuk memperluas interaksi sosial sekaligus mengurangi rasa kesepian yang mungkin dialami.

**3) Untuk Penelitian Selanjutnya**

Pertimbangkan untuk memperluas jumlah informan agar hasil penelitian mencerminkan sudut pandang yang lebih beragam. Jelajahi secara mendalam pengaruh faktor religiusitas terhadap pengalaman homesick guna memberikan wawasan yang lebih komprehensif. Kembangkan penelitian kuantitatif untuk menganalisis korelasi antara strategi *coping* yang digunakan dan tingkat homesick mahasiswa. Gunakan pendekatan longitudinal guna memahami perubahan pola *coping* dari waktu ke waktu secara lebih terperinci.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Barus, E. M. A., Mandang, J. H., Kumaat, T. D., & Febrianto, R. (2024). Hubungan Antara Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dengan Homesick pada Mahasiswa Rantau. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 95. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8519>
- Joane Louis Lahesen Malau, & Mirna Nur Alia Abdullah. (2024). Peran Migrasi Dalam Proses Akulterasi Dan Dampaknya Terhadap Tingkat Homesickness Pada Mahasiswa Rantau. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(2), 115–123. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3323>
- Kamilah, M., Khotimah, H., & Christia Sera, D. (2024). Kematangan emosi dan homesickness mahasiswa rantau tahun pertama. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–11.
- Lazarus & Folkman. (1984). Stress, appraisal, and coping. In *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.4018/978-1-4665-1020-7> - <https://www.worldcat.org/title/10754235>
- Miles & Huberman. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications. [https://books.google.co.id/books?id=U4IU\\_-wJ5QEC](https://books.google.co.id/books?id=U4IU_-wJ5QEC)
- Palimbu, B. L., Minarni, M., & Taibe, P. (2025). Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Makassar: Sebuah Tinjauan Deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5588>



- Stroebe et al. (2002). Homesickness among students in two cultures: antecedents and consequences. VO - 93 RT - Journal Article. In *British journal of psychology (London, England : 1953)* (Issue Pt 2 WP-).
- Sysisillia. (2023). Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Implementasi Tawakal Sebagai Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017*, 23, 924–924.
- Theresa et al. (2025). STRATEGI COPING DALAM MENGHADAPI HOMESICKNESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA Pendidikan merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas individu ( Istanto et al ., 2019 ). Banyak mahasiswa memilih merantau untuk menempuh pendidikan tinggi , terutu. *Strategi Coping Dalam Menghadapi Homesickness Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta*, 2(1), 1–8.