PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa BKI dari Luar Jawa yang Mengalami Homesickness

Mental Health Conditions of BKI Students from Outside Java Who Experience Homesickness

Tamara Rahmanitama[1], Dina Faliha[1], Sherly Novita Sari[1], Sherly Anggara Dyah Pratiwi[1]
tamararahma7@gmail.com
UIN Raden Mas Said Surakarta, Central Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Tamara Rahmanitama, etc.,, "Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa BKI dari Luar Jawa yang Mengalami Homesickness", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 855-868.

ABSTRACT

This study aims to examine the mental health status of Islamic Guidance and Counseling (BKI) students who come from outside Java and experience homesickness, as well as to identify the contributing factors, impacts, and strategies employed to address it. The study employs a qualitative approach using a descriptive method, with data collected through in-depth interviews and observations of six students selected through purposive sampling. The results indicate that homesickness is experienced to varying degrees and is influenced by several key factors, namely separation from family, lack of social support, difficulty adapting to a new environment, academic pressure, and parenting styles. These conditions impact students' mental health, including feelings of loneliness, stress, anxiety, social withdrawal, sleep disturbances, and reduced motivation and academic performance. To cope with homesickness, student undertake various efforts such as building social relationship with peers, maintaining communication with family, improving adaptability, and managing stress through positive activities. These findings indicate that homesickness is a multidimensional phenomenon requiring intervention not only from the individual but also support from the environment and educational institutions to ensure that the adaptation process of student living away from home proceeds optimally.

Keyword: *homesickness, students living away from home, mental health.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang berasal dari Pulau Jawa yang mengalami *homesickness,* sekaligus mengidentifikasi factor penyebab, dampak, dan upaya yang dilakukan untuk mengatasinya. Penelitian menggunakan peendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi terhadap enam mahasiswa yng dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *homesickness* dialami dengan tingkat yang bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa factor utama, yaitu terpisah dari keluarga, kurangnya dukungan social, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, serta pola asuh orang tua. Kondisi tersebut berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa, antara lain munculnya perasaan kesepian, stress, kecemasan, kecenderungan menarik diri, gangguan tidur, serta penurunan motivasi dan kinerja akademik. Untuk mengatasi *homesickness,* mahasiswa melakukan berbagai Upaya seperti membangun hubungan social dengan teman sebaya, menjaga komunikasi dengan keluarga, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mengelola stress melalui

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

aktivitas positif. Temuan ini menunjukkan bahwa *homesickness* merupakan fenomena multidimensional yang memerlukan penanganan tidak hanya dari individu, tetapi juga dukungan dari lingkungan dan institusi Pendidikan agar proses adaptasi mahasiswa perantau dapat berjalan secara optimal.

Kata Kunci: *homesickness*, *mahasiswa perantau, kesehatan mental.*

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas individu, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun kemampuan dalam berinteraksi sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi, terutama bagi mereka yang melanjutkan studi jauh dari daerah asal. Melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi merupakan cita-cita banyak siswa setelah lulus dari sekolah menengah. Tidak sedikit di antara mereka yang memilih melanjutkan studi ke universitas yang memiliki kualitas pendidikan yang baik, meskipun harus tinggal jauh dari keluarganya. Khususnya di wilayah Jawa, yang cukup dikenal sebagai salah satu wilayah dengan banyak perguruan tinggi berkualitas serta biaya hidup yang relatif terjangkau.

Namun, kondisi jauh dari orang tua dan lingkungan tempat tinggal seringkali menimbulkan berbagai tantangan psikologis. Salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa perantau adalah *homesickness*, yaitu bentuk stres psikologis yang muncul akibat keterpisahan dari keluarga, sahabat, dan lingkungan yang sudah dikenal sebelumnya. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa rindu terhadap rumah, kesedihan, kesepian, dan kecemasan serta keinginan untuk kembali ke lingkungan asal. Mahasiswa yang merasakan *homesickness* cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan penurunan kinerja akademis. (Ramadani et al., 2026).

Secara teoritis, *homesickness* dipahami sebagai respon emosional negatif yang muncul ketika individu terpisah dari lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman. Beberapa ahli menjelaskan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi fisik, kognitif, hingga performa akademik mahasiswa. Apabila tidak ditangani dengan baik, *homesickness* berpotensi menimbulkan masalah yang lebih serius seperti stres, penurunan motivasi belajar, dan gangguan penyesuaian diri (Yanti Fadhillah et al., 2026)

Di lapangan, tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara optimal. Perpindahan dari lingkungan yang familiar ke lingkungan yang asing seringkali menimbulkan berbagai tantangan, seperti kesulitan beradaptasi dan munculnya perasaan tidak nyaman (Andayani et al., 2026). Kondisi ini dapat lebih parah karena perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan,

serta keterbatasan dukungan sosial di lingkungan baru. Selain itu, proses migrasi dan akulturasi budaya juga menjadi faktor penting dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa perantau. Perbedaan nilai, norma, dan kebiasaan dapat menimbulkan stres, namun di sisi lain juga memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan adaptasi dan keterampilan komunikasi antarbudaya (Malau & Abdullah, 2024).

Fenomena *homesickness* pada mahasiswa perantau juga tampak nyata pada momen Idulfitri. Bagi sebagian besar mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa, Idulfitri merupakan momen penting untuk berkumpul bersama keluarga di kampung halaman. Namun, karena keterbatasan biaya, jarak tempuh yang jauh, serta tuntutan akademik, tidak sedikit mahasiswa yang memilih untuk tetap tinggal di perantauan dan tidak pulang saat Lebaran. Kondisi tersebut memunculkan perasaan sedih, kesepian, dan kerinduan yang lebih intens dibandingkan hari-hari biasa. Fenomena ini terlihat dari berbagai unggahan pada media sosial mahasiswa, seperti story Instagram dan WhatsApp, yang menunjukkan ekspresi kesedihan, rasa rindu rumah, hingga perasaan kehilangan suasana hangat kebersamaan keluarga saat Idulfitri. Beberapa mahasiswa juga mengunggah foto atau video suasana kampung halaman disertai ungkapan emosional yang menggambarkan kondisi *homesickness* karena tidak dapat merayakan Lebaran bersama keluarga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang tidak memiliki strategi coping yang baik cenderung mengalami tingkat *homesickness* yang lebih tinggi. *Homesickness* dapat berdampak lebih luas, meliputi penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, menurunnya performa akademik, hingga munculnya masalah kesehatan mental yang lebih serius. Sebaliknya, apabila memiliki strategi coping yang efektif, baik yang berfokus pada masalah maupun emosi, dapat membantu menurunkan tingkat *homesickness* (Sukma et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *homesickness* pada mahasiswa perantau memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan proses adaptasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Rumaisa, 2023) menemukan bahwa jarak dengan keluarga menjadi salah satu faktor utama munculnya *homesickness,* yang berdampak pada kesedihan berkepanjangan, perubahan suasana hati, serta kesulitan dalam menerima lingkungan baru. Sementara itu, penelitian oleh (Aldiansyah, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perbedaan, mulai dari lingkungan sosial, bahasa, hingga kebiasaan sehari-hari.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah kajian ilmiah mengenai *homesickness* dan kesehatan mental mahasiswa perantau, khususnya pada mahasiswa UIN Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan

psikologi mahasiswa perantau dan proses adaptasi di lingkungan baru. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya strategi coping dan penyesuaian diri dalam menghadapi *homesickness*. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan layanan pendampingan, konseling, dan dukungan sosial bagi mahasiswa perantau agar kesehatan mental mereka tetap terjaga selama menjalani proses pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena *homesickness* pada mahasiswa perantau, khususnya mahasiswa UIN Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang berasal dari luar Jawa, menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan proses penyesuaian diri, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa selama menjalani pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mahasiswa BKI dari luar Jawa yang mengalami *homesickness,* serta mengidentifikasi upaya yang dilakukan dalam mengatasi kondisi tersebut dan proses adaptasi mereka di lingkungan baru.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, serta kondisi psikologis mahasiswa perantau yang mengalami *homesickness* di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Raden Mas Said Surakarta. Data yang digunakan berupa data primer yang mencakup cerita, pengalaman, pandangan makna mendalam yang diungkapkan oleh para informan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi dengan menggunakan pedoman yang disusun berdasarkan landasan teori tentang *homesickness* dan kesehatan mental mahasiswa. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa BKI yang berasal dari luar Pulau Jawa dan memiliki pengalaman atau potensi mengalami *homesickness*. Subjek penelitian terdiri dari enam mahasiswa, yaitu HN, ND, DN, DS, DN2, dan WD, yang sebelumnya telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan secara bertahap, kemudian dianalisis secara deskriptif melalui tahapan identifikasi dari pengalaman subjek, sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi *homesickness*, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *homesickness* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa perantau dan

berkaitan dengan perasaan rindu, kesepian, serta gangguan emosional yang memengaruhi proses adaptasi di lingkungan baru (Malik et al., 2025).

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Raden Mas Said Surakarta yang berasal dari luar Pulau Jawa, diperoleh temuan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *homesickness* dengan tingkat yang bervariasi. Kondisi ini muncul terutama karena jauhnya jarak dengan keluarga serta proses adaptasi di lingkungan baru.

Secara umum, *homesickness* ditandai dengan munculnya perasaan rindu terhadap keluarga, kesepian, serta ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan yang baru. Hal ini sebagaimana diungkapkan dalam hasil wawancara berikut:

"Saya sering merasa rindu dengan orang tua, apalagi saat sedang sendiri di kos. Kadang merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Biasanya saya merasakannya pada malam hari, karena belum punya teman yang benar-benar dekat untuk diajak bercerita." (CLHW 01/DN)

Hal ini diperkuat dengan pengalaman serupa pada informan lain :

"Saat pertama kali datang ke sini, saya merasa sangat kesepian karena belum punya teman dekat dan jauh dari keluarga. Saya juga sering menangis karena merasa sendiri di sini. Kadang saya mencoba mengalihkan dengan scroll tiktok tapi tetap saja merasa kangen." (CLHW 02/HN).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan baru sering kali menjadi tantangan bagi individu yang pertama kali berada di tempat yang berbeda, baik dari segi budaya, sosial, maupun kebiasaan sehari-hari. Ketidakmampuan beradaptasi secara cepat dapat memicu munculnya perasaan kesepian, cemas, hingga tekanan emosional.

Dapat disimpulkan bahwa *homesickness* yang dialami mahasiswa tidak hanya ditandai oleh kerinduan terhadap keluarga, tetapi juga berkaitan dengan kesulitan dalam beradaptasi, keterbatasan dukungan sosial di lingkungan baru, serta kondisi emosional yang belum stabil. Tingkat *homesickness* yang dialami setiap individu berbeda-beda, tergantung pada kemampuan penyesuaian diri, pengalaman sebelumnya, serta dukungan sosial yang dimiliki.

Hasil wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa kondisi *homesickness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Rasa kesepian akibat jauh dari orang tua dapat menimbulkan perasaan kurangnya kasih

sayang, yang kemudian berdampak pada perubahan kondisi emosional dan perilaku. Beberapa mahasiswa menunjukkan perubahan sifat menjadi lebih pendiam, mudah menangis, serta sering merasa sendiri. Kondisi ini tentu dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Raden Mas Said Surakarta lainnya yang berasal dari luar Pulau Jawa juga menunjukkan bahwa *homesickness* berpengaruh terhadap kesehatan mental serta perubahan sifat pada mahasiswa.

1.1 Faktor Penyebab Homesickness

Homesickness pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Mahasiswa yang merantau dihadapkan pada perubahan lingkungan tempat tinggal, tuntutan akademik, serta keterpisahan dari keluarga yang dapat memicu munculnya perasaan rindu, kesepian, dan ketidaknyamanan. Berdasarkan hasil wawancara dan kajian teori, faktor-faktor penyebab *homesickness* meliputi perpisahan dengan keluarga dan teman, kesulitan adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademis, kurangnya dukungan sosial, serta pola asuh orang tua (Putri et al., 2023)

Salah satu faktor utama adalah perpisahan dengan keluarga dan teman. Mahasiswa yang merantau harus meninggalkan lingkungan yang selama ini memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga menimbulkan perasaan kehilangan dukungan emosional. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara berikut:

"Sejak pertama kali merantau ke sini, saya merasa sangat berbeda dibandingkan saat masih di rumah. Biasanya saya selalu dekat dengan orang tua, bisa cerita kapan saja, tapi sekarang harus sendiri. Apalagi kalau malam hari, rasanya kesepian. Kadang saya tiba-tiba kepikiran rumah, kangen mama, sampai akhirnya menangis sendiri. Saya juga sering merasa tidak ada tempat untuk berbagi cerita seperti dulu." (CLHW 03/ND)

Secara teoritis, perpisahan ini dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan keterputusan dari sumber dukungan utama, sehingga memperkuat munculnya *homesickness* (Afrilia & Siregar, 2024)

Faktor berikutnya adalah kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru. Mahasiswa yang belum memiliki relasi atau jaringan pertemanan yang kuat cenderung lebih rentan mengalami kesepian dan isolasi sosial. Hal ini terlihat dari pernyataan informan berikut:

"Awal-awal masuk kuliah, saya belum punya teman dekat. Walaupun ada teman sekelas, tapi belum merasa nyaman untuk cerita banyak. Jadi saya lebih sering diam dan menyendiri. Saat melihat teman-teman lain sudah punya circle masing-masing, saya malah merasa semakin sendiri. Kadang saya ingin pulang saja, karena di sini belum merasa punya siapa-siapa." (CLHW 04/WD)

Kurangnya dukungan sosial membuat mahasiswa merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman dan emosi, sehingga memperburuk kondisi *homesickness* (Putri et al., 2023).

Selain itu, kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru juga menjadi faktor penting. Perbedaan budaya, kebiasaan, bahasa, serta pola kehidupan sehari-hari menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian yang tidak mudah. Hal ini diungkapkan oleh informan berikut:

"Saya merasa sulit menyesuaikan diri di lingkungan baru, mulai dari cara bergaul, kebiasaan sehari-hari, sampai suasana tempat tinggal yang berbeda dengan rumah. Di rumah semuanya terasa nyaman dan sudah terbiasa, sedangkan di sini harus mulai dari nol lagi. Hal itu membuat saya sering merasa tidak betah dan ingin pulang ke rumah." (CLHW 05/DS)

Selanjutnya, tekanan akademis juga menjadi faktor yang memperparah *homesickness*. Tuntutan tugas, ujian, serta ekspektasi untuk berprestasi dapat menimbulkan stres dan kecemasan, terutama ketika mahasiswa merasa tidak memiliki dukungan emosional yang cukup. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih merindukan suasana rumah yang dianggap lebih nyaman dan mendukung.

Selain faktor eksternal, pola asuh orang tua juga turut memengaruhi tingkat *homesickness*. Pola asuh yang terlalu otoriter atau terlalu permisif dapat memengaruhi kemandirian dan kesiapan emosional individu dalam menghadapi kehidupan di perantauan. Sebaliknya, pola asuh yang seimbang (autoritatif) dapat membantu individu menjadi lebih mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga mengurangi risiko *homesickness* (Fahira, 2022)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, yaitu keterpisahan dengan keluarga, minimnya dukungan sosial, kesulitan dalam proses adaptasi, tekanan akademis, serta pola asuh orang tua. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap munculnya perasaan rindu, kesepian, dan ketidaknyamanan yang dialami mahasiswa di lingkungan perantauan.

1.2 Dampak Homesickness pada Kesehatan Mental

Homesickness yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya berdampak pada perasaan rindu terhadap rumah, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap

kondisi kesehatan mental dan fisik. *Homesickness* merupakan kondisi umum yang dialami individu yang berada jauh dari lingkungan asalnya dalam jangka waktu tertentu. Dampaknya dapat bersifat kompleks, meliputi aspek emosional, kognitif, hingga fisiologis. Berdasarkan hasil wawancara dan kajian teori, dampak tersebut meliputi stres dan kecemasan, depresi, kesepian, penurunan kualitas tidur, penurunan kinerja akademis, serta gangguan kesehatan fisik (Vamelia et al., 2023).

Salah satu dampak yang paling umum dirasakan adalah munculnya perasaan sedih yang mendalam dan berulang, yang dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi depresi. Perasaan ini biasanya muncul ketika mahasiswa berada dalam kondisi sendiri atau mengingat keluarga di rumah. Hal ini diungkapkan oleh informan berikut:

"Saya sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas, terutama saat malam hari atau ketika sedang sendiri di kos. Tiba-tiba saja kepikiran orang tua di rumah, suasana rumah, dan hal-hal kecil yang dulu terasa biasa saja. Kadang perasaan itu datang terus menerus sampai membuat saya menangis. Meskipun saya mencoba mengalihkan dengan aktivitas lain, tapi rasa rindu itu tetap muncul dan cukup mengganggu pikiran saya." (CLHW 06/DN2)

Secara teoritis, kondisi ini berkaitan dengan gejala depresi seperti perasaan putus asa, hilangnya minat terhadap aktivitas, perubahan pola tidur dan makan, kelelahan, serta kesulitan berkonsentrasi. Jika tidak ditangani, depresi dapat berdampak pada penurunan fungsi sosial dan akademik secara signifikan.

Selain itu, *homesickness* juga menimbulkan stres dan kecemasan akibat perubahan lingkungan, kebiasaan, serta tuntutan adaptasi di lingkungan baru. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat memperburuk kondisi emosional. Hal ini terlihat dari pernyataan informan berikut:

"Saya sering merasa cemas, apalagi kalau sedang banyak tugas atau ada masalah kecil. Biasanya kalau di rumah saya bisa langsung cerita ke orang tua, tapi sekarang harus menghadapi sendiri. Kadang saya merasa khawatir berlebihan, takut tidak bisa menjalani semuanya dengan baik. Perasaan itu membuat saya jadi tidak fokus dan mudah lelah secara pikiran." (CLHW 02/HN)

Kondisi stres dan kecemasan ini dapat ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, kesulitan bernapas, keringat berlebihan, gemetar, serta perasaan gelisah yang berkepanjangan. Dampaknya dalam kehidupan sehari-hari meliputi kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan kesulitan dalam mengambil keputusan (Vamelia et al., 2023)

Dampak lain yang muncul adalah perasaan kesepian dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa yang mengalami *homesickness*

cenderung mengurangi interaksi sosial karena merasa belum memiliki kedekatan emosional dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini diungkapkan oleh informan berikut:

"Saya lebih sering memilih diam dan menyendiri di kamar. Sebenarnya ada teman, tapi saya merasa belum terlalu dekat, jadi sulit untuk terbuka. Akhirnya saya lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, main HP atau hanya diam. Lama-lama saya merasa semakin kesepian dan tidak punya semangat untuk berinteraksi." (CLHW 05/DS).

Perasaan kesepian yang berkepanjangan dapat memperparah kondisi psikologis dan meningkatkan risiko munculnya gangguan mental yang lebih serius.

Selanjutnya, *homesickness* juga berdampak pada penurunan kualitas tidur. Stres emosional yang dialami dapat mengganggu pola tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Kondisi ini menyebabkan kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, serta gangguan daya ingat. Dalam jangka panjang, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan fisik individu (Vamelia et al., 2023).

Selain itu, dampak yang cukup signifikan terlihat pada penurunan kinerja akademis. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan kehilangan motivasi belajar. Hal ini diperkuat oleh pernyataan informan berikut:

"Saat perasaan rindu itu muncul, saya jadi sulit fokus belajar. Pikiran saya sering melayang ke rumah, jadi tugas terasa berat dan sering ditunda. Kadang saya juga merasa malas untuk mengikuti kegiatan kampus karena tidak punya semangat. Hal ini cukup berpengaruh pada aktivitas sehari-hari saya sebagai mahasiswa." (CLHW 01/DN)

Kesulitan dalam fokus belajar, rendahnya motivasi, serta kecenderungan menunda tugas dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, *homesickness* juga memengaruhi kesehatan fisik. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kelelahan kronis, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh, sehingga individu lebih rentan terhadap penyakit (Vamelia et al., 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* memiliki dampak yang kompleks dan menyeluruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, mencakup stres, kecemasan, depresi, kesepian, gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, serta masalah kesehatan fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat agar kondisi ini tidak menghambat proses penyesuaian diri mahasiswa di

lingkungan perantauan serta tidak mengganggu kualitas kehidupan akademik dan sosialnya.

1.2 Upaya Mengatasi Homesickness

Homesickness merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa perantau, namun demikian kondisi ini dapat diatasi melalui berbagai strategi yang bersifat adaptif, baik secara individu maupun dengan dukungan lingkungan. Upaya penanganan *homesickness* bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta menjaga keseimbangan kesehatan mentalnya. Dalam konteks Indonesia, *homesickness* berkaitan erat dengan kemampuan penyesuaian diri (adjustment) dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa (Afrilia & Siregar, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membangun dan memperluas dukungan sosial. Mahasiswa perlu berusaha menjalin hubungan dengan teman sebaya, baik di lingkungan kampus maupun tempat tinggal. Kehadiran teman dekat dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting dalam mengurangi perasaan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *homesickness* pada mahasiswa perantau (Fahira, 2022). Hal ini sejalan dengan pengalaman informan berikut:

"Awalnya saya merasa sendiri, tapi setelah mulai memberanikan diri untuk ikut organisasi dan ngobrol dengan teman-teman, saya jadi lebih nyaman. Pelan-pelan saya mulai punya teman dekat untuk cerita, jadi rasa rindu rumah tidak terlalu berat seperti sebelumnya." (CLHW 03/ND)

Selain itu, menjaga komunikasi dengan keluarga juga menjadi strategi yang efektif. Meskipun tidak dapat bertemu secara langsung, komunikasi melalui telepon atau media sosial dapat membantu mengurangi rasa rindu dan memberikan dukungan emosional. Menurut penelitian (Rahma, 2025) komunikasi dengan keluarga berhubungan positif dengan kestabilan emosi mahasiswa rantau.

Upaya berikutnya adalah mengembangkan kemampuan adaptasi diri terhadap lingkungan baru. Mahasiswa perlu belajar menerima perbedaan budaya, kebiasaan, serta pola kehidupan yang ada di lingkungan perantauan. Proses ini dapat dilakukan dengan cara aktif berpartisipasi dalam kegiatan kampus atau lingkungan sekitar, sehingga individu lebih cepat merasa nyaman.

Selain itu, mengelola stres dan emosi secara positif juga penting dalam mengatasi *homesickness*. Mahasiswa dapat melakukan berbagai aktivitas yang menyenangkan, seperti olahraga, menulis, atau menjalankan hobi. Aktivitas tersebut dapat membantu mengalihkan pikiran dari rasa rindu yang berlebihan

serta meningkatkan suasana hati. Penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang adaptif berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa.

Dengan demikian, upaya mengatasi *homesickness* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti membangun dukungan sosial, menjaga komunikasi dengan keluarga, meningkatkan kemampuan adaptasi, mengelola stres secara positif. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial secara lebih optimal.

Penutup

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa fenomena *homesickness* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang berasal dari luar Jawa merupakan persoalan yang bersifat multidimensional. *Homesickness* tidak hanya dipicu oleh jarak geografis dengan keluarga, tetapi juga diperkuat oleh perbedaan latar belakang budaya, keterbatasan dukungan sosial di lingkungan baru, serta kesulitan dalam proses adaptasi akademik maupun sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut berdampak langsung pada kesehatan mental mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya perasaan kesepian, kecemasan, penurunan kenyamanan emosional, serta kesulitan dalam membangun keterikatan dengan lingkungan kampus. Dengan demikian, identifikasi masalah dalam penelitian ini terjawab bahwa *homesickness* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kerentanan psikologis mahasiswa rantau, khususnya pada fase awal penyesuaian diri. Selain itu, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun relasi sosial menjadi faktor penentu dalam mereduksi dampak negatif *homesickness*. Oleh karena itu, upaya penanganan tidak cukup berfokus pada individu semata, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut. Pertama, bagi institusi perguruan tinggi, khususnya program studi BKI, perlu mengembangkan layanan pendampingan yang lebih sistematis bagi mahasiswa rantau, seperti program orientasi adaptif, konseling kelompok, serta penguatan komunitas berbasis daerah atau minat. Hal ini penting untuk menciptakan ruang aman bagi mahasiswa dalam proses penyesuaian diri. Kedua, bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih proaktif dalam membangun interaksi sosial, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta memanfaatkan layanan konseling yang tersedia sebagai upaya menjaga stabilitas kesehatan mental. Ketiga, bagi pengelola program studi dan praktisi BKI, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi berbasis pendekatan konseling yang lebih

kontekstual, khususnya dalam menangani permasalahan *homesickness* dan adaptasi mahasiswa. Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan variabel lain seperti dukungan keluarga, religiositas, atau penggunaan media digital sebagai sarana coping, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *homesickness* pada mahasiswa.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh informan yang telah berpartisipasi dan berbagi pengalaman dalam penelitian ini, karena kontribusi tersebut sangat berperan dalam memperkaya data serta memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang dikaji. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta serta pihak institusi terkait yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, hingga tersusunnya dan selesainya artikel ini.

Daftar Pustaka

Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII) Vol. 2, No. 1*, *2*.

Aldiansyah, M. A. (2021). *Strategi Beradaptasi Untuk Mahasiswa Perantau Terhadap Lingkungan Baru*. https://doi.org/10.31227/OSF.IO/2EK8T

Andayani, N. N., Nandini, N. R., & Sijabat, R. (2026). *Coping Strategi Mengurangi Rasa Homesick pada Mahasiswa*. *2*(1), 31–41.

Fahira, N. S. (2022). Homesickness Pada Remaja Akibat Kurangnya Dukungan Sosial Dari Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *12*(2), 161–174. https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i2i.14293

Malau, J. L. L., & Abdullah, M. N. A. (2024). Peran Migrasi Dalam Proses Akulturasi 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

Malik, A., Shahid, L., Khan, S., Anwar, H. T., Gull, I. A., & Iqbal, H. (2025). *Research Journal of Psychology (RJP) Homesickness and Academic Performance in University Students* (Vol. 3, Number 4). https://ctrjournal.com/index.php/19/index

Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). *ANALISIS HUBUNGAN ANTARA PERASAAN HOMESICKNESS PADA*.

Rahma, S. A. (2025). *Pelatihan Remaja Tangguh Untuk Menurunkan Homesickness Santri Di Pondok Pesantren*. *13*(1), 34–54.

Ramadani, W. C., Ayub, D., Arien, W., Hamid, F., & Raja, M. (2026). *Pengaruh Homesickness terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Rantau Pada Prodi Pendidikan Masyarakat di Universitas Riau*. *12*, 188–196.

Rayhan, A., & Pramesty, W. A. (2023). Implementasi Terhadap Minamata Convention On Mercury Di Indonesia (Studi Kasus Mengenai Pencemaran Merkuri Dan Arsen Di Teluk Buyat). *Tirtayasa Journal of International Law*, *2*(1), 55. https://doi.org/10.51825/tjil.v2i1.19111

Rayhan, A., Widjaya, R., & Lita, T. (2023). Partisipasi NGO Pandawara Group Dalam Mengelola Lingkungan Di Pantai Teluk Labuan Sebagai Upaya Mewujudkan Welfare State. *Proceeding: 5TH NATIONAL CONFERENCE on Law Studies* , *5*(1), 31–54.

Rumaisa, A. (2023). *Strategi Coping Mahasiswa Rantau Yang Mengalami Homesickness.*

Sukma, I., Barus, L., Lasniroha, T., & Bayunitri, B. I. (2024). *Navigating the Digital Financial Landscape : The Role of Financial Literacy and Digital Payment Behaviorin Shaping Financial Management Among Generation Z Student*. *11*(7), 302–323. https://doi.org/10.33168/JLISS.2024.0716

Vamelia, N., Psikologi, P. S., Padang, U. N., Yasmin, M., Psikologi, P. S., & Padang, U. N. (2023). *Perbedaan Homesicknes Pada Siswa Tahun Pertama , Kedua dan Ketiga di Pesantren*. *2002*.

Yanti Fadhillah, W., Siti Sukaesih, N., & Yuliana Rahmat, D. (2026). Hubungan Keaktifan Organisasi Kampus terhadap Tingkat Homesickness pada Mahasiswa Rantau Fakultas X Universitas Pendidikan Indonesia. *JAKMW*, *5*(1), 2026–2104. http://ejournal.umw.ac.id/jakmw

Biografi Singkat Penulis



Tamara Rahmanitama merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saat ini ia tengah menempuh pendidikan pada jenjang Sarjana (S1) dengan fokus pengembangan keilmuan di bidang konseling dan psikologi. Dalam pengembangan kompetensi akademik, ia memiliki kemampuan dalam pengolahan data, penyusunan laporan, serta penulisan karya ilmiah. Selain itu, ia memiliki kepekaan empati, kemampuan mendengarkan secara aktif, serta kepedulian sosial yang tinggi. Kemampuan tersebut menjadi landasan penting dalam memahami kondisi psikologis individu serta membantu proses pendampingan dalam konteks bimbingan dan konseling. Ketertarikannya terhadap isu kesehatan mental mendorongnya untuk terus mengkaji berbagai permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa, termasuk fenomena

homesickness dan dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial. Penulis dapat dihubungi melalui email: tamararahma7@gmail.com



Dina Faliha merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan jenjang Sarjana (S1) dengan ketertarikan pada bidang konseling dan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan dinamika kesehatan mental individu. Minat akademiknya mencakup konseling individu, isu-isu kesehatan mental, serta permasalahan yang kerap dihadapi mahasiswa, termasuk Kesehatan mental pada mereka yang merantau. Penulis dapat dihubungu melalui email dinafaliha541@gmail.com



Sherly Novita Sari merupakan mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan sarjana dengan fokus pada pengembangan keilmuan di bidang konseling dan psikologi. Bidang minat yang ditekuni meliputi kesehatan mental, konseling individu, serta dinamika psikologis mahasiswa. Topik penelitian yang sering diangkat berkaitan dengan kesehatan mental dan permasalahan psikologis pada mahasiswa perantau. Penulis dapat dihubungi melalui email snovitasari497@gmail.com.



Sherly Anggara Dyah Pratiwi merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan jenjang Sarjana (S1) dengan ketertarikan pada bidang konseling dan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan dinamika kesehatan mental individu. Dalam pengembangan kompetensinya, ia memiliki keterampilan dalam penggunaan aplikasi Microsoft Office yang mendukung aktivitas akademik dan penulisan ilmiah. Selain itu, ia juga memiliki kepekaan empati dan kepedulian sosial yang menjadi landasan dalam memahami permasalahan klien dalam konteks konseling. Penulis dapat dihubungi melalui email: sherly6776@gmail.com.