MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

GAMBARAN STRATEGI KOPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI HOMESICKNESS

Adila Dwi Ningrum[1], Nailil Muna[2], Alisya Tasya Zalanti[3], Elly Ayu Lestari[4], Nidya Nur Felita[5], Gita Afriliani[6], Nova Tri Ambarwati[7], Revina Karla Maharani[8], Dzavira Farelya E[9], Nur Azizah[10], Satriya Pranata[11]

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email : nidyaanurfelita@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Homesickness merupakan masalah psikologis yang umum dialami mahasiswa rantau, termasuk mahasiswa keperawatan yang memiliki tuntutan akademik dan klinik tinggi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Menghadapi Homesickness. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasional. Sampel penelitian sejumlah 83 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner gambaran strategi koping mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Menghadapi Homesickness. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. **Hasil:** Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (84,3%), berasal dari berbagai daerah di Indonesia, dan sebagian besar berada pada semester awal (66,7%). Selain itu, sebagian besar mahasiswa tinggal sendiri di kost (83,3%), kondisi yang menurut literatur berpotensi meningkatkan risiko kesepian dan stres emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping mahasiswa dalam menghadapi homesickness berada pada kategori sedang (83,3%), sementara hanya 6,7% yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dasar dalam mengelola homesickness, tetapi masih membutuhkan peningkatan keterampilan koping yang lebih efektif. **Kesimpulan:** Strategi koping mahasiswa dalam menghadapi homesickness masih berada pada level moderat dan dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, jarak daerah asal, semester perkuliahan, serta pola tempat tinggal. Diperlukan dukungan institusional berupa layanan konseling, program adaptasi mahasiswa baru, dan penguatan komunitas kampus untuk meningkatkan kemampuan koping mahasiswa perantau sehingga proses adaptasi mereka dapat lebih optimal.

Kata kunci: strategi koping, mahasiswa, homesickness

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 822
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENDAHULUAN

Mahasiswa di era pendidikan tinggi saat ini menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa memilih **merantau** ke kota lain untuk **melanjutkan studi** di perguruan tinggi. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang meninggalkan tempat asal atau daerahnya untuk tinggal sementara disekitar wilayah perguruan tinggi yang berada dengan tujuan menuntut ilmu (Pipin & Yasmin, 2023). Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang berasal dari luar wilayah atau tidak di tempat asal dirinya yang bertujuan untuk menempuh pendidikan (Thahir, 2018). Mahasiswa rantau sering menghadapi proses penyesuaian lingkungan baru seperti meninggalkan rumah, berpisah dari orang tua, keluarga, teman hingga kerabat dekat. Keputusan tersebut **menimbulkan perubahan** tidak hanya pada **aspek fisik dan akademik**, tetapi juga pada **aspek psikologis dan sosial**. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul adalah **homesickness**, yaitu **perasaan rindu terhadap rumah, keluarga, dan lingkungan asal(Palimbu et al., 2025)**

Homesickness adalah suatu kondisi emosi negatif yang disebabkan oleh perpisahan dari keterikatan dengan rumah, yang ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru dan memiliki kerinduan terhadap kegiatan serta suasana rumah (Rahmi et al., 2023). Homesickness sebagai reaksi psikologis yang muncul akibat dari ketidakhadiran orang-orang dan lingkungan yang dikenal dan dicintai. Ada 2 aspek homesickness, yaitu keterikatan pada rumah dan kesulitan menyesuaikan diri (Novella, 2025). Menurut penelitian yang dilakukan Palimbu et al (2025) bahwa ada 50-70% dari populasi individu yang mengalami homesickness. Pada mahasiswa rantau, homesickness ini merupakan masalah yang umum namun seringkali terabaikan dikarenakan perasaan rindu rumah yang parah dapat menyebabkan gelaja atau dampak yang serius seperti depresi, kecemasan yang berlebihan, dan gangguan tidur. Mahasiswa yang mengalami homesickness sering kali merasa tidak termotivasi, kehilangan minat dan aktivitas sehari-hari serta penurunan kinerja akademik(Danendra et al., 2024)

Penelitian di salah satu perguruan tinggi di Makassar **menunjukkan** bahwa **33,2 % mahasiswa rantau mengalami homesickness pada tingkat sedang** (Wulandari et al., 2023). Kondisi ini **menunjukkan** bahwa **homesickness merupakan masalah yang umum** terjadi pada mahasiswa perantau, termasuk **mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Semarang** yang **berasal dari berbagai daerah**.. Fenomena homesickness **tidak hanya menimbulkan kerinduan emosional**, tetapi juga **dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus**. Penelitian oleh Sri Suryani (2022) **menjelaskan** bahwa **homesickness akut dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa baru** di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang **tidak mampu beradaptasi** dengan baik **akan mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan bersosialisasi**, serta **penurunan kesejahteraan psikologis**.

Individu yang mengalami homesickness memerlukan cara untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan strategi koping. Strategi koping dapat diartikan sebagai cara yang digunakan seseorang, baik secara perilaku maupun psikologis, untuk mengatasi, menerima, mengurangi, atau mengendalikan efek dari kejadian yang menyebabkan stres (MacArthur & MacArthur, 1999). Menurut Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan 2 aspek strategi koping ketika individu menghadapi situasi atau kondisi yang tidak nyaman, yaitu *problem- focused Coping* dan *emotional-focused Coping*. ***Problem-focused coping*** **bertujuan** untuk **menghadapi sumber stres secara langsung** sedangkan ***emotion-focused coping*** **bertujuan** untuk **mengelola emosi yang timbul akibat stres**. Penelitian di Jakarta oleh Sari et al. (2023) **menemukan** bahwa

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

mahasiswa perantau cenderung menggunakan emotion-focused coping seperti **mencari dukungan sosial** dan **melakukan aktivitas positif untuk mengurangi tekanan emosional.**

Penelitian lain **menunjukkan** bahwa ***emotion-focused coping* lebih sering digunakan dibandingkan *problem-focused coping*** (Rahmawati et al., 2022). Temuan-temuan tersebut **menunjukkan** bahwa setiap individu **memiliki cara yang berbeda** dalam **menghadapi homesickness** tergantung pada **pengalaman, dukungan sosial, dan kondisi emosionalnya**. Berdasarkan uraian tersebut, **peneliti memandang penting** untuk **mengetahui gambaran strategi koping mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 55 orang. Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin didapatkan hasil 48 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengalami homesickness dan memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi terdaftar sebagai mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Semarang yang berasal dari luar daerah Jawa Tengah, berstatus perantau (tidak tinggal serumah dengan orang tua/asal) dan telah menetap di Semarang ≤ 3 bulan berturut-turut dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Instrument penelitian yang akan digunakan yaitu kuesioner gambaran strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini yaitu gambaran strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness. Analisis dilakukan merupakan analisis deskriptif frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, daerah asal, jenjang semester dan tempat tinggal responden. *Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

No.	Karakteristik Responden		Jumlah (N=30)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki - laki	3	10
		Perempuan	27	90
2.	Daerah asal	Indramayu	*1*	*3,3*
		Bojonegoro	*1*	*3,3*
		Banjarmasin	2	6,7
		Yogyakarta	2	6,7
		Lampung	2	6,7
		Bogor	3	10
		Lamongan	2	6,7

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

		Bali	2	6,7
		Medan	2	6,7
		Surabaya	2	6,7
		Balikpapan	1	*3,3*
		Kendari	1	*3,3*
		Palembang	1	*3,3*
		Gresik	1	*3,3*
		Madiun	2	6,7
		Balikpapan	1	*3,3*
		Kupang	1	*3,3*
		Malang	1	*3,3*
		Mataram	1	*3,3*
		Padang	1	*3,3*
3.	Jenjang semester	Semester 1	*20*	*66,7*
		Semester 3	*3*	*10*
		Semester 5	*7*	23,3
4.	Tempat tinggal	Kost/Sendiri	*25*	*83,3*
		Saudara	*5*	*6,7*

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 27 orang (90%). Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki – laki sejumlah 3 orang (10%). distribusi daerah asal responden menunjukkan bahwa seluruh responden (n=30) berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Sebagian besar responden berasal dari Bogor dengan jumlah 3 orang (10%), diikuti oleh beberapa daerah lain seperti Yogyakarta, Lampung, Bali, Surabaya, Madiun, dan Malang masing-masing sebanyak 2 orang (6,7%). Sementara itu, daerah lain seperti Indramayu, Bojonegoro, Banjarmasin, Medan, Balikpapan, Kendari, Palembang, Gresik, Kupang, Mataram, dan Padang masing-masing menyumbang 1 responden (3,3%).

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada jenjang semester sejumlah 20 orang (66,7%). Sedangkan responden yang berada pada jenjang semester 3 sejumlah 3 orang (10%) dan responden yang berada pada jenjang semester 5 sejumlah 7 orang (23,3%). Sedangkan terkait karakteristik responden tempat tinggal, sebagian besar responden bertempat tinggal sendiri (kost) sejumlah 25 orang (83,3%). Sedangkan responden yang bertempat tinggal dengan saudara sejumlah 5 orang (6,7%).

Gambaran strategi koping mahasiswa dalam menghadapi homesickness

Gambaran strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness pada penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness (n=30)

Strategi Koping Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang	*f*	*%*
Rendah	3	10
Sedang	25	83,3
Tinggi	2	6,7
Total	*30*	*100*

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Berdasarkan Tabel 2, strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori **sedang**, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Sebanyak 3 responden (10%) berada pada kategori **rendah**, sedangkan hanya 2 responden (6,7%) yang berada pada kategori **tinggi**.

PEMBAHASAN
Karakteristik Responden
Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 70 orang (84,3%). Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki – laki sejumlah 13 orang (15,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pipin (2023) yang menemukan bahwa santri perempuan mengalami homesickness dengan persentase lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Salah satu alasan adalah keterikatan emosional yang lebih besar dengan keluarga dan rumah, serta kecenderungan perempuan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka dibandingkan laki-laki. Penelitian lain juga melaporkan hal serupa, di mana laki-laki kadang lebih menginternalisasi perasaan homesickness atau merasa sulit mengekspresikannya(Thahir, 2018)

Responden penelitian yang mayoritas perempuan, besar kemungkinan strategi koping dominan akan mirip dengan pola *emotion-focused coping*, yang sering dikaitkan dengan ekspresi emosional dan pencarian dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian kualitatif terkait homesickness pada mahasiswa PMM (Pertukaran Mahasiswa Merdeka), strategi koping yang digunakan meliputi *emotion-focused coping* (misalnya berjalan-jalan, mengekspresikan emosi) dan *problem-focused coping* (seperti mengontak keluarga atau memasak sendiri). Perempuan mungkin lebih cenderung melaporkan dan mendiskusikan perasaan homesickness secara terbuka, sedangkan laki-laki mungkin menahan diri karena norma sosial terkait ekspresi emosi(Izzati Aufa et al., 2024).

Daerah Asal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berasal dari berbagai daerah di Indonesia, mencerminkan keberagaman latar belakang geografis mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Semarang. Keberagaman ini berpotensi memengaruhi munculnya homesickness, terutama pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga. Distribusi daerah asal yang tersebar luas, seperti dari Bogor, Yogyakarta, Lampung, Bali, Surabaya, hingga Kupang dan Padang, sesuai dengan temuan penelitian bahwa mahasiswa perantau lebih rentan mengalami homesickness dibandingkan mahasiswa yang tinggal dekat dengan keluarga. Penelitian oleh **Novianti & Sari (2023)** menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami perubahan emosional dan sosial akibat perpisahan dari lingkungan asal, sehingga membutuhkan strategi koping yang memadai untuk beradaptasi. Hal ini sejalan dengan temuan studi **Wibowo et al. (2022)** yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau umumnya menggunakan kombinasi strategi koping, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, untuk mengurangi tekanan psikologis akibat homesickness.

Penelitian sebelumnya mendapati bahwa mahasiswa perantau memiliki risiko relatif tinggi untuk mengalami homesickness karena perubahan lingkungan, keterpisahan dari keluarga, dan adaptasi sosial yang dibutuhkan. Keragaman daerah asal responden dalam penelitian ini memiliki implikasi penting: semakin jauh dan beragam latar belakang asal, kemungkinan besar mahasiswa membutuhkan coping yang adaptif dan dukungan sosial yang

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

memadai untuk bisa beradaptasi. Hasil ini memperkuat literatur bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau sangat bergantung pada strategi koping dan dukungan lingkungan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa institusi seperti universitas perlu menyediakan fasilitas pendukung seperti layanan konseling, program orientasi, komunitas mahasiswa, dan kesempatan interaksi sosial guna memfasilitasi koping adaptif dan memperkuat sense of belonging, sehingga homesickness dapat diminimalkan dan penyesuaian mahasiswa menjadi lebih optimal.

Jenjang Semester

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada jenjang semester awal hingga menengah, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Sementara itu, responden pada semester 3 berjumlah 3 orang (10%) dan pada semester 5 sebanyak 7 orang (23,3%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pada semester awal cenderung lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dapat berpengaruh terhadap variasi pengalaman akademik dan psikososial mereka. Mahasiswa semester awal umumnya menghadapi proses adaptasi yang lebih intens terhadap lingkungan perkuliahan, tuntutan akademik, dan perubahan sosial, sehingga kondisi mereka sering menjadi perhatian dalam studi terkait kesehatan mental ataupun strategi koping.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Azizah et al (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada semester awal memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik karena masih dalam tahap orientasi dan adaptasi terhadap sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Selain itu, menurut Rahmawati & Dewi (2021), perbedaan semester mencerminkan perbedaan beban akademik dan tuntutan tugas, di mana mahasiswa semester lebih tinggi biasanya memiliki kemampuan manajemen waktu dan strategi koping yang lebih matang dibandingkan semester awal.

Distribusi semester dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan studi Ningsih & Pratiwi (2020) yang menemukan bahwa strategi koping mahasiswa meningkat seiring bertambahnya semester karena adanya pengalaman akademik yang lebih besar serta peningkatan kemampuan regulasi emosi. Dominasi responden pada semester awal dalam penelitian ini kemungkinan memberikan gambaran bahwa kelompok tersebut menjadi fokus penting dalam memahami mekanisme adaptasi mahasiswa dalam konteks homesickness ataupun beban akademik.

Tempat Tinggal

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal sendiri di tempat kost, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan hanya 5 responden (16,7%) yang tinggal bersama saudara. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau hidup secara mandiri tanpa kehadiran keluarga maupun kerabat dekat. Kondisi tinggal sendiri ini sering dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap stres emosional dan homesickness. Penelitian oleh Stroebe et al (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan tidak memiliki dukungan sosial langsung lebih berisiko mengalami kesepian, kecemasan, serta masalah penyesuaian diri di lingkungan baru. Hal ini diperkuat oleh Saravanan & Wilks (2014) yang menemukan bahwa mahasiswa perantau yang tinggal sendiri cenderung memiliki tingkat stres akademik dan psikologis lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau kerabat.

Dalam konteks penelitian ini, tingginya proporsi mahasiswa yang tinggal di kost dapat menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan mereka menghadapi homesickness. Dukungan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

sosial yang minim, terutama dari anggota keluarga yang biasanya berperan sebagai sumber kenyamanan emosional, dapat membuat mahasiswa lebih sulit mengelola perasaan rindu kampung halaman. Sebagaimana dijelaskan oleh Tao et al (2017), mahasiswa baru yang tinggal jauh dari keluarga membutuhkan adaptasi yang kuat dan strategi coping yang efektif untuk mengelola tekanan psikologis akibat perpisahan dengan lingkungan asal. Pola tempat tinggal responden dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu determinan penting dalam memahami dinamika homesickness dan strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa.

Gambaran strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang dalam menghadapi homesickness menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori **sedang**, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah mampu melakukan upaya penyesuaian diri terhadap perasaan rindu rumah, tetapi kemampuan tersebut belum mencapai tingkat yang sangat efektif. Strategi koping pada kategori sedang dapat menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki keterampilan dasar dalam mengelola emosi, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas positif untuk mengurangi rasa tidak nyaman, namun mereka masih membutuhkan penguatan agar dapat mencapai koping yang optimal. Sementara itu, hanya 2 orang responden (6,7%) yang menunjukkan strategi koping dalam kategori tinggi, yang berarti sebagian kecil mahasiswa telah mampu menggunakan mekanisme koping secara maksimal, seperti mengelola stres dengan baik, beradaptasi secara lebih cepat, serta mampu mengalihkan pikiran dan emosi secara produktif ketika mengalami homesickness.

Rendahnya proporsi strategi koping kategori tinggi dapat mencerminkan bahwa tantangan adaptasi lingkungan, keterbatasan dukungan sosial, serta perbedaan budaya atau jarak dari keluarga masih menjadi faktor yang sulit dikelola oleh sebagian besar mahasiswa. Sejalan dengan sejumlah studi yang melaporkan bahwa pengalaman homesickness umum terjadi pada mahasiswa dan bahwa kebanyakan mahasiswa menggunakan kombinasi strategi koping emosional dan problem-focused yang bersifat adaptif tetapi belum optimal; misalnya, penelitian longitudinal dan kajian literatur menyatakan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami homesickness bervariasi secara luas dan sering kali tinggi pada masa awal pindah kampus sehingga banyak yang menerapkan strategi koping dasar yang menolong tetapi tidak selalu mencapai tingkat koping yang kuat(Saravanan et al., 2019).

Alasan bahwa dalam penelitian ini hanya sedikit mahasiswa yang berada pada kategori koping tinggi dapat ditinjau dari beberapa faktor yang didukung oleh literatur: pertama, perbedaan waktu pengukuran (mis. pengukuran pada minggu-minggu awal versus setelah adaptasi lebih lama) dan instrumen pengukuran homesickness atau koping yang berbeda dapat menghasilkan distribusi kategori yang berbeda(Sinantia et al., 2024). Karakteristik sampel seperti jarak rumah ke kampus, dukungan sosial lokal, dan kemampuan regulasi emosi memengaruhi tingkat koping; beberapa studi kualitatif dan fenomenologis menemukan bahwa mahasiswa yang aktif mencari dukungan sosial atau menerapkan strategi self-help melaporkan penurunan gejala homesickness dan koping yang lebih efektif, sehingga studi semacam ini mendukung kemungkinan bahwa sebagian kecil responden mencapai koping tinggi(Tammy, 2017)

Berdasarkan hasil analisis jawaban kuesioner strategi koping mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa **strategi koping yang paling banyak dilakukan adalah strategi koping adaptif yang berfokus pada penerimaan dan pemecahan masalah (problem-focused dan emotion-focused coping positif)**. Strategi yang paling dominan ditunjukkan oleh pernyataan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

menerima bahwa rasa rindu rumah merupakan hal yang wajar bagi mahasiswa perantau, yang memiliki nilai rata-rata tertinggi, sehingga mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penerimaan diri terhadap kondisi yang dialami. Selain itu, mahasiswa juga banyak menerapkan strategi **berusaha melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah yang dihadapi**, **mencari sisi positif dan meyakinkan diri bahwa situasi tersebut dapat membuat diri lebih kuat**, serta **merencanakan langkah-langkah penyesuaian diri di lingkungan kampus**. Strategi lain yang cukup sering dilakukan adalah **menggunakan humor atau bercanda untuk mengurangi stres**, yang menunjukkan adanya upaya regulasi emosi secara positif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menggunakan strategi koping yang konstruktif dan adaptif dalam menghadapi stres, khususnya terkait rasa rindu rumah, dibandingkan dengan strategi koping maladaptif seperti menyalahkan diri sendiri atau membiarkan masalah tanpa upaya penyelesaian.

Penelitian lain menjabarkan ketidaksesuaian hasil dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara level stres klinis dan skor koping tertentu, yang mengindikasikan bahwa meskipun banyak mahasiswa mengalami tekanan emosional, hal itu tidak selalu tercermin sebagai koping yang buruk atau sebaliknya, dan faktor mediasi/moderasi (mis. resiliensi, akses layanan konseling, budaya) berperan besar (Rahmi et al., 2023)

Peneliti mengasumsikan bahwa mayoritas mahasiswa yang berada pada kategori strategi koping **sedang** dipengaruhi oleh proses adaptasi yang masih berlangsung terhadap lingkungan baru. Peneliti beranggapan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, namun belum sepenuhnya mampu menerapkan strategi koping yang lebih efektif seperti pemecahan masalah secara aktif, regulasi emosi tingkat lanjut, atau pencarian dukungan sosial yang terstruktur. Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa tingkat homesickness yang dialami mahasiswa cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti jarak dengan keluarga, minimnya pengalaman tinggal jauh dari rumah, serta kurangnya akses terhadap dukungan sosial dan fasilitas kampus yang mendukung adaptasi psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa homesickness merupakan pengalaman psikologis yang umum terjadi pada mahasiswa perantau, terutama pada kelompok yang memiliki karakteristik tertentu seperti perempuan, berasal dari daerah yang jauh, berada pada semester awal, serta tinggal sendiri di kost. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (84,3%), yang menurut berbagai literatur cenderung memiliki keterikatan emosional lebih kuat dengan keluarga serta lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan homesickness. Keragaman daerah asal responden menunjukkan bahwa semakin jauh dan beragam latar belakang geografis mahasiswa, semakin besar potensi munculnya homesickness akibat tuntutan adaptasi lingkungan baru. Sebagian besar responden berada pada semester awal hingga menengah, kelompok yang menurut penelitian terdahulu lebih rentan mengalami stres akademik dan perubahan emosional karena masih dalam proses adaptasi. Temuan lainnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tinggal sendiri di kost (83,3%), yang memperbesar risiko kesepian dan minimnya dukungan sosial langsung, sehingga berdampak pada pengalaman homesickness dan kapasitas koping mereka.

Secara umum, strategi koping mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang berada dalam kategori sedang (83,3%). Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

dasar dalam mengelola homesickness, tetapi belum mencapai efektivitas optimal. Sebagian kecil yang memiliki strategi koping tinggi (6,7%), yang menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi kuat belum dimiliki seluruh mahasiswa. Faktor seperti kurangnya dukungan sosial, perbedaan budaya, serta proses adaptasi yang masih berlangsung menjadi penyebab utama. Hasil penelitian menegaskan perlunya dukungan institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling, program adaptasi mahasiswa baru, serta ruang interaksi sosial untuk memperkuat strategi koping mahasiswa. Intervensi semacam ini penting untuk meminimalkan dampak homesickness dan mendukung proses adaptasi akademik maupun psikososial mahasiswa perantau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterimakasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan waktu dan partisipasinya sehingga pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan lancar dan penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak terkait yang sudah bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

Danendra, A. A., Wahyutama, D. R., & Salsabila, T. (2024). Hambatan Komunikasi Bagi Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Surabaya. *Seminar Nasional Ilu-Ilmu Sosial*, 744–767.

Izzati Aufa, N., Nopianti, R., Indira, S., Nurfadilah, R., & Febrianti, S. (2024). Relationship Between Stress Levels and Coping Mechanisms in Students Facing Clinical Practice. *Kian Journal*, *3*(2), 96–107. https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.591

Novella, G. (2025). Perbedaan Homesickness Mahasiswa Rantau Tahun Pertama antara Laki-Laki dan Perempuan di Universitas Negeri Padang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *3*(1).

Palimbu, B. L., Minarni, M., & Taibe, P. (2025). Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Makassar: Sebuah Tinjauan Deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*, *5*(1), 51–57. https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5588

Pipin, P., & Yasmin, M. (2023). Perbedaan Homesickness Ditinjau dari Gender Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, *6*(2), 1053–1059. https://doi.org/10.33627/es.v6i2.1560

Rahmi, M., Astuti, W., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran homesickness pada santri baru di pesantren. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 277–284.

Saravanan, C., Mohamad, M., & Alias, A. (2019). Coping strategies used by international students who recovered from homesickness and depression in Malaysia. *International Journal of Intercultural Relations*, *68*(April 2018), 77–87. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.003

Sinantia, V., Nariswari, A. T., Ramadhani, I. D., Alghifari, M. M., Tjarliman, K. A., & Qisthi, Y. K. (2024). Konstruksi Alat Ukur Homesickness Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal EMPATI*, *13*(2), 97–105. https://doi.org/10.14710/empati.2024.43890

Tammy. (2017). Homesickness and Adjustment Across the First Year of College: A Longitudinal

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Study. *Physiology & Behavior*, *176*(10), 139–148. https://doi.org/10.1037/emo0000235.Homesickness

Thahir, A. (2018). Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Ujian Semester pada Fakultas Tarbiyah Iain Raden Intan Lampung. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *1*(1), 11–18. https://doi.org/10.24042/kons.v1i1.309