

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang menjalani pendidikan jauh dari daerah asal menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Salah satu kondisi psikologis yang dapat muncul dalam proses tersebut adalah *homesickness*. Fisher (2002) menyebutkan bahwa sekitar 50–75% individu yang berada di perantauan pernah mengalami *homesickness* setidaknya sekali dalam kehidupannya. Pada mahasiswa rantau, kerentanan tersebut juga cukup tinggi, terutama pada masa awal perkuliahan. Stroebe et al. (2015) menemukan bahwa sebanyak 57% mahasiswa rantau mengalami *homesickness* pada tingkat sedang hingga tinggi, yang dapat memengaruhi kestabilan emosi dan proses adaptasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa *homesickness* merupakan fenomena yang penting diperhatikan pada individu yang menjalani kehidupan jauh dari lingkungan asalnya.

Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan di daerah lain. Perpindahan tersebut tidak hanya membuat mahasiswa berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, kebiasaan, serta pola kehidupan yang berbeda dari daerah asal. Dalam proses tersebut, mahasiswa harus meninggalkan rumah, keluarga, jejaring pertemanan, dan lingkungan yang selama ini memberikan rasa familiar dan nyaman. Kondisi tersebut dapat memunculkan kerinduan terhadap keluarga dan kampung halaman sekaligus menghadirkan tantangan dalam membangun relasi serta beradaptasi dengan lingkungan baru (Kegel, 2009).

Menuntut ilmu di perantauan merupakan langkah yang banyak diambil generasi muda untuk mengembangkan diri (Mariska, 2018). Secara psikologis, fase ini bertepatan dengan masa dewasa awal yang ditandai oleh pencarian identitas, pembentukan kemandirian, dan penyesuaian sosial (Santrock, 2019). Pada masa transisi ini, mahasiswa dituntut untuk mengambil keputusan secara mandiri dan mengelola kehidupannya tanpa ketergantungan penuh pada orang tua.

Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa rantau terhadap *homesickness* karena mereka harus beradaptasi jauh dari dukungan langsung keluarga dan meninggalkan lingkungan yang selama ini familiar. Perpisahan dari figur keluarga maupun berkurangnya kedekatan emosional dengan orang-orang terdekat dapat memunculkan perasaan kesepian dan kerinduan terhadap rumah (Hidayati & Sari, 2020). Selain itu, mahasiswa rantau

perlu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam kehidupan sosial, lingkungan, serta kebiasaan sehari-hari. Proses penyesuaian yang berlangsung bersamaan dengan keterpisahan dari rumah dan keluarga tersebut dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami *homesickness*.

Stroebe et al. (2002) mendefinisikan *homesickness* sebagai bentuk emosi negatif yang muncul akibat perpisahan dari tempat tinggal asal, yang ditandai dengan kerinduan terhadap rumah serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Definisi tersebut menjadi landasan utama dalam penelitian ini karena sesuai dengan konteks mahasiswa rantau yang mengalami perpisahan dari rumah dan lingkungan asal.

Fisher (1989) memperkuat pemahaman tersebut dengan menjelaskan *homesickness* sebagai mekanisme emosional dan kognitif yang kompleks, ditandai dengan ingatan yang kuat tentang rumah, keinginan untuk kembali, serta dapat disertai berbagai dampak psikologis dan psikosomatis. Dengan demikian, *homesickness* tidak hanya berupa rasa rindu terhadap rumah, tetapi juga dapat melibatkan kesulitan penyesuaian dan respons emosional lainnya.

Berdasarkan kedua definisi tersebut, *homesickness* dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi distress psikologis akibat perpisahan dari rumah, keluarga, dan lingkungan yang familiar, yang ditandai dengan kerinduan terhadap rumah, kesulitan beradaptasi, serta munculnya perasaan negatif seperti kesepian dan kecemasan.

Pada mahasiswa rantau tahun pertama, kondisi tersebut menjadi penting diperhatikan karena mereka berada dalam masa transisi menuju kehidupan perkuliahan dan harus melakukan penyesuaian akademik, sosial, serta emosional secara bersamaan. Perpisahan dari keluarga dan lingkungan asal dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami *homesickness*, terutama ketika proses penyesuaian terhadap lingkungan baru tidak berjalan secara optimal.

Penelitian Scharp et al. (2016) menunjukkan bahwa perpisahan dari keluarga, teman, dan lingkungan asal dapat menimbulkan kesedihan, kecemasan, keputusasaan, serta nostalgia. Sementara itu, Via Ningrum dan Intansari (2023) menemukan bahwa mahasiswa rantau di Indonesia memiliki kecenderungan mengalami *homesickness* yang cukup tinggi, yang dapat memunculkan perasaan sedih dan kesepian akibat berada jauh dari orang-orang terdekat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *homesickness* merupakan fenomena yang konsisten dialami mahasiswa rantau dan dapat berdampak pada kondisi emosional serta proses penyesuaian diri, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Januari 2026 terhadap 10 mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi melalui wawancara semi-terstruktur berdasarkan dimensi *homesickness* menurut Stroebe, Van Vliet, Hewstone, dan Willis (2002). Sepuluh mahasiswa dipilih secara *purposive* berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan subjek penelitian, yaitu mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar daerah Bandung. Jumlah tersebut digunakan dalam studi pendahuluan yang bersifat eksploratif untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama, bukan untuk menggeneralisasikan hasil pada seluruh populasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengalami *homesickness* yang cukup kuat selama menjalani perkuliahan di perantauan. Temuan awal tersebut memberikan gambaran bahwa *homesickness* merupakan fenomena yang nyata pada mahasiswa rantau tahun pertama dan menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji fenomena tersebut secara lebih lanjut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kerinduan yang mendalam terhadap keluarga, rumah, dan lingkungan asal. Perasaan tersebut tidak hanya muncul sesekali, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional sehari-hari. Salah satu responden mengungkapkan, “Hampir tiap malam saya kepikiran rumah, kadang sampai nangis sendiri karena kangen orang tua.” Responden lain menyatakan, “Pas awal masuk kuliah rasanya berat banget, sering kepikiran pengen pulang karena merasa sendirian di sini.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *homesickness* tidak sekadar berupa rasa rindu biasa, tetapi juga melibatkan tekanan emosional yang cukup kuat.

Selain itu, beberapa responden melaporkan perasaan kesepian, kesulitan berkonsentrasi selama perkuliahan, penurunan motivasi, serta hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Seorang responden menyatakan, “Sering susah fokus pas belajar karena yang dipikirin rumah terus.” Temuan ini menunjukkan bahwa *homesickness* dapat memengaruhi aspek emosional, akademik, dan sosial mahasiswa rantau tahun pertama.

Dalam aspek sosial, beberapa mahasiswa mengalami hambatan dalam membangun relasi baru karena merasa tidak nyaman dengan lingkungan yang belum familiar. Salah satu responden menyatakan, “Saya jadi lebih sering diem di kos karena belum nyaman sama lingkungan baru.” Hal ini memperlihatkan bahwa *homesickness* juga dapat memicu penarikan diri sosial yang berpotensi menghambat proses penyesuaian diri mahasiswa di perantauan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, *homesickness* tidak hanya berupa kerinduan terhadap rumah, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional dan proses

penyesuaian diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Stroebe et al. (2002) yang menjelaskan *homesickness* sebagai respons emosional negatif akibat keterpisahan dari lingkungan asal yang ditandai dengan kerinduan terhadap rumah dan kesulitan beradaptasi. Dengan demikian, temuan studi pendahuluan sesuai dengan karakteristik *homesickness* secara teoretis dan menunjukkan pentingnya fenomena ini untuk diteliti lebih lanjut.

Di sisi lain, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang tetap menjaga komunikasi dengan orang tua cenderung merasa lebih tenang secara emosional. Hal ini sejalan dengan Armsden dan Greenberg (1987) yang menjelaskan bahwa kelekatan orang tua melalui komunikasi dan kepercayaan dapat menjadi sumber dukungan emosional. Selain itu, mahasiswa yang mampu memaknai pengalaman merantau secara positif dan bersyukur tampak lebih mampu mengelola *Homesickness*, sejalan dengan Emmons dan McCullough (2003) yang menjelaskan bahwa syukur membantu individu menghargai hal-hal positif dalam kehidupannya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kelekatan orang tua dan syukur berpotensi berperan terhadap *Homesickness*.

Untuk memahami faktor yang dapat mendorong terjadinya *homesickness*, beberapa faktor yang telah diidentifikasi meliputi faktor demografis, lingkungan, kemampuan penyesuaian diri, kelekatan orang tua, dukungan sosial, syukur, dan *self-esteem* (Sun, 2016; English et al., 2017; Habiburrahman, 2022). Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi karakteristik lingkungan serta hubungan sosial, seperti pengaruh lingkungan, kelekatan orang tua, dan dukungan sosial. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan kondisi dan kemampuan individu, seperti kemampuan penyesuaian diri, syukur, dan *self-esteem*. Dalam penelitian ini, kelekatan orang tua dipilih sebagai faktor relasional atau eksternal karena berkaitan dengan dukungan emosional dari orang tua, sedangkan syukur dipilih sebagai faktor personal atau internal karena berkaitan dengan cara individu memaknai pengalaman secara positif. Pemilihan kedua faktor tersebut memungkinkan penelitian mengkaji *homesickness* dari sisi hubungan dengan orang tua dan kondisi internal individu secara bersamaan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, telah terdapat berbagai penelitian yang mengkaji hubungan antara masing-masing variabel dengan *homesickness*. Dalam penelitian ini, penulis memusatkan perhatian pada dua faktor yang diduga berperan dalam memengaruhi *homesickness*, terdapat faktor eksternal dan faktor internal, yaitu kelekatan orang tua dan syukur. Penulis meyakini bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi terhadap

munculnya *homesickness* dan berupaya menguji kembali temuan-temuan penelitian terdahulu secara empiris. Selain itu, masih terbatasnya penelitian mengenai *homesickness* dalam konteks Indonesia mendorong penulis untuk melakukan kajian yang lebih mendalam guna mengetahui apakah variabel kelekatan orang tua dan syukur benar-benar berpengaruh terhadap *homesickness* pada mahasiswa.

Stroebe et al. (2002) menyatakan bahwa kelekatan merupakan elemen yang jelas berhubungan dengan *homesickness*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelekatan yang tinggi dapat menurunkan risiko *homesickness* (Salmi & Yasmin, 2023; Yusuf et al., 2025), namun ada pula penelitian yang menemukan hasil sebaliknya, bahwa kelekatan tidak selalu menjadi faktor utama (Nafisah, 2023). Dengan demikian, pengaruh antara kelekatan orang tua dan *homesickness* masih menunjukkan hasil yang beragam, sehingga perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks mahasiswa rantau tahun pertama.

McCullough (2002), menyatakan dari empat studinya bahwa orang yang bersyukur memiliki nilai kepuasan hidup yang tinggi sehingga dapat menekan rasa kesedihan seperti *homesickness*, depresi, kecemasan, iri dan dengki (dalam Yuksel, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi *homesickness* adalah *gratitude* (Habiburrahman, 2022). *Gratitude* merupakan sesuatu yang bersifat positif sebagai bentuk rasa syukur terhadap segala sesuatu yang telah didapatkan (Seligman, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) menunjukkan bahwa *attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *homesickness*. Dalam penelitian tersebut, *attachment* dibedakan ke dalam dua dimensi, yaitu *parent attachment* dan *peer attachment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *parent attachment* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Selain itu, *peer attachment* juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Kelekatan orang tua menurut Armsden dan Greenberg (1987) didefinisikan sebagai ikatan emosional yang kuat antara anak dan orang tua yang tercermin dalam adanya rasa percaya (*trust*), komunikasi yang terbuka (*communication*), serta rendahnya perasaan keterasingan (*alienation*) dalam hubungan tersebut. Komunikasi bagi remaja adalah disaat mereka dapat terlibat dalam komunikasi verbal dan dapat mendengarkan emosi mereka, kepercayaan merupakan hubungan yang terjalin dimana antara individu memiliki perasaan saling bergantung, saling memahami dan menghormati kebutuhan serta keinginan anak, dan

keterasingan adalah keadaan dimana remaja melepaskan diri dari hubungan kelekatan dengan orang tua.

Bowlby (2016) menjelaskan bahwa kelekatan menggambarkan dorongan alami manusia dalam membangun ikatan emosional yang kokoh dengan sesamanya. Perkembangan ikatan ini dipengaruhi oleh dinamika interaksi yang terjalin dengan orang tua selaku figur penting dalam fase tumbuh kembang anak. Kualitas hubungan afektif yang terbentuk tersebut selanjutnya menciptakan landasan rasa aman bagi individu (Utami & Pratiwi, 2021). Di sisi lain, Ainsworth (1970) menggarisbawahi kelekatan sebagai hubungan emosi antarindividu yang bersifat erat dan bertahan dalam rentang waktu yang lama.

Ikatan kelekatan yang kuat antara orang tua dan remaja berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak. Santrock (2016) menjelaskan bahwa kelekatan yang positif memudahkan remaja menyerap nilai-nilai keluarga dan tujuan sosialisasi orang tua. Kualitas ikatan ini juga menjadi elemen kunci yang memengaruhi perkembangan moral remaja.

Namun demikian, *homesickness* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa hubungan dengan orang tua, tetapi juga faktor internal, salah satunya syukur. Syukur merupakan kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai hal-hal positif dalam kehidupannya (Emmons & McCullough, 2003). Individu dengan tingkat syukur yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan mampu mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Kondisi tersebut dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Temuan Habiburrahman (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *gratitude* dan *homesickness*, yaitu semakin tinggi *gratitude*, semakin rendah *homesickness*. Hal ini menunjukkan bahwa syukur dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat *homesickness*. Riset oleh Froh et al. (dalam Listiyandini dkk., 2015) mengidentifikasi bahwa syukur berkorelasi positif dengan perilaku prososial remaja, kemampuan regulasi emosi, pandangan optimis, serta kepuasan terhadap kondisi diri. Sebaliknya, individu dengan tingkat syukur yang rendah lebih rentan mengalami dampak negatif.

Bagi mahasiswa rantau, rasa syukur berperan dalam membantu mereka menginterpretasikan pengalaman merantau secara lebih adaptif. Mahasiswa yang bersyukur mampu mengalihkan perhatian dari rasa rindu akan suasana rumah menuju peluang baru,

pengalaman berharga, serta bentuk dukungan yang ada, seperti kesempatan mengecap pendidikan tinggi dan perhatian keluarga. Penelitian memperlihatkan bahwa rasa syukur berhubungan dengan reduksi tingkat stres dan perbaikan *psychological well-being* (Wood, Joseph, & Maltby, 2009), sehingga berpotensi menekan intensitas *homesickness* yang dirasakan mahasiswa.

Penelitian mengenai *homesickness* pada mahasiswa rantau umumnya menyoroti faktor relasional, seperti kelekatan orang tua, dan faktor personal, seperti syukur. Kelekatan berkaitan dengan penyesuaian diri dan kondisi emosional individu saat menghadapi perpisahan (Stroebe et al., 2002; Armsden & Greenberg, 1987), sedangkan syukur berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengelola emosi negatif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Emmons & McCullough, 2003).

Namun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan. Wahyuni (2022) menguji peran *attachment* terhadap *homesickness*, tetapi belum melibatkan syukur sebagai faktor personal. Sementara itu, Habiburrahman (2022) menguji hubungan *gratitude* dengan *homesickness*, tetapi belum mempertimbangkan kelekatan orang tua sebagai faktor relasional. Dengan demikian, kedua penelitian tersebut belum menguji kelekatan orang tua dan syukur secara simultan terhadap *homesickness*. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji mahasiswa secara umum atau populasi remaja dan siswa asrama, sehingga penelitian yang secara khusus berfokus pada mahasiswa rantau tahun pertama di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh kelekatan orang tua dan syukur secara simultan terhadap *homesickness* mahasiswa rantau pada tahun pertama.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengkaji *homesickness* melalui pendekatan yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan faktor relasional, yaitu kelekatan orang tua, dan faktor personal, yaitu syukur, pada mahasiswa rantau tahun pertama. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang berperan dalam *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama, khususnya dalam konteks Indonesia.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh negatif kelekatan orang tua terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh negatif syukur terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh negatif kelekatan orang tua dan syukur secara simultan terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh negatif kelekatan orang tua terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama.
2. Mengetahui pengaruh negatif syukur terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama.
3. Mengetahui pengaruh negatif kelekatan orang tua dan syukur secara simultan terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau tahun pertama.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai *homesickness* pada mahasiswa rantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan orang tua dan syukur berpengaruh negatif terhadap *homesickness*, sehingga temuan ini dapat memperkuat pemahaman mengenai peran faktor relasional dan faktor internal dalam menjelaskan *homesickness*.

Kegunaan Praktis

1. Bagi mahasiswa rantau tahun pertama, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bahwa menjaga hubungan yang positif dengan orang tua serta mengembangkan rasa syukur dapat menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam menghadapi *homesickness*.

2. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan mengenai pentingnya mempertahankan komunikasi, kepercayaan, dan dukungan emosional kepada mahasiswa yang sedang menjalani kehidupan di perantauan.
3. Bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pendampingan atau program yang mendukung penyesuaian mahasiswa rantau tahun pertama, khususnya dalam aspek dukungan emosional dan penguatan kemampuan menghadapi *homesickness*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian mengenai *homesickness* dengan mempertimbangkan faktor relasional dan personal lainnya.

