

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Banyak dijumpai pada mahasiswa yang diharuskan untuk meninggalkan kampung halaman dan keluarganya, baik di luar kota maupun di luar pulau bahkan sampai di luar negeri diharuskan untuk ngekost demi melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Mahasiswa ini biasa disebut dengan mahasiswa rantau. Hal ini, tentu menjadi tantangan baru bagi mereka karena dipaksa untuk tinggal di lingkungan baru dengan kebiasaan yang baru pula dan jarang pulang ke kampung halaman untuk bertemu dengan keluarga. Transisi kehidupan seperti ini dapat menjadi pengalaman seru, namun bagi beberapa orang dapat menjadi pengalaman yang menyedihkan. Hal tersebut akan menjadi suatu permasalahan bagi mahasiswa rantau dikarenakan mereka merasakan perpisahan dengan keluarga tercinta, kehilangan, dan ketidaknyamanan atau ketidaksenangan dengan lingkungan barunya yang perlu melakukan adaptasi sehingga mereka merasakan kerinduan berada di rumah atau kampung halaman dengan aktivitas yang biasa mereka lakukan, yang biasa disebut dengan *Homesick* atau rindu rumah. Rindu rumah atau *Homesick* ini dapat terjadi pada berbagai kondisi pada individu, baik pergi meninggalkan rumah dalam jangka waktu lama maupun dalam jangka waktu pendek (Biasi et al., 2018).

Fenomena *Homesick* atau rindu rumah ini dapat terjadi dikalangan dewasa awal, lebih tepatnya pada mahasiswa rantau baik mahasiswa baru maupun mahasiswa akhir. *Homesick* ini dapat terjadi karena adanya kondisi merantau atau meninggalkan kampung halaman baik dengan jangka panjang maupun pendek. Hal ini senada dengan studi penelitian yang dilakukan oleh

Desca Erinanda Adhyaksy di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menyatakan bahwa terdapat seorang mahasiswa rantau yang sedang menjalani semester 6 atau mahasiswa akhir masih sering merasakan *Homesick* karena berpisah dengan orang tuanya. Mahasiswa tersebut merasakan kesepian, merindukan orang tua hingga masakan rumah, dan menangis ketika butuh kehadiran orang tua saat sakit maupun rindu rumah (Adhyaksy, 2019).

Kondisi pelarian atau transisi kehidupan ke perguruan tinggi yang dialami oleh mahasiswa rantau untuk tinggal di luar kampung halamannya, juga menjadi peristiwa besar yang mungkin berdampak buruk pada fungsi psikologisnya. Mahasiswa rantau yang jauh dari rumah dan keluarga tercinta demi melanjutkan pendidikannya dapat menjadi faktor stres untuk memasuki ke perguruan tinggi karena mereka menanggapi hal ini menjadi keadaan yang menyenangkan sekaligus menegangkan bagi tiap individu, sebab mereka memiliki kepribadian yang beda, sehingga memungkinkan mereka akan mengalami *Homesick* atau rindu rumah. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Guinagh (1992) menunjukkan bahwa dari sampel 304 mahasiswa, terdapat sekitar 68% mahasiswa tingkat sarjana baru dan tahun kedua mengalami *Homesickness*, dan tercatat pula sebanyak 41% mahasiswa merasakan *Homesickness* untuk pertama kalinya. Lebih lanjut, pada penelitian yang dilakukan oleh Sheilla Khairunnisa Rahardi Putri dengan judul “Hubungan antara Tipe Kepribadian dan Dukungan Sosial dengan *Homesickness* pada Mahasiswa Rantau” di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya menunjukkan bahwa dari hasil analisis deskriptif dengan sampel 104 mahasiswa rantau, terdapat sekitar gejala *Homesick* pada tipe kepribadian ekstrovert berjumlah 60,58% dan gejala *Homesick* pada kepribadian introvert berjumlah 14,42%. Tipe kepribadian ekstrovert dapat dimungkinkan kecil mengalami

*Homesick* dibandingkan tipe kepribadian introvert (Rahardi, 2021).

Permasalahan *Homesick* pada mahasiswa rantau seringkali terjadi terutama bagi mereka yang pertama kali mendiami lingkungan baruchingga, menjadikan mahasiswa rantau merasa asing dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang disebabkan oleh adanya perbedaan dari budaya dan bahasa dari teman atau orang disekitarnya. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan di universitas Italia oleh Scopelliti dan Tiberio (2010) yang melaporkan bahwa terdapat 74% mahasiswa yang tinggal di Roma telah mengalami homesick selama 4 minggu. Lebih lanjut, penelitian yang ditemukan oleh Brewin et al. (1989) juga menyatakan bahwa terdapat 39% sampel dari 64 mahasiswa tahun pertama masuk perkuliahan pernah mengalami Homesick. Hal ini tentu menjadi salah satu faktor penyebab munculnya *Homesick* pada mahasiswa rantau dikarenakan mereka merasakan kerinduan terhadap rumah dan merasa bahwa hanya rumahlah yang menjadi lingkungan terbaik bagi mereka. Lebih lanjut, dalam studi Kegel (2009) menyatakan bahwa jauh dari rumah, keluarga, kerabat, bahkan budaya untuk mengejar akademiknya di luar kampung halaman, mahasiswa rantau seringkali merasa sedih saat merindukan rumahnya, bahkan saat membentuk hubungan sosial baru dan penyesuaian diri akan budaya serta tuntutan lingkungan barunya tersebut.

Faktor penyebab lain dari munculnya *Homesick* yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah adanya perasaan kesepian karena tidak ada tempat untuk bercerita tentang keseharian yang sudah dilaluinya. Perasaan kesepian ini seringkali muncul ketika mahasiswa rantau kembali ke tempat kost nya setelah pulang dari kampung halaman dan kegiatan akademiknya di kampus.

Lebih lanjut, individu yang merasakan kesepian ini disebabkan karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan keinginannya yang ada pada lingkungan tersebut (Sembiring, 2017). Hal ini membuat mereka sering mengalami perasaan sedih, rasa terasingkan dari lingkungan sekitarnya, kurangnya percaya diri, kebosanan, marah kepada orang disekitarnya, hingga depresi (Azizah & Rahayu, 2016).

*Homesick* dapat dikatakan hal yang wajar, tetapi hal tersebut perlu diperhatikan karena akan menimbulkan dampak negatif baik dari segi sosial maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia Rumaisa dengan judul “Strategi Coping Mahasiswa Rantau yang Mengalami *Homesickness*” bahwa terdapat 8 mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa yang sedang menempuh pendidikan S-1 di UIN Raden Mas Said Surakarta mengalami *Homesick* yang terkadang dapat berdampak pada aktivitasnya sehari-hari, seperti menjadi lebih tidak bersemangat menjalani perkuliahan maupun aktivitas lainnya, pola makan tidak teratur, seringkali menunda tugas, memiliki kecemasan yang berlebihan, menjadi sensitif sehingga dapat kehilangan mood untuk melakukan suatu pekerjaan, bahkan dapat menghilangkan minat bersosialisasi dengan orang disekitarnya (Rumaisa & Triyono, 2023).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thurber dan Walton di Universitas Oakland William yang ada di Royal Oak, Michigan dengan judul “*Homesickness and Adjustment in University Students*” menyatakan bahwa dampak negatif dari *Homesick* yang dialami oleh mahasiswa rantau ini yang dapat mempengaruhi pada kesehatan mentalnya, seperti gangguan kecemasan berlebihan, menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan fokus pada suatu hal dikarenakan pemikirannya hanya terpacu dengan keadaan rumah yang dirindukannya, di mana hal tersebut juga akan mempengaruhi kesehatan fisiknya (Thurber & Walton, 2012).

Hasil penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Indah Aprianti di Universitas Indonesia dengan judul “Hubungan Antara *Perceived Social Support* dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia” menyatakan bahwa terdapat 131 mahasiswa perantau tahun pertama yang mengalami hambatan atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kebudayaan di tempat barunya dikarenakan terdapat perbedaan dengan daerah asalnya. Mahasiswa rantau tersebut akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru karena adanya tuntutan yang harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, sosial, dan budaya baru (Aprianti, 2012). Hal ini juga akan menimbulkan perasaan *Homesick* pada mahasiswa rantau dikarenakan mereka belum menguasai kemampuan berinteraksi dan membentuk hubungan sosial di lingkungan baru, yang mana memunculkan rasa kesulitan bergaul dan merasa terisolasi.

Hal ini, perlu mahasiswa rantau lakukan dengan memahami cara untuk mengatasi berbagai permasalahan yang akan dan bahkan telah terjadi di lingkungan baru, yang mana akan menemui banyak perbedaan dari lingkungan daerah sebelumnya. Hal ini bertujuan agar mahasiswa rantau tersebut dapat menjalankan aktivitas kesehariannya di lingkungan baru dengan baik dan mendapatkan prestasi yang diharapkan di lingkungan kampusnya. Akan tetapi, sering dijumpai beberapa mahasiswa rantau yang kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sehingga memunculkan sebuah fenomena *Homesick* yang terjadi pada mereka. Jika hal tersebut tidak diselesaikan, maka akan menimbulkan banyak tekanan lagi. Oleh karena itu, untuk mereduksi *Homesick* yang terjadi pada mahasiswa rantau tentu membutuhkan peran seorang konselor dalam menunjang

proses belajar dan penyesuaian diri mereka, yang mana konselor akan melaksanakan tugasnya melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling baik secara individu maupun kelompok dengan menggunakan pendekatan yang ada pada layanan bimbingan dan konseling pula. Maka dari itu, penelitian ini akan menggunakan konseling individu, sebagai bentuk hubungan berupa bantuan secara individu yang berfokus pada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi, serta untuk memenuhi kebutuhan dalam menyelesaikan masalah maupun pengambilan keputusan (Gibson & Mitchell, 2011). Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini ialah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang mana pendekatan ini lebih menekankan pada setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir sehingga pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat meninjau dari dua aspek yaitu kognitif dan behaviorial (perilaku) (Beck, 2011). Menurut Mahoney dan Arnkoff menyatakan bahwa pendekatan CBT juga dapat menekankan pada keterampilan *Coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan masalah (Lestari, 2019). Maka dari itu, peneliti menggunakan strategi *Coping Stress* sebagai bentuk belajar mahasiswa rantau yang mengalami *Homesick* dalam mengambil keputusan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya dari berbagai tekanan. Lebih lanjut, strategi *Coping Stress* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengatur situasi yang memungkinkan akan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stress pada kehidupan individu tersebut (Sarafino, 2006).

Berdasarkan latar belakang di atas mengenai fenomena *Homesick* pada mahasiswa rantau saat ini penting untuk diteliti karena memberikan dampak negatif begitu banyak, baik dari segi akademik maupun psikologis mahasiswa rantau. Oleh karena itu, peneliti memilih konseling individu dengan pendekatan CBT dengan penggunaan strategi *Coping Stress* sebagai cara untuk

mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau melalui pengelolaan pikiran (kognitif) dan Tindakan (behavioral). Sebab, konseling CBT berpandangan bahwa individu dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah respon kognitifnya dan individu akan menentukan sendiri *Reinforcement* yang diberikan kepada dirinya sendiri pula. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan judul “Efektivitas Strategi *Coping Stress* dalam Mereduksi *Homesick* pada Mahasiswa Rantau”.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Agar pembahasan tidak meluas maka ruang lingkup penelitian ini akan mengkaji tentang " Efektivitas Strategi *Coping Stress* dalam Mereduksi *Homesick* pada Mahasiswa Rantau". Berdasarkan aspek *Homesick* yang meliputi keterikatan dengan rumah dan kesulitan beradaptasi. Dalam penelitian ini, menerapkan konseling individu pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan strategi *Coping Stress* yang terdiri dari dua bentuk strategi yaitu *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah (dengan aspek *Active Coping, Planning, Suppression of Competing Activities*, kontrol diri, dan dukungan sosial bersifat instrumental) dan *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi (dengan aspek *Seeking of Emotional Social Support, Positive Reinterpretation, Acceptance, Denial*, dan *Turning to Religion*). Mengingat penelitian ini hanya memfokuskan pada mahasiswa rantau, maka peneliti memfokuskan kepada mahasiswa rantau yang mengalami *Homesick* dengan ciri-ciri merasa rindu rumah, kesepian, tidak bersemangat, pola hidup berantakan, sering menunda tugas, dan menyalahkan keadaan.

### C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah strategi *Coping Stress* efektif dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau?".

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau.

### E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni strategi *Coping Stress* sebagai variabel bebas dan *Homesick* sebagai variabel terikat. Berikut ini uraian dari variabel penelitian:

#### 1. Variabel bebas

Strategi *Coping Stress* merupakan suatu upaya individu untuk menyelesaikan stressor yang terjadi dikarenakan adanya faktor internal maupun eksternal dengan cara mengelola pikiran yang muncul dari perilaku. Dalam strategi *Coping Stress* terdapat dua bentuk yaitu *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dan *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi.

#### 2. Variabel terikat

*Homesick* atau rindu rumah merupakan keadaan distress yang dialami individu karena dua aspek, yaitu keterikatan dengan rumah dan kesulitan beradaptasi. *Homesick* dapat terjadi karena kerinduan dengan rumah hingga tuntutan yang ada pada kehidupan rantaunya

## F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, mahasiswa rantau, dan program studi bimbingan dan konseling (BK) yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman praksis dalam bidang penelitian bimbingan dan konseling yang kelak dapat ditingkatkan melalui berbagai kegiatan pengembangan profesionalitas.

2. Manfaat bagi mahasiswa rantau

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai strategi *Coping Stress* yang dilakukan melalui konseling individu untuk mereduksi *Homesick*.

3. Manfaat bagi program studi bimbingan dan konseling (BK)

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi perkuliahan mata kuliah konseling yang wajib ditempuh oleh mahasiswa untuk meningkatkan penguasaan kompetensi konsep dan praksis bimbingan dan konseling, sehingga lulusan program studi BK di tanah air lebih berkualitas dimasa depan.