

Keterkaitan antara Hambatan Adaptasi Dengan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Kaori Latifah¹, Laily Rahmah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

laily@unissula.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa kerap menghadapi hambatan adaptasi di lingkungan baru yang dapat berpotensi memunculkan homesickness sebagai bentuk tekanan psikologis dan memengaruhi proses penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara hambatan adaptasi dengan homesickness pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berasal dari luar Pulau Jawa. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala homesickness dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,929 serta skala hambatan adaptasi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,876. Analisis data dilakukan menggunakan teknik Pearson Correlation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara hambatan adaptasi dengan homesickness pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa dengan nilai korelasi sebesar $R = 0,649$ dan nilai F hitung = 28,106 dengan signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, hambatan adaptasi memiliki peranan penting terhadap munculnya homesickness pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci: hambatan adaptasi, homesickness, mahasiswa rantau, penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis.

Abstract

Students who migrate from outside Java often face adaptation difficulties in a new environment, which may potentially lead to homesickness as a form of psychological distress and affect their adjustment process and psychological well-being. This study aimed to determine the relationship between adaptation difficulties and homesickness among migrant students from outside Java at Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study employed a quantitative method with a purposive sampling technique. The participants are active students at Sultan Agung Islamic University, Semarang, who originated from outside Java. Data were collected using

two psychological scales, namely the homesickness scale with a reliability coefficient of 0.929 and the adaptation difficulties scale with a reliability coefficient of 0.876. Data analysis was conducted using the Pearson correlation technique. The results showed a positive relationship between adaptation difficulties and homesickness among migrant students from outside Java, with a correlation coefficient of $R = 0.649$ and an F -value of 28.106, with a significance level of $p < 0.05$. Thus, adaptation difficulties play an important role in the occurrence of homesickness among migrant students from outside Java at Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Keywords: adaptation difficulties, homesickness, migrant students, adjustment, psychological well-being

1. PENDAHULUAN

Di zaman yang peradabannya sudah berkembang pesat ini, manusia masih menerapkan hal nomaden dengan tujuan yang berbeda. Sifat berpindah tersebut lebih dikenal dengan sebutan rantau. Kata "rantau" merujuk pada kata "merantau" yang dapat dimaknai sebagai kegiatan atau proses, sedangkan kata "rantau" lebih kepada tempatnya. Mahasiswa yang merantau untuk menempuh pendidikan menghadapi tuntutan untuk meninggalkan lingkungan asal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Perpindahan tersebut tidak hanya menuntut kemandirian dalam mengelola kehidupan akademik dan sehari-hari, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya, norma sosial, bahasa, serta pola interaksi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesepian dan tekanan emosional, terutama ketika mahasiswa mengalami kesulitan membangun hubungan sosial dan memperoleh dukungan di lingkungan baru (Yuniarta, 2024). Hambatan dalam berkomunikasi dan membangun hubungan sosial juga dapat meningkatkan kerinduan terhadap rumah dan keluarga, sehingga mahasiswa perantau berpotensi mengalami *homesickness* (Datuchtidha & Huwae, 2024).

Secara teoritis, *Behavior Constraint Theory* (Tafet & Alonso, 2025) menjelaskan bahwa persepsi kehilangan kontrol terhadap lingkungan, misalnya merasa kondisi sekitar membatasi kebebasan, dapat memicu reaksi psikologis, kognitif, maupun emosional. Jika upaya mengembalikan kontrol gagal, individu bisa mengalami *learned helplessness* (perasaan tidak berdaya) yang menghambat kemampuan beradaptasi. Dalam konteks mahasiswa perantau, hambatan adaptasi ini muncul secara praktis sebagai kurangnya dukungan sosial, sistem interaksi yang belum terbentuk, dan kesulitan membangun hubungan di lingkungan baru, yang pada akhirnya memperburuk stres dan memperlambat proses integrasi sosial. Dari seluruh perasaan dan pikiran negatif tersebut bisa menjadi stimulus penyebab munculnya *homesickness* pada mahasiswa rantau.

Homesickness merupakan kondisi emosional yang muncul akibat perpisahan dari lingkungan rumah dan figur yang memiliki keterikatan emosional dengan individu. Kondisi ini dapat ditandai dengan kerinduan terhadap keluarga dan lingkungan asal, kesepian, kecemasan, perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta menurunnya motivasi (Saputro, 2022). Pada mahasiswa, *homesickness* dapat memengaruhi proses penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, dan kehidupan

akademik. Penelitian (English dkk, 2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *homesickness* yang lebih tinggi pada awal masa perkuliahan melaporkan penyesuaian yang lebih buruk terhadap kehidupan kampus. Hal tersebut sejalan dengan temuan (Afrilia dkk, 2024) serta (Mimah dkk, 2024) bahwa kerinduan terhadap keluarga dapat disertai kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi akademik.

Data tentang *homesickness* yang dialami mahasiswa dapat diketahui dari survey yang dilakukan di tahun 2020. Survey ini melibatkan 225 mahasiswa pascasarjana dari berbagai kelompok usia yakni 71,3% responden dari kelompok usia 15-22 tahun dan 28,7% responden dari kelompok usia di atas 23 tahun yang sedang menempuh berbagai tingkat program pascasarjana. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 79,8% responden setuju dengan fakta bahwa ada dampak besar dari *homesickness* terhadap akademis dan emosional mahasiswa. Lalu 81,2% responden menyebutkan bahwa mahasiswa awalnya kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, namun mahasiswa berusaha keras untuk menghadapi situasi baru. Hanya 13,9% responden yang menyebutkan bahwa mahasiswa menghadapi hambatan dalam budaya dan hanya 10,3% responden yang menyebutkan bahwa mahasiswa menghadapi hambatan dalam bahasa, sisanya hanya mengakui bahwa *homesickness* adalah alasan jatuhnya prestasi akademis (Jain & Patel, 2020).

Tabel 1. Tinjauan Literatur Studi Pendahuluan pada Jurnal

No.	Penulis	Judul	Hasil
1.	Tammy English, Jordan Davis, Melissa Wei dan James J Gross (2017)	<i>Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study.</i>	Terdapat hubungan positif antara <i>homesickness</i> dengan kesulitan adaptasi.
2.	Helsi Normadiyani, Dayinta Zahra Apsari, Adinda Aulia Rahma, Arinda Zahra Aulia, Maulidya Salma Salsabilla, Widi Rahayu, Diah Sukmawati dan Raudatun Mardiah (2024)	Analisa Struggle Homesick saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023.	Homesickness dan hambatan dalam adaptasi secara positif terhubung.
3.	Joane Louis Lahasen Malau dan Mirna Nur Alia Abdullah (2024)	Peran migrasi dalam proses akulturasi dan dampaknya terhadap tingkat <i>homesickness</i> pada mahasiswa rantau.	Ditemukan dampak signifikan <i>homesickness</i> dengan kesulitan dalam beradaptasi.

-
- | | | | |
|----|--|--|--|
| 4. | Resa Amelia dan Farid Imam Kholidin (2025) | <i>Students' adaptation strategies in coping with homesickness: A qualitative systematic review.</i> | Kesulitan adaptasi menjadi peran penting dalam homesickness. |
|----|--|--|--|
-

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap empat mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berasal dari luar Pulau Jawa. Hasil wawancara menunjukkan adanya pengalaman kesepian, kesulitan membangun pertemanan, perbedaan bahasa dan budaya, kurangnya dukungan keluarga, serta ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru yang disertai dengan kerinduan terhadap keluarga dan keinginan untuk pulang. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Normadiyani dkk, 2024) serta (Amelia & Kholidin, 2025) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kesulitan adaptasi, proses akulturasi, dan *homesickness* pada mahasiswa perantau. Namun, penelitian sebelumnya masih banyak berfokus pada strategi *coping*, akulturasi, atau dampak *homesickness*, sehingga hubungan antara hambatan adaptasi dan *homesickness* belum banyak dikaji secara kuantitatif secara khusus pada mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa.

Hambatan adaptasi merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan baru, sehingga proses penyesuaian berlangsung lebih lambat atau tidak berjalan secara optimal. Hambatan tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan membangun hubungan sosial, perbedaan budaya dan bahasa, rendahnya rasa percaya diri, keterbatasan kemampuan berkomunikasi, hingga kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Pada mahasiswa perantau, hambatan adaptasi sering kali semakin terasa karena mereka harus menghadapi perubahan lingkungan tempat tinggal, sistem pembelajaran, pola interaksi sosial, serta kebiasaan hidup yang berbeda dari daerah asalnya dalam waktu yang bersamaan. Apabila hambatan-hambatan tersebut tidak dapat diatasi secara efektif, mahasiswa berpotensi mengalami tekanan psikologis, merasa terasing, kehilangan rasa nyaman, dan mengalami kesulitan untuk membentuk keterikatan dengan lingkungan barunya. Kondisi ini pada akhirnya dapat meningkatkan kerentanan terhadap munculnya *homesickness*, karena mahasiswa cenderung membandingkan situasi yang dihadapi di perantauan dengan kenyamanan yang mereka rasakan ketika berada di rumah bersama keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara hambatan adaptasi dengan *homesickness* penting dilakukan karena hambatan dalam menyesuaikan diri dapat memengaruhi kondisi emosional, sosial, dan akademik mahasiswa perantau. Penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara hambatan adaptasi dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Fokus tersebut menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas strategi mengatasi *homesickness*, proses akulturasi, *coping*, maupun dampak *homesickness* secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris mengenai

keterkaitan hambatan adaptasi dengan *homesickness* serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya membantu mahasiswa perantau menyesuaikan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan di lingkungan baru.

2. METODE

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pengumpulan data yang berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui angka dan instrumen terstandar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam konteks ini, peneliti ingin melihat sejauh mana variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen. Data diperoleh menggunakan kuesioner tertutup yang dikembangkan berdasarkan indikator variabel penelitian untuk mengukur hambatan adaptasi secara sistematis dan memungkinkan analisis statistik (Creswell, 2017). Teknik statistik yang digunakan untuk analisis data adalah uji korelasi *Pearson Correlation Product Moment*, yang bertujuan untuk menilai hubungan antara variabel *homesickness* yang menggunakan pengukuran dikembangkan oleh Vingerhoets (1997) dan disusun oleh Seffira pada tahun 2024 dan dimodifikasi dalam bentuk penambahan aitem dengan 4 aspek yaitu emosi, kognitif, perilaku dan somatik dengan variabel hambatan adaptasi menggunakan pengukuran yang diuraikan oleh Oetomo, Yuwanto, dan Rahayu pada tahun 2017 yang dibagi menjadi 4 faktor yaitu faktor pertemanan, faktor ketidakterbukaan, faktor kompetensi dan motivasi serta faktor fisik dan psikologis pada mahasiswa rantau.

Kedua variabel menggunakan kuesioner dengan jawaban berbentuk skala dengan format Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitas dengan skor 1 sampai 4. Pada penelitian ini mencakup 11 fakultas yang ada di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan mengambil sampel sejumlah 33 subjek dari 598 total subjek. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. *Purposive sampling* dipilih karena tidak semua mahasiswa memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga peneliti menetapkan kriteria tertentu agar sampel yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari Luar Pulau Jawa yang masih aktif kuliah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Homesickness didefinisikan sebagai tingkat perasaan rindu, kesedihan, kecemasan, dan ketidaknyamanan psikologis akibat keterpisahan dari rumah dan keluarga. Pengukuran mengacu pada aspek emosi, kognitif, perilaku, dan somatik. Skala akhir terdiri atas 33 aitem dengan rentang respons 1–4. Hasil uji daya beda menunjukkan 33 aitem memenuhi kriteria, dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,929. Hambatan adaptasi didefinisikan sebagai kesulitan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pengukurannya mengacu pada aspek pertemanan, ketidakterbukaan, kompetensi dan motivasi, serta fisik dan psikologis. Skala akhir terdiri atas 16 aitem dengan rentang respons 1–4 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,876.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sehingga residual penelitian berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai F linear sebesar 25,542 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan *deviation from linearity* sebesar 0,635. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara hambatan adaptasi dan *homesickness* memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 2. Deskripsi Data Skor

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Kategori
<i>Homesickness</i>	71,53	15,939	Rendah
Hambatan Adaptasi	35,22	7,840	Rendah

Secara deskriptif, mean empirik *homesickness* sebesar 71,53 lebih rendah daripada mean hipotetik 82,5 sehingga berada pada kategori rendah. Dari 32 responden, 6 orang (18,75%) berada pada kategori tinggi, 8 orang (25%) kategori sedang, 13 orang (40,625%) kategori rendah, dan 5 orang (15,625%) kategori sangat rendah. Hambatan adaptasi memiliki mean empirik 35,22, lebih rendah daripada mean hipotetik 40, dan termasuk kategori rendah. Sebanyak 8 responden (25%) berada pada kategori tinggi, 5 orang (15,625%) kategori sedang, 15 orang (46,875%) kategori rendah, dan 4 orang (12,5%) kategori sangat rendah.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0,695 yang menunjukkan hubungan positif antara hambatan adaptasi dan *homesickness*. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 yang lebih kecil dari ambang batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hasil menunjukkan ada hubungan signifikan antara hambatan adaptasi dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau. Artinya, semakin tinggi hambatan adaptasi yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *homesickness* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah hambatan adaptasi, maka semakin rendah *homesickness*. Kondisi ini sejalan dengan penelitian tentang penyesuaian diri dan *homesickness* pada mahasiswa rantau yang menyatakan bahwa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat meningkatkan perasaan rindu rumah, kesepian, serta ketidaknyamanan emosional pada mahasiswa perantauan (Orah & Purnawinadi, 2025).

Nilai koefisien *R Square* sebesar 0,404 menunjukkan bahwa hambatan adaptasi memberikan kontribusi sebesar 40,4% terhadap variasi *homesickness* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa, sedangkan sisanya sebesar 59,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa umumnya menghadapi tantangan berupa perbedaan budaya, pola interaksi sosial, serta lingkungan akademik yang baru sehingga proses adaptasi menjadi lebih kompleks dibandingkan mahasiswa lokal.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya dinamika bahwa hambatan adaptasi dapat membuat mahasiswa merasa kurang nyaman, terasing, dan kesulitan memperoleh rasa aman di lingkungan baru. Selanjutnya, *homesickness* yang dirasakan dapat membuat mahasiswa lebih menarik diri dan mengurangi keterlibatan dengan lingkungan baru, sehingga proses adaptasi menjadi semakin sulit. Dengan demikian, hambatan adaptasi dan *homesickness* dapat saling berkaitan dalam proses penyesuaian mahasiswa selama berada di perantauan.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel hambatan adaptasi dan *homesickness* berada pada kategori rendah berdasarkan skor *mean* empirik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mampu melakukan penyesuaian diri dengan cukup baik meskipun tetap mengalami kesulitan adaptasi dalam tingkat tertentu. Rendahnya *homesickness* dapat dipengaruhi oleh berkembangnya kemampuan *coping*, dukungan sosial dari teman sebaya, serta kemudahan komunikasi dengan keluarga melalui media digital yang membantu mahasiswa tetap merasa dekat dengan rumah. Dengan demikian, walaupun hubungan antar variabel signifikan, rendahnya *mean* empirik menunjukkan bahwa mahasiswa rantau luar Pulau Jawa dalam penelitian ini relatif mampu beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga tingkat hambatan adaptasi dan *homesickness* yang dialami tidak terlalu tinggi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki hasil hubungan yang positif antara hambatan adaptasi dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., Fuad, M., Siregar, Z., Islam, U., Sumatera, N., & Dharmawangsa, U. (2024). *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII) Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau*. 2(1), 176–188.
- Creswell, J. W. (2017). *Table of Contents PART I - Preliminary Considerations*.
- Datuchtidha, S., & Huwae, A. (2024). *Tantangan Menjalani Kehidupan di Perantauan : Studi Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di Salatiga*. 15(3), 268–277.
- English, T., Davis, J., & Gross, J. J. (2018). *HHS Public Access*. 17(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000235>.Homesickness
- Jain, R., & Patel, N. C. (2020). *Homesickness: Its impact on the psychological, emotional and social well being on University Students*. 4632(10), 106–114.
- Mimah, S. S., Suciptaningsih, O. A., Malang, U. N., Jl, A., No, C., Lowokwaru, K., Malang, K., & Timur, J. (2024). *Pengaruh Homesickness Akut Terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau atau perguruan tinggi mereka menuntut ilmu . Sedangkan mahasiswa rantau adalah Universitas atau perguruan tinggi , baik dari segi kurikulum , disiplin waktu dan sistem*. 2(6), 78–92.
- Normadiyani, H., Apsari, D. Z., Rahma, A. A., Aulia, A. Z., Salsabilla, M. S., Rahayu, W., Sukmawati, D., Mardiah, R., & Semarang, N. (2024). *Analisa Struggle*

Homesick saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi. 3(1), 12–27.

- Orah, K. D., & Purnawinadi, I. G. (2025). Penyesuaian diri dan homesickness pada mahasiswa rantau. In *Nutrix Journal* (Vol. 9, Issue 2).
- Resa Amelia & Farid Imam Kholidin. (2025). *Students' adaptation strategies in coping with homesickness: a qualitative systematic review* Resa Amelia, Farid Imam Kholidin 1. 12(1), 113–122.
- Saputro, I. (2022). Homesick, Rindu Biasa atau Gangguan Emosi? *Klikdokter*. https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/homesick-rindu-biasa-atau-gangguan-emosi?srsId=AfmBOooN8BbMSdCAuSdliCqp0kldWbluZ9eo7ek_20CCVnoFMYagYoGN
- Tafet, G. E., & Alonso, T. O. (2025). *Learned helplessness and learned controllability : from neurobiology to cognitive , emotional and behavioral neurosciences*. August, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1600165>
- Yuniarta, A. (2024). 5 Tanda Anak Rantau Mengalami Homesick. *Fimela*. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/5745406/5-tanda-anak-rantau-mengalami-homesick>