

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan memiliki peran dalam mengembangkan kemampuan akademik, sosial, dan profesionalnya. Menurut Widodo (2013), mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang menuntut mereka untuk berpikir secara lebih kompleks, kritis, dan mandiri dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan maupun akademik. Berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek), jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai 9.981.013 orang pada tahun 2024, dengan 4.512.188 mahasiswa laki-laki dan 5.468.825 mahasiswa perempuan. Dari jumlah tersebut, banyak mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman mereka demi melanjutkan studi di perguruan tinggi di kota lain. Mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk kuliah di kota lain inilah yang dikenal sebagai mahasiswa rantau. Meskipun tidak tersedia angka pasti mengenai jumlah mahasiswa rantau secara nasional, beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) serta Vivianti dkk. (2019) menunjukkan bahwa tren merantau demi pendidikan tinggi merupakan hal yang umum terjadi di Indonesia. Kedua penelitian ini membahas mengenai tantangan penyesuaian diri mahasiswa rantau terhadap lingkungan sosial dan akademik di kota perantauan dan mengkaji dinamika kehidupan mahasiswa rantau dalam perspektif psikososial.

Keputusan mahasiswa untuk merantau didasarkan pada berbagai alasan, seperti keinginan untuk mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi yang lebih berkualitas, kesempatan akademik yang lebih baik, atau keinginan untuk merasakan kehidupan yang lebih mandiri tanpa intervensi orang tua (Vivianti, dkk., 2019). Namun, menjadi mahasiswa rantau juga membawa tantangan tersendiri, terutama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan norma sosial, budaya, serta pola interaksi yang berbeda dari lingkungan asalnya. Selain itu, mereka juga perlu membangun interaksi sosial

dengan teman-teman baru yang memiliki latar belakang serta cara berpikir yang beragam. Kemampuan dalam beradaptasi sangat penting karena individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung lebih siap menghadapi berbagai perubahan, lebih matang dalam menyelesaikan konflik, serta lebih efisien dalam menghadapi tekanan yang muncul di lingkungan baru (Halim & Dariyo, 2016; Nadlyfah, dkk., 2020).

Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa rantau memiliki kemampuan adaptasi yang sama. Beberapa dari mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, terutama dalam membangun hubungan sosial yang baru (Handaja, dkk., 2023; Putri, dkk., 2025). Untuk mendapatkan pemahaman awal mengenai pengalaman adaptasi mahasiswa rantau, peneliti melakukan studi eksploratif dengan menyebarkan kuesioner pertanyaan terbuka kepada beberapa mahasiswa rantau. Berdasarkan analisis terhadap jawaban yang diberikan, diketahui bahwa masa awal perkuliahan di perantauan diwarnai oleh berbagai bentuk ketidaknyamanan psikologis dan sosial. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa munculnya perasaan seperti rindu terhadap keluarga, merasa asing dengan lingkungan sekitar, perasaan kosong, serta kehilangan koneksi emosional yang sebelumnya mereka dapatkan di rumah. Beberapa responden menyatakan kerinduan terhadap masakan ibu, suasana rumah, dan waktu bersama anggota keluarga, terutama ketika harus menghadapi rutinitas baru sendirian. Selain itu, muncul gejala emosional dan fisik yang khas dari *homesickness*, seperti menangis saat sendiri, kesulitan tidur, hingga tidak bisa makan dengan tenang karena terbebani perasaan rindu. Gejala tersebut tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif dan fungsional, seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan penurunan semangat menjalani rutinitas kampus. Tantangan lain yang muncul adalah kesulitan dalam menjalin interaksi sosial, khususnya ketika dihadapkan pada perbedaan budaya, gaya komunikasi, dan cara bersosialisasi yang berbeda dengan lingkungan asal. Mahasiswa juga menghadapi kesulitan dalam menemukan rasa aman dan nyaman secara emosional, yang sebelumnya mereka dapatkan dari keluarga dan lingkungan rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa masa transisi ke kehidupan kampus di kota lain merupakan

fase yang banyak menimbulkan tekanan dan dapat menimbulkan reaksi psikologis lebih lanjut apabila individu tidak berhasil melakukan penyesuaian secara optimal.

Mahasiswa rantau yang memulai kehidupan akademiknya di lingkungan baru menghadapi proses adaptasi yang kompleks, melibatkan perubahan lingkungan sosial, budaya, dan emosional. Hasil dari studi eksplorasi awal terhadap empat mahasiswa rantau menunjukkan bahwa masa awal perkuliahan ditandai dengan perasaan asing, kesepian, kecanggungan dalam menjalin relasi sosial, serta rindu terhadap rutinitas dan figur-figur penting di lingkungan asal. Reaksi ini selaras dengan deskripsi Stroebe, dkk., (2015) yang menjelaskan bahwa proses perpindahan geografis sering kali menimbulkan tekanan psikologis tidak hanya karena lingkungan baru yang asing, tetapi juga karena keterikatan yang belum selesai dengan lingkungan lama (*attachment figures*). Ketika proses penyesuaian terhadap lingkungan baru tidak berjalan optimal, mahasiswa menjadi rentan mengalami tekanan emosional lanjutan. Salah satu bentuk reaksi psikologis yang umum terjadi adalah *homesickness*, yaitu kondisi negatif yang disebabkan oleh keterpisahan dari rumah dan figur keterikatan, yang ditandai oleh preokupasi kognitif terhadap rumah, kerinduan emosional, dan sering kali diikuti dengan kesulitan berfungsi secara sosial maupun akademik (Thurber & Walton, 2012; Stroebe, dkk., 2015). Menurut Azizi (2015), mahasiswa rantau cenderung mengalami tekanan emosional akibat rasa rindu terhadap keluarga dan lingkungan asalnya, yang bisa muncul dalam bentuk kecemasan, kesedihan, hingga perasaan putus asa. English, dkk. (2017) mendefinisikan *homesickness* sebagai perasaan tertekan atau mengalami hambatan akibat pemisahan dari lingkungan asal, baik yang terjadi secara langsung maupun yang diantisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa *homesickness* tidak hanya terjadi setelah seseorang meninggalkan rumah, tetapi juga bisa muncul sebelum perpisahan terjadi, ketika individu mulai membayangkan kehidupan di lingkungan yang berbeda dari yang sudah mereka kenal.

Menurut Archer, dkk. (1998), *Homesickness* dapat dipahami sebagai reaksi pemisahan (*separation reaction*), yang memiliki kemiripan dengan proses berduka (*grief process*). *Homesickness* tidak hanya terkait dengan kehilangan lingkungan fisik yang familiar tetapi juga dengan keterikatan emosional terhadap orang-orang dan kebiasaan yang ada di lingkungan asal. Penelitian Archer, dkk. menunjukkan

bahwa *homesickness* memiliki dua faktor utama, yaitu ketidaksukaan terhadap lingkungan baru (*disliking the university*) dan keterikatan terhadap rumah (*attachment to the home*). Mahasiswa yang mengalami *homesickness* cenderung memiliki pikiran yang intrusif tentang rumah, perasaan rindu yang kuat, hingga gejala emosional seperti kecemasan dan depresi. Studi ini juga menemukan bahwa wanita lebih cenderung mengalami *homesickness* dibandingkan pria, terutama karena keterikatan emosional yang lebih kuat terhadap rumah. Dalam sebuah penelitian lain yang disampaikan oleh Fisher & Hood (1987) dijelaskan bahwa *homesickness* terjadi ketika tuntutan di lingkungan baru sangat tinggi, tetapi individu merasa memiliki kontrol yang rendah dalam menyesuaikan diri.

Fenomena *homesickness* pada mahasiswa rantau telah dikaji dalam berbagai penelitian. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mengalami *homesickness* yang dipicu oleh kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Savira & Widiasih (2024) terhadap 108 mahasiswa rantau dalam program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) mengungkapkan bahwa 72% mahasiswa mengalami tingkat *homesickness* sedang, 15% mengalami *homesickness* tinggi, dan hanya 13% yang mengalami *homesickness* rendah. Selain itu, penelitian oleh Kinanti dkk., (2024) menemukan bahwa 76% mahasiswa rantau di Yogyakarta mengalami *homesickness* selama tiga bulan pertama, 41% mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan 30% merasa mengalami hambatan dalam pergaulan sosial akibat perbedaan budaya lokal.

Dampak dari *homesickness* tidak hanya terbatas pada perasaan rindu kampung halaman, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Menurut English dkk., (2017), *homesickness* sering kali dikaitkan dengan berbagai dampak psikologis, seperti kesepian, kecemasan, stres, serta ketidaknyamanan dalam lingkungan baru. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* cenderung merasa terisolasi, kurang aktif dalam kehidupan sosial di kampus, serta mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan baru. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perasaan *homesickness* yang berkepanjangan dapat memicu gangguan emosional yang lebih serius, seperti stres berlebihan dan depresi (Zulkarnain, 2019; Fahira, 2022). Dampak buruk lain dari

homesickness juga dapat dilihat dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nazir, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa sebanyak 27,8% mahasiswa yang mengalami *homesickness* dan mempertimbangkan untuk berhenti kuliah. Perasaan rindu rumah ini berkorelasi signifikan dengan pikiran *dropout*, terutama ketika disertai dengan ketidakpuasan terhadap akomodasi dan kurangnya dukungan sosial di lingkungan belajar. *Homesickness* juga dapat memperburuk masalah manajemen waktu, isolasi sosial, dan stres akademik yang pada akhirnya menurunkan performa belajar mahasiswa (Nazir, dkk., 2024)

Terdapat beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji mengenai faktor - faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat *homesickness* yang dirasakan oleh mahasiswa rantau. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *homesickness* adalah *self-efficacy* (Fajrin & Yasmin, 2023). Beberapa mahasiswa rantau menunjukkan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial di lingkungan kampus, seperti enggan memulai percakapan dengan teman sekelas, merasa ragu untuk bertanya saat tidak memahami materi, atau menarik diri dari kegiatan organisasi karena takut dianggap tidak mampu berbaur. Sikap tersebut bukan sekadar bentuk kepribadian pemalu, melainkan dapat merefleksikan tingkat keyakinan diri yang rendah dalam berinteraksi sosial. Kondisi dapat terjadi sebagai bentuk rendahnya *social self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memulai dan mempertahankan interaksi interpersonal (Smith & Betz, 2000). *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan atau menyelesaikan tugas dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi tantangan hidup (Bandura, 1977). Menurut Bandura, orang dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan, lebih sedikit mengalami stres, dan lebih percaya diri dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan konsep dan definisi yang telah dikemukakan oleh Bandura, Wright, dkk., (2013) mengembangkan sebuah konsep *social self-efficacy*. Menurut Wright, dkk, *social self-efficacy* merupakan keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Individu dengan *social self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri

dalam berinteraksi dengan orang lain, lebih mudah beradaptasi dengan norma sosial yang berbeda, serta lebih aktif dalam mencari dukungan sosial di lingkungan barunya (Tsai, dkk., 2017; Lin & Betz, 2009). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Van Tillburg, dkk. (1996), ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *homesickness* kronis cenderung menunjukkan ketidakmampuan dalam membangun hubungan baru, serta cenderung menggunakan strategi *mental escape* seperti melamun dan bernostalgia secara berlebihan sebagai bentuk *coping*. Dalam penelitian tersebut Van Tilburg menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan menjalin hubungan sosial baru cenderung lebih cepat pulih dari *homesickness*, sedangkan mereka yang mengandalkan *coping* seperti berfantasi tentang rumah mengalami *homesickness* kronis. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan seseorang untuk dapat menjalin sebuah hubungan sosial (*social self-efficacy*) menjadi penting dalam mengatasi *homesickness* yang mereka rasakan.

Hubungan antara *social self-efficacy* dan *homesickness* dapat dipahami melalui konsep bahwa keyakinan diri seseorang untuk menjalin hubungan sosial memungkinkan individu untuk lebih cepat dalam membangun jejaring sosial, menemukan dukungan emosional, serta merasa terhubung dengan lingkungan barunya. Individu yang memiliki *social self-efficacy* tinggi akan cenderung lebih aktif menjalin relasi, berani meminta bantuan, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan dalam menentukan cara seseorang mengelola stres dan keterpisahan emosional. Kemudian hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* ini juga dapat dilihat dari beberapa penelitian terdahulu. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sondakh & Soetjningsih (2021). Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sondakh & Soetjningsih (2021) terhadap mahasiswa rantau di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *homesickness* dengan nilai korelasi $r = -0.671$ ($p < 0.05$). Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa, semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *homesickness* yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami *homesickness* yang tinggi (Sondakh & Soetjningsih, 2021). Hasil yang serupa juga diperoleh dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh

Fajrin & Yasmin (2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 322 santri baru di pesantren, ditemukan bahwa tingkat *self-efficacy* memiliki korelasi yang negatif dengan tingkat *homesickness* para santri dengan nilai korelasi $r = -0.32$ ($p < 0.05$). Santri yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengalami *homesickness* yang lebih rendah. Sebaliknya, santri dengan *self-efficacy* rendah lebih cenderung mengalami *homesickness* yang lebih tinggi, bahkan hingga mengalami stres dan keinginan untuk keluar dari pesantren (Fajrin & Yasmin, 2023).

Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti hubungan antara *self-efficacy* dan tingkat *homesickness*, penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *social self-efficacy* dan tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, lebih berfokus pada *self-efficacy* individu secara umum atau faktor dukungan sosial lainnya tanpa melihat secara spesifik bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuan sosialnya dapat mempengaruhi *homesickness* yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memahami lebih dalam peran *social self-efficacy* dalam membantu mahasiswa rantau untuk beradaptasi dan mengurangi tingkat *homesickness* yang mereka rasakan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat mahasiswa rantau mengalami *homesickness*, terutama di awal masa perkuliahan.
2. *Homesickness* berdampak negatif pada penyesuaian sosial, akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
3. *Social self-efficacy* diduga berperan dalam menurunkan *homesickness*.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, penelitian ini akan berfokus untuk membahas pengaruh *social self-efficacy* terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *social self-efficacy* terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau di Indonesia?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara *social self-efficacy* dan *homesickness* pada mahasiswa rantau.
2. Menguji pengaruh *social self-efficacy* terhadap tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau di Indonesia.

1.6 Batasan Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *social self-efficacy* dan *homesickness* pada mahasiswa rantau.
- b. Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai peran *social self-efficacy* dalam proses adaptasi mahasiswa rantau di lingkungan baru.
- c. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami faktor psikologis yang berperan dalam *homesickness* mahasiswa rantau.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan mengenai pentingnya *social self-efficacy* dalam menghadapi *homesickness* dan membantu mahasiswa rantau dalam meningkatkan *social self-efficacy* mereka agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi bagi institusi pendidikan untuk merancang program pendampingan atau bimbingan bagi mahasiswa rantau agar mereka dapat meningkatkan kemampuannya dan mengurangi *homesickness* dan dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi intervensi untuk membantu mahasiswa rantau dalam proses adaptasi sosial di lingkungan kampus.

