

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *HOMESICKNESS*
PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH :

**MIRA FITRI YANTI
228600374**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *HOMESICKNESS*
PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna
Memenuhi Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana

OLEH:

**MIRA FITRI YANTI
228600374**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/26

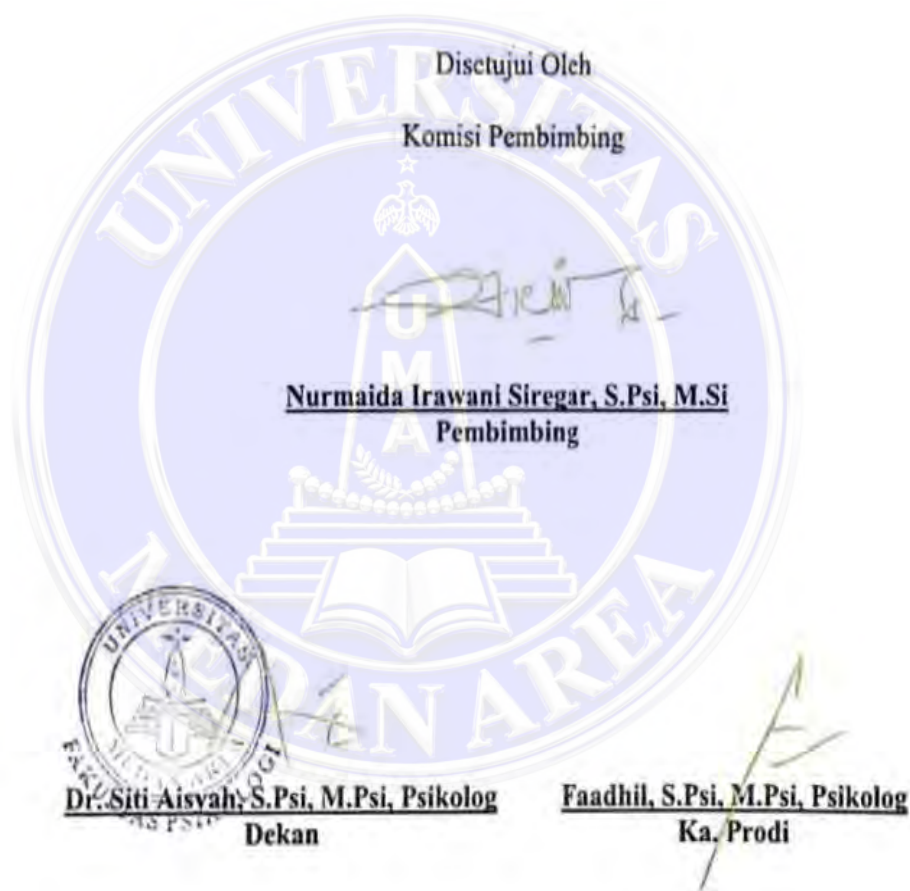
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Homesickness* Pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Nama : Mira Fitri Yanti

NPM : 228600374

Fakultas : Psikologi



Tanggal Lulus: 04 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 04 Maret 2026



Mira Fitri Yanti
228600374

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mira Fitri Yanti

NPM : 228600374

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Homesickness* Pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 04 Maret 2026

Yang menyatakan



(Mira Fitri Yanti)

ABSTRAK
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *HOMESICKNESS* PADA
MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA

OLEH:
MIRA FITRI YANTI
NPM: 228600374

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau di fakultas psikologi Universitas Medan Area. Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan mengalami *homesickness* akibat keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal, sehingga membutuhkan dukungan sosial yang memadai untuk menunjang penyesuaian psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 76 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa skala dukungan sosial dan skala *homesickness*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala dukungan sosial memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,945 dan skala *homesickness* sebesar 0,936, yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, serta uji linearitas menunjukkan hubungan linear antar variabel. Analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *homesickness* ($r = -0,628$; $p = 0,000$). Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 39,4% terhadap *homesickness*. Hasil analisis mean menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial berada pada kategori rendah, sedangkan *homesickness* berada pada kategori tinggi. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau.

Kata kunci: Dukungan sosial, *Homesickness*, Mahasiswa perantau.

ABSTRACT
THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HOMESICKNESS
AMONG MIGRANT STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY,
UNIVERSITAS MEDAN AREA

BY:

MIRA FITRI YANTI
NPM: 228600374

This study aims to examine the relationship between social support and homesickness among migrant students at the Faculty of Psychology, Universitas Medan Area. Migrant students are a group that is vulnerable to experiencing homesickness due to separation from their families and home environments, thereby requiring adequate social support to facilitate psychological adjustment. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The participants consisted of 76 migrant students selected using a total sampling technique. The research instruments included a social support scale and a homesickness scale. The reliability test results showed that the social support scale had a Cronbach's Alpha coefficient of 0.945 and the homesickness scale had a coefficient of 0.936, indicating very good internal consistency. Normality testing showed that the data were normally distributed, and linearity testing indicated a linear relationship between the variables. Pearson Product Moment correlation analysis revealed a significant negative relationship between social support and homesickness ($r = -0.628$; $p = 0.000$). Social support contributed 39,4% to homesickness. The mean analysis results indicated that social support was in the low category, while homesickness was in the high category. These findings emphasize the importance of social support in reducing homesickness among migrant students.

Keywords: *Social support; Homesickness; Migrant students.*

RIWATAR HIDUP

Mira Fitri Yanti lahir di Padangsidempuan, Sumatera Utara pada tanggal 01 Desember 2003. Peneliti lahir dari pasangan Muhammad Ihsan Harahap dan Defi Afriyanti yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yang memiliki seorang adik perempuan bernama Widia Dahmira. Pada tahun 2010 peneliti masuk sekolah dasar di SDN 200101 Padangsidempuan hingga lulus pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan masa sekolahnya di Sekolah Menengah Pertama di SMPN 1 Padangsidempuan pada tahun 2016 dan lulus 3 tahun kemudian di tahun 2019. Selanjutnya peneliti masuk sekolah menengah atas di SMAN 1 Padangsidempuan dan lulus pada tahun 2022. Ditahun yang sama pula, peneliti melanjutkan Pendidikan di Universitas Medan Area dan terdaftar sebagai mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Homesickness* pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi UMA”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

Dalam kesempatan ini, terima kasih peneliti sampaikan kepada Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area, serta kepada Bapak Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc., atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan dalam menjalani studi di Universitas Medan Area. Penghargaan juga diberikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama masa perkuliahan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

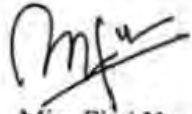
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi, selaku ketua sidang skripsi, serta Ibu Laili Alfita, S.Psi., MM., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji sidang skripsi, yang telah memberikan masukan berharga dalam proses ujian. Terima kasih juga disampaikan kepada

Ibu Eva Yulina, S.Psi., M.Psi., yang telah berperan sebagai sekretaris dalam proses sidang skripsi. Selain itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu yang telah diberikan, serta kepada seluruh staf administrasi yang telah banyak membantu dalam kelancaran proses akademik.

Rasa hormat dan terima kasih yang terdalem ditujukan kepada Ayah dan Mama yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, serta doa-doa yang tiada henti telah memberikan kelancaran dalam setiap langkah peneliti. Terima kasih juga untuk saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan motivasi yang sangat berarti, serta menemani peneliti dalam menghadapi setiap tantangan akademik. Kepada sahabat-sahabat tercinta yang selalu menemani, membantu, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu psikologi maupun untuk pembaca yang memiliki ketertarikan pada topik ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan rahmat-Nya kepada kita semua.

Medan, 04 Maret 2026


Mira Fitri Yanti
228600374

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
RIWATAR HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian.....	16
1.4 Hipotesis Penelitian.....	16
1.5 Manfaat Penelitian.....	16
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	16
1.5.2 Manfaat Praktis	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Homesickness	18
2.1.1 Pengertian <i>Homesickness</i>	18
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Homesickness</i>	20
2.1.3 Aspek-Aspek terhadap <i>Homesickness</i>	24
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Homesickness</i>	27
2.1.5 Gejala <i>Homesickness</i>	30
2.1.6 Penyebab <i>Homesickness</i>	34
2.1.7 Dampak <i>Homesickness</i>	35
2.2 Dukungan Sosial.....	42
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	42
2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial	43
2.3 Perantau	45
2.3.1 Pengertian Perantau	45

2.3.2 Kriteria Perantau	46
2.4 Mahasiswa Perantau	46
2.4.1 Pengertian Mahasiswa Perantau	46
2.5 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Homesickness</i>	48
2.4 Kerangka Konseptual	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	55
3.1.1 Waktu Penelitian	55
3.1.2 Tempat Penelitian	55
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	55
3.3 Metodologi Penelitian	56
3.3.1 Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	57
3.3.2 Defenisi Operasional	58
3.3.3 Teknik Pengumpulan Data	58
3.3.4 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	62
3.3.5 Teknik Analisis Data	63
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	63
3.4.1 Populasi	63
3.4.2 Sampel	64
3.5 Prosedur Kerja	66
3.5.1 Persiapan Administrasi	66
3.5.2. Persiapan Alat Ukur	67
3.5.3. Pelaksanaan	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1. Hasil Penelitian	70
4.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	70
4.1.2. Uji Normalitas	73
4.1.3. Uji Linearitas	73
4.1.4. Uji Hipotesis	74
4.1.5. Mean Empirik dan Mean Hipotetik	75
4.2. Pembahasan	79
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	90
5.1. Simpulan	90
5.2. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	55
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Homesickness	60
Tabel 3. 3 Blue Print Dukungan Sosial	61
Tabel 3. 4 Populasi Penelitian (Mahasiswa Perantau Stambuk 2025)	64
Tabel 4 1 Distribusi Sebaran Item Skala Dukungan Soaial	70
Tabel 4 2 Distribusi Sebaran Item Skala <i>Homesickness</i>	71
Tabel 4 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial dan Skala Homesickness	72
Tabel 4 4 Rangkumat Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4 5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4 6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	75
Tabel 4 7 Rangkuman Hasil Mean Hipotetik dan Mean Empirik	76
Tabel 4 8 Rentang Kategorisasi Dukungan Sosial	79
Tabel 4 9 Rentang Kategorisasi Homesickness	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kurva Normal Variabel Dukungan Sosial	77
Gambar 2 Kurva Normal Variabel <i>Homesickness</i>	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Distribusi Skala Dukungan Sosial	100
Lampiran 2 Distribusi Skala <i>Homesickness</i>	107
Lampiran 3 <i>Scoring</i> Data Penelitian	1
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reabilitas	2
Lampiran 5 Surat Izin dan Selesai Penelitian	13
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian	15



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan telah terdaftar di salah satu perguruan tinggi, seperti universitas, institut, sekolah tinggi, akademi, atau politeknik (Hartaji, 2012). Mahasiswa baru merupakan individu yang memasuki tahap perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa muda, yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Istanto, 2008). Masa *emerging adulthood* adalah periode transisi dari sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 28 tahun (Murphy, 2011). Periode ini merupakan fase kritis di mana individu mulai membangun kehidupan yang lebih mandiri dibandingkan masa perkembangan sebelumnya (Fitriah dkk., 2022). Karakteristik yang paling menonjol pada tahap perkembangan *emerging adulthood* adalah eksplorasi, di mana individu mulai menyelidiki berbagai pilihan hidup, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Istanto & Engry, 2019). Namun, kondisi *emerging adulthood* juga memiliki kerentanan terhadap krisis psikologis, terutama ketika individu tidak siap untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru (Rahmah dkk., 2025).

Kehidupan di perguruan tinggi atau masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi dapat menimbulkan banyak perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa. Perubahan-perubahan tersebut meliputi interaksi dengan teman sebaya yang memiliki latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi yang berbeda-beda, serta tekanan untuk berkembang baik di bidang akademik

maupun non-akademik (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk hidup mandiri, mengelola keuangan sendiri, mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan lainnya, serta beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berbeda dari masa sekolah. Stroebe et al. (2002) menyatakan bahwa berbagai elemen yang berkaitan dengan lingkungan baru dapat menyebabkan perasaan tertekan dan kesulitan penyesuaian diri. Ketika seseorang memasuki lingkungan baru, mereka mungkin mengalami gegar budaya (*culture shock*) yang dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran, dan tindakan mereka saat menghadapi perbedaan pengalaman dan budaya dalam proses adaptasi di tempat baru (Olivia dkk., 2024). Proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru tidaklah mudah dan tidak dapat terjadi secara instan, semuanya harus dilakukan melalui proses bertahap yang memungkinkan setiap individu untuk terus belajar beradaptasi.

Seiring berjalannya waktu, mobilitas pendidikan di Indonesia semakin meningkat, di mana banyak individu memilih untuk berpindah ke kota lain untuk mendapatkan fasilitas pendidikan yang lebih baik dibandingkan dengan tempat asal mereka. Kardianto & Indarwati (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa menghadapi banyak tantangan dalam upaya mendapatkan pendidikan tinggi yang berkualitas, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah dengan fasilitas pendidikan yang terbatas. Salah satu tantangan utama adalah terbatasnya peluang untuk mengakses perguruan tinggi berkualitas dengan jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, khususnya bagi siswa yang berasal dari desa-desa kecil atau daerah terpencil. Oleh karena itu, banyak siswa yang harus merantau atau berpindah dari tempat tinggal aslinya ke kota lain dalam upaya

memperoleh pengetahuan yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan masa depan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "merantau" berarti meninggalkan kampung halaman untuk mencari penghidupan, ilmu pengetahuan, atau pengalaman di tempat lain. Menurut Irawati (dalam Rizka Amalia, 2023) menyatakan bahwa salah satu alasan utama merantau di Indonesia adalah untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan sesuai dengan keinginan serta aspirasi setiap individu.

Di antara berbagai tantangan adaptasi yang dihadapi mahasiswa perantau, fenomena *homesickness* atau kerinduan terhadap rumah menjadi permasalahan psikologis yang paling sering dialami namun kurang mendapat perhatian serius dari institusi pendidikan maupun peneliti. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga berpotensi menghambat prestasi akademik, menurunkan motivasi belajar, dan bahkan meningkatkan risiko putus kuliah (*dropout*). Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *homesickness* pada mahasiswa perantau sangat tinggi, dengan manifestasi yang beragam mulai dari gejala emosional ringan hingga gangguan fisik dan psikologis yang signifikan. Untuk memahami fenomena ini secara mendalam dan mengembangkan strategi intervensi yang efektif, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas *homesickness*, salah satunya adalah dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari lingkungan barunya.

Homesickness atau rasa rindu terhadap rumah merupakan kondisi emosional yang sering dialami oleh seseorang ketika berada jauh dari lingkungan

tempat tinggalnya. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan kesepian, ketidaknyamanan, serta kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Afrilia dkk., 2024). Thurber & Walton (2012) mendefinisikan *homesickness* sebagai suatu keadaan *distress* atau tekanan psikologis yang disebabkan karena individu berpisah dari tempat tinggalnya, yang ditandai dengan kognisi kuat tentang rumah dan hal-hal yang berkaitan dengan kelekatan terhadap objek tertentu. Menurut Tilburg (2005), *homesickness* merupakan sebuah emosi yang dirasakan oleh seseorang setelah meninggalkan rumah, yang ditandai dengan emosi negatif, kognisi tentang rumah, dan gejala somatik. Mozafarinia & Tavafian (2014) menambahkan bahwa *homesickness* adalah kondisi emosional negatif yang ditandai dengan pemikiran berulang tentang rumah, kerinduan akan teman dan keluarga, keinginan untuk kembali ke lingkungan yang familiar, serta terkadang disertai keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur.

Homesickness secara teoretis dapat dipahami sebagai reaksi stres yang kompleks terhadap perpindahan dari lingkungan yang familiar ke lingkungan yang asing, yang melibatkan dimensi afektif, kognitif, behavioral, dan somatik (Stroebe et al., 2002). Berbeda dengan nostalgia yang merupakan kerinduan sentimental terhadap masa lalu dengan afek yang cenderung positif, *homesickness* adalah bentuk distress akut yang bersifat maladaptif dan mengganggu fungsi sehari-hari individu (Sedikides et al., 2008). *Homesickness* juga perlu dibedakan dari *culture shock*, meskipun keduanya sering terjadi bersamaan pada mahasiswa perantau. *Culture shock* merupakan disorientasi yang disebabkan oleh perbedaan budaya dan norma sosial, sedangkan *homesickness* lebih berfokus pada kerinduan

terhadap kelekatan (*attachment*) dengan tempat, orang, dan rutinitas yang familiar (Ward et al., 2001). Pada konteks mahasiswa perantau, perpindahan ke perguruan tinggi tidak hanya berarti berpisah secara fisik dari keluarga, tetapi juga kehilangan akses terhadap *secure base* yang selama ini menjadi sumber kenyamanan psikologis mereka (Fisher, 2016).

Data empiris menunjukkan bahwa prevalensi *homesickness* pada mahasiswa perantau sangat tinggi dan menjadi fenomena yang umum terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh English, Davis, Wei, dan Gross (dalam Lestari, 2020) menyatakan bahwa 94% mahasiswa tahun pertama mengalami *homesickness* selama 10 minggu pertama kuliah. Zulkarnain et al., (2017) juga menemukan bahwa 81,41% mahasiswa mengalami *homesickness* pada taraf sedang. Penelitian Rohmatun (2024) pada 116 subjek menemukan bahwa 9,5% mengalami *homesickness* tinggi, 37,9% mengalami *homesickness* sedang, dan 49,1% mengalami *homesickness* rendah. Sementara itu, penelitian Putri et al. (2023) pada 35 mahasiswa perantau menghasilkan temuan bahwa 17% sering merasakan *homesickness*, 43% terkadang merasakan *homesickness*, dan 40% jarang merasakan *homesickness*. Data-data ini menunjukkan bahwa *homesickness* merupakan fenomena yang dialami oleh mayoritas mahasiswa perantau dengan tingkat intensitas yang bervariasi.

Gejala *homesickness* dapat bermanifestasi dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Setiap individu dapat mengalami *homesickness* dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari gejala ringan hingga gejala yang cukup berat (Afrilia dkk., 2024). Gejala yang muncul dapat bersifat psikologis

maupun fisiologis. Gejala psikologis meliputi perubahan *mood*, perasaan gelisah, kecemasan, penurunan rasa percaya diri, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Sementara itu, gejala fisiologis dapat berupa hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, penurunan energi, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Orang yang mengalami *homesickness* biasanya menunjukkan perilaku tertentu, misalnya sering menelpon keluarga lebih dari satu kali dalam sehari, menangis saat mengingat orang tua, serta merasa sangat rindu dengan suasana rumah (Lestari, 2021).

Thurber & Walton (2012) mengklasifikasikan *homesickness* dalam empat aspek utama. Pertama, aspek emosi, yang mencakup perasaan sedih, kesepian, marah, dan keinginan kuat untuk pulang. Kedua, aspek fisik atau somatik, yang meliputi gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, masalah pencernaan, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan keluhan fisik lainnya. Ketiga, aspek sosial, yang ditandai dengan kesulitan menyesuaikan diri, menarik diri dari interaksi sosial, dan kesulitan membangun hubungan baru di lingkungan kampus. Keempat, aspek kognitif, yang mencakup kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang terus tertuju pada rumah, penyimpangan memori, dan isolasi sosial. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, penurunan semangat belajar, serta menghambat proses adaptasi individu terhadap lingkungan barunya, khususnya pada mahasiswa perantau yang harus hidup jauh dari keluarga dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru.

Homesickness yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan konsekuensi serius yang melampaui ketidaknyamanan emosional sementara. Eisenberg et al. (2007) melaporkan bahwa 40% mahasiswa dengan *chronic homesickness* memenuhi kriteria diagnostik untuk *Generalized Anxiety Disorder*, dan 25% mengalami gejala gangguan panik. Dari segi kesehatan fisik, Van Tilburg et al. (1999) menemukan bahwa mahasiswa dengan *homesickness* tinggi menunjukkan penurunan fungsi sistem imun yang signifikan, tercermin dari peningkatan frekuensi infeksi saluran pernapasan atas, gangguan gastrointestinal, dan penyembuhan luka yang lebih lambat. Studi psikoneuroimmunologi menunjukkan bahwa stres kronis akibat *homesickness* menyebabkan disregulasi aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) dan peningkatan kortisol yang berkepanjangan, yang berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang. Penelitian oleh Paul & Brier (2001) menemukan bahwa mahasiswa dengan *homesickness* tinggi memiliki IPK rata-rata 0,5-0,7 poin lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan *homesickness* rendah, bahkan setelah mengontrol variabel kemampuan akademik sebelumnya. Mekanisme yang menjelaskan hubungan ini meliputi kesulitan konsentrasi akibat *rumination*, penurunan motivasi belajar, absensi yang tinggi, dan kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas akademik yang menantang. Dari perspektif ekonomi, *dropout* akibat *homesickness* menimbulkan kerugian finansial yang besar bagi mahasiswa dan keluarga, serta kerugian investasi pendidikan bagi institusi dan negara. Di Amerika Serikat, diperkirakan biaya ekonomi dari *college dropout* terkait masalah adaptasi termasuk *homesickness* mencapai 9 miliar dollar per tahun (Raisman, 2013). Lebih dari sekadar statistik, setiap mahasiswa yang gagal

menyelesaikan pendidikan akibat *homesickness* merepresentasikan potensi individu yang tidak terwujud dan impian yang tertunda. Oleh karena itu, identifikasi faktor protektif seperti dukungan sosial dan pengembangan sistem intervensi dini menjadi sangat krusial dalam konteks kesejahteraan mahasiswa dan keberhasilan institusi pendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil observasi responden yang mengalami *homesickness* perasaan sedih karena tidak dapat bertemu keluarga secara langsung. Bahkan mengalami manifestasi emosional yang lebih intens berupa kecemasan dan menangis ketika merindukan rumah. Gejala fisik *homesickness* juga bervariasi juga menyatakan bahwa dampak fisik yang signifikan seperti kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, kelelahan berlebihan, bahkan responden sampai mengalami sakit sehari-hari. Dampak *homesickness* terhadap fungsi akademik juga menunjukkan variasi yang menarik. Responden mengakui mengalami kesulitan berkonsentrasi selama perkuliahan, terutama di masa awal perkuliahan.. Temuan ini mempertegas bahwa fenomena *homesickness* nyata terjadi pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UMA dengan prevalensi yang cukup tinggi dari responden mengalami *homesickness* dengan berbagai tingkat intensitas.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat *homesickness* pada mahasiswa perantau adalah dukungan sosial. Dukungan sosial berperan dalam membantu individu mengatasi perasaan kerinduan terhadap rumah dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, diperhatikan, dipedulikan, dan dibantu yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang atau kelompok tertentu.

Dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai ekspektasi positif dalam relasi interpersonal seseorang, yang tercermin melalui kepuasan individu terhadap hubungan mereka dengan teman-teman, orang tua, maupun pasangan. Kehadiran dukungan sosial yang memadai dapat menjadi faktor protektif yang mengurangi intensitas *homesickness*, karena individu merasa memiliki sistem pendukung yang dapat diandalkan dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru.

Dukungan sosial tidak hanya penting untuk keberhasilan akademik, tetapi juga untuk membangun kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Thomas & Choi (2006) menjelaskan bahwa individu yang secara aktif mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya saat berpindah dari tempat tinggal lama mereka ke tempat tinggal baru dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Hal ini dapat membuat individu merasa ada yang menemani mereka dan membuat mereka merasa nyaman, yang pada akhirnya mengurangi *homesickness*. Menurut penelitian Thurber & Walton (2012), mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu individu beradaptasi dan mencegah perasaan kesepian yang berlebihan.

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber dalam kehidupan mahasiswa perantau. Keluarga, misalnya, dapat memberikan inspirasi dan menjaga keseimbangan emosional melalui komunikasi yang kuat meskipun terpisah jarak. Teman sebaya sangat membantu mahasiswa berbagi pengalaman, memahami satu sama lain, dan membangun rasa kebersamaan, yang dapat

membantu mereka merasa lebih dekat satu sama lain. Selain itu, dukungan dari universitas sangat penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan baru mereka, yang dapat mengurangi perasaan negatif tentang *homesickness*. Mahasiswa perantau dapat memperoleh kemampuan adaptasi yang lebih baik, mengurangi efek *homesickness* yang tidak menyenangkan, dan mengalami pengalaman positif selama studi mereka jika mereka memiliki dukungan sosial yang memadai.

Sarafino & Smith (2011) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam empat aspek utama. Pertama, dukungan emosional, yaitu dukungan yang ditunjukkan melalui ekspresi empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari lingkungan sosial atau orang-orang terdekat. Kedua, dukungan penghargaan atau apresiasi, berupa ucapan positif yang diberikan oleh orang yang dianggap penting bagi seseorang, seperti orang tua, keluarga, teman, atau masyarakat. Ketiga, dukungan instrumental, yaitu dukungan sosial yang bersifat material dan lebih terkait dengan bantuan nyata seperti membantu seseorang yang merasa terbebani dengan pekerjaannya. Keempat, dukungan informasi, berupa nasihat, saran, atau umpan balik terhadap apa yang telah dilakukan seseorang yang dapat menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama. Keempat aspek dukungan sosial ini sangat penting dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi *homesickness* dan beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru.

Hasil observasi terhadap mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UMA juga menunjukkan peran penting dukungan sosial dalam mengatasi *homesickness*.

Responden yang mengalami *homesickness* secara konsisten menyatakan bahwa teman-teman di lingkungan kampus dan kost berperan sangat besar dalam membantu adaptasi dan mengurangi rasa rindu rumah. Mereka merasa sangat terbantu dengan adanya teman yang peduli dan selalu memberikan dukungan, baik melalui obrolan ringan maupun kegiatan bersama. Dukungan ini membuat mereka merasa lebih termotivasi, lebih kuat secara emosional, serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan hidup di perantauan. Selain teman sebaya, dukungan dari dosen dan suasana kampus yang ramah juga disebutkan sebagai faktor yang memberikan dampak positif terhadap semangat belajar dan kemampuan beradaptasi. Mereka bahkan secara khusus menyebutkan peran penting teman kost dan penjaga kost dalam memberikan dukungan emosional, menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berasal dari lingkungan akademik tetapi juga dari lingkungan tempat tinggal.

Untuk mengatasi perasaan rindu, hampir seluruh responden yang mengalami *homesickness* menjaga komunikasi dengan keluarga melalui panggilan video dan pesan singkat, yang mereka nilai cukup efektif untuk mengurangi rasa rindu dan memberikan semangat baru. Sebaliknya, ada juga responden yang menyatakan cenderung memendam perasaan dan lebih sering menyendiri menyatakan bahwa dukungan sosial tidak berperan besar dalam proses adaptasinya, terutama karena ia sudah memiliki pengalaman tinggal jauh dari orang tua sejak di pesantren. Temuan ini menunjukkan adanya variasi dalam pemanfaatan dukungan sosial dan mengindikasikan bahwa mahasiswa yang aktif memanfaatkan dukungan sosial menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih

baik dan dapat meminimalkan dampak negatif *homesickness*, sementara mahasiswa yang cenderung menutup diri menunjukkan pola *coping* yang berbeda.

Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki urgensi yang tinggi karena beberapa alasan fundamental. Pertama, tingginya prevalensi *homesickness* berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa masalah ini bukan fenomena individual melainkan fenomena sistemik yang memerlukan perhatian dan intervensi institusional. Kedua, dampak *homesickness* terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan tingkat *dropout* mahasiswa dapat merugikan baik mahasiswa secara personal maupun institusi pendidikan secara kelembagaan. Mozafarinia & Tavafian (2014) menyatakan bahwa *homesickness* yang berkepanjangan dapat menyebabkan efek buruk seperti kesepian, isolasi sosial, depresi, masalah ingatan, penurunan kekebalan tubuh, dan bahkan gangguan kesehatan fisik lainnya. Hewstone et al. (2002) (dalam Mariska, 2018) menegaskan bahwa *homesickness* dapat menjadi penghalang besar dalam proses penyesuaian karena individu terus merasa merindukan suasana rumah, yang membuat mereka kesulitan berfungsi secara efektif di lingkungan baru, termasuk dalam hal akademik.

Terdapat kesenjangan (*research gap*) dalam penelitian sebelumnya yang mayoritas hanya fokus pada mahasiswa tahun pertama, sementara fenomena *homesickness* dapat dialami lintas angkatan dan intensitasnya dapat berubah seiring waktu. Penelitian yang mengikutsertakan mahasiswa dari berbagai angkatan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang

dinamika *homesickness* dari perspektif longitudinal. Sebagian besar penelitian sebelumnya melibatkan lebih dari dua variabel (misalnya dukungan sosial, *locus of control*, kematangan emosi), sehingga kurang fokus dalam mengeksplorasi hubungan langsung antara dukungan sosial dengan *homesickness*. Penelitian yang secara spesifik menguji hubungan kedua variabel ini dapat memberikan wawasan yang lebih tajam tentang peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap *homesickness*. Kemudian pemahaman tentang peran dukungan sosial dapat menjadi dasar empiris yang kuat untuk pengembangan program pendampingan mahasiswa perantau yang lebih efektif dan terstruktur di Fakultas Psikologi UMA, seperti *peer support system*, *buddy mentoring*, layanan konseling yang mudah diakses, dan kegiatan-kegiatan yang memfasilitasi pembentukan jaringan sosial mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa kebaruan (*novelty*) yang membedakannya dari penelitian-penelitian sebelumnya dan memperkuat urgensinya untuk dilaksanakan. Konteks penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memberikan wawasan khusus tentang karakteristik mahasiswa perantau di Sumatera Utara, yang memiliki dinamika sosial-budaya yang berbeda dengan wilayah lain di Indonesia. Penelitian ini merupakan yang pertama kali dilakukan secara sistematis dan komprehensif pada populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UMA, sehingga hasilnya dapat memberikan implikasi praktis yang langsung relevan bagi kebijakan institusional universitas. Selanjutnya, temuan penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan untuk merancang program intervensi

berbasis bukti (*evidence-based intervention*) bagi mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UMA.

Urgensi penelitian ini juga didukung oleh temuan-temuan dari penelitian terdahulu yang secara konsisten menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *homesickness*. Penelitian Istanto & Engry (2019) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau, dengan koefisien korelasi sebesar -0,381 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami. Penelitian Zulkarnain et al. (2019) dengan judul "*Homesickness, Locus of Control, and Social Support among First-Year Boarding-School Students*" menemukan bahwa *locus of control* dan dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap *homesickness* pada siswa tahun pertama yang belajar di pondok pesantren, dengan dukungan sosial memberikan kontribusi yang lebih besar dalam mengurangi *homesickness*. Rohmatun (2024) juga menegaskan bahwa dukungan sosial eksternal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *homesickness* seseorang, di mana individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan merasakan kehadiran orang-orang terdekatnya meskipun jauh dari rumah, sehingga intensitas *homesickness* yang mereka alami menjadi lebih rendah.

Penelitian-penelitian lain dari konteks internasional juga mendukung temuan serupa. Stroebe et al. (2002) menemukan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting dalam mengurangi *homesickness* pada mahasiswa

yang tinggal jauh dari rumah, di mana semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami. Paul & Brier (2001) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan tingkat *homesickness* yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapat dukungan. Demikian pula, Hendrickson et al. (2011) menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya dan keluarga secara signifikan mengurangi perasaan rindu rumah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Konsistensi temuan dari berbagai penelitian ini memperkuat justifikasi bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam fenomena *homesickness*, dan penelitian lebih lanjut dengan konteks populasi yang spesifik seperti mahasiswa Fakultas Psikologi UMA sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas mengenai fenomena *homesickness* pada mahasiswa rantau dimana dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Hal tersebut dapat dilihat bahwa ketika berada di perantauan, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial terlebih dukungan emosional dari orang terdekat, bisa dari keluarga dan teman. Dukungan sosial berupa dukungan emosional dari orang terdekat dapat membuat mahasiswa perantau merasa terbantu, tidak merasa sendirian lagi dan merasa aman. Dengan adanya penelitian terdahulu yang relevan, maka peneliti menarik kesimpulan untuk melaksanakan penelitian terkait dengan “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Homesickness* pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi UMA.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan dukungan sosial dan *homesickness* pada mahasiswa perantau psikologi UMA”.

1.3 Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau psikologi UMA.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dari landasan teori yang telah dijabarkan di atas, maka dapat diambil hipotesis bahwa “terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau”. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa perantau. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa perantau.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam menambahkan pemahaman mengenai hubungan yang mempengaruhi *homesickness* pada mahasiswa perantau.

Secara khusus, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai dinamika kehidupan perantauan mahasiswa baru. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran yang dapat menjadi sarana pengembangan terhadap ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa perantau mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi perasaan *homesickness*. Bagi pihak universitas, khususnya Fakultas Psikologi UMA, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program yang berupa layanan konseling, bimbingan, atau kegiatan khusus yang dirancang untuk membantu mahasiswa perantau beradaptasi dengan lingkungan baru dan memperkuat hubungan dukungan mereka di kampus.. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi orang tua dan keluarga mahasiswa perantau untuk lebih memahami peran mereka dalam memberikan dukungan emosional, sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan selama masa perkuliahan di perantauan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Homesickness*

2.1.1 Pengertian *Homesickness*

Homesickness adalah kondisi emosi seseorang yang muncul diakibatkan oleh reaksi alami karena ketiadaan keluarga, teman dan keadaan sekitar yang tidak familiar (Kirana dkk. 2021). *Homesickness* merupakan pengalaman yang biasa terjadi di kalangan mahasiswa yang tinggal di kontrakan maupun kost, dimana gejala dari *homesickness* dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, keterlibatan sosial, dan kemampuan beradaptasi di lingkungan baru (Zulkarnain et al. 2019).

Mozafarinia & Tavafian (2014) menyatakan bahwa *homesickness* adalah kondisi emosional yang negatif yang ditandai dengan pemikiran yang berulang tentang rumah, merindukan teman, keinginan untuk kembali ke lingkungan yang familiar, dan terkadang keluhan fisik. Selain itu, *homesickness* yang berkepanjangan dapat menyebabkan efek buruk seperti kesepian, isolasi sosial, depresi, masalah ingatan, penurunan kekebalan tubuh, bahkan diabetes (Nisa dkk. 2023).

Menurut Mariska (2018), *homesickness* juga dianggap sebagai salah satu masalah paling penting bagi mahasiswa perantau di kebanyakan universitas di seluruh dunia. Berbagai masalah yang disebabkan oleh *homesickness* termasuk ketidakinginan untuk belajar, kehilangan semangat hidup, pemikiran dan perasaan negatif, stres, frustrasi, dan emosi negatif.

Homesickness biasanya mengalami kognisi yang kuat tentang rumah mereka dan hal-hal yang terkait dengan kedekatannya dengan objek tertentu. Menurut Van Tillburg, 2005 (dalam Istanto & Engry, 2019) *homesickness* adalah emosi yang dirasakan seseorang setelah meninggalkan rumah dan ditandai dengan gejala somatik, emosi negatif, dan kognisi tentang rumah.

Menurut Furnham (dalam Istanto & Engry, 2019) menggambarkan *homesickness* sebagai pemikiran yang kuat tentang rumah, perasaan untuk selalu ingin pulang ke rumah, kesedihan yang mendalam untuk rumah, dan perasaan tidak nyaman saat berada di tempat yang baru. Berdasarkan beberapa definisi *homesickness*, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* adalah perasaan stres atau tidak nyaman yang dapat terjadi karena seseorang bepergian. Menurut Thurber & Walton (2012), mereka yang baru memulai kuliah, terutama tahun pertama, memiliki kemungkinan besar mengalami *homesickness*.

Berdasarkan uraian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* merupakan suatu kondisi emosional negatif yang timbul akibat keterpisahan individu dari lingkungan rumah yang familiar. Perasaan ini umumnya ditandai oleh kerinduan yang kuat terhadap rumah, keluarga, dan teman, serta rasa tidak nyaman di lingkungan baru. Gejala yang muncul tidak hanya bersifat emosional seperti kesedihan, stres, dan frustrasi, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan psikosomatis.

2.1.2 Faktor-Faktor *Homesickness*

Afrilia dkk. (2024) menyebutkan terdapat lima faktor yang menjadikan penyebab *homesickness* pada mahasiswa yang hidup jauh dari rumah:

a. Perpisahan dengan keluarga dan teman

Mahasiswa yang merantau di luar daerah tempat tinggalnya sering kali meninggalkan lingkungan yang sudah dikenalnya, di mana mereka dapat merasa aman dan nyaman. Mahasiswa dapat mengalami perasaan kehilangan dan kesepian karena perpisahan ini.

b. Adaptasi dengan lingkungan baru

Beradaptasi dengan lingkungan baru seperti kebiasaan, budaya, dan bahasa dapat menjadi sumber stres yang besar. Mahasiswa yang pindah ke kota atau negara lain memungkinkan menghadapi perubahan besar yang memerlukan penyesuaian sikap dan pikiran.

c. Tekanan Akademis

Perasaan *homesickness* dapat diperburuk oleh kebutuhan akademik yang tinggi dan tanggung jawab akademik yang berat. Mahasiswa sering menghadapi tugas, proyek, dan ujian yang menantang, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

d. Kurangnya dukungan sosial

Salah satu faktor penting dalam *homesickness* adalah kurangnya dukungan sosial. Mahasiswa di lingkungan baru yang tidak memiliki teman atau jaringan sosial yang mendukung akan lebih cenderung mengalami kesepian dan isolasi.

e. Pola asuh orang tua

Tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh cara orang tua membesarkan anak mereka. Orang tua yang otoriter, yang memberikan batasan ketat tetapi tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk berkomunikasi, cenderung menyebabkan anak mengalami *homesickness*. Sebaliknya, orang tua yang memiliki pola asuh permisif, yang memiliki sedikit atau tidak ada batasan sama sekali, dapat membuat anak merasa tidak terlindungi atau tidak didukung secara emosional. Pola asuh autoritatif yang menggabungkan struktur dan kehangatan dapat membantu remaja menjadi lebih mandiri dan mengurangi *homesickness*.

Meskipun pengaruh pola asuh dapat bervariasi tergantung pada individu dan tahap kehidupan mereka masing-masing, secara umum, pola asuh yang memiliki keseimbangan dan suportif cenderung dapat mengurangi kemungkinan *homesickness* (Fahira, 2022).

Kegel (2009) menyebutkan terdapat lima faktor yang memengaruhi *homesickness* yaitu:

a. Jauh dari keluarga

Ketika seseorang berada jauh dari keluarganya, mereka mungkin merasa kehilangan figur dekat mereka, yang dapat menyebabkan *homesickness*.

b. Kesepian

Ketika seseorang merasa kesepian, tidak dicintai, terisolasi dari lingkungannya, atau merasa tersesat oleh orang-orang terdekatnya, mereka dapat mengembangkan emosi negatif terhadap lingkungan baru mereka, menyebabkan mereka merindukan aktivitas dan suasana rumah.

c. Meninggalkan teman

Jika seseorang tidak memiliki teman atau orang terdekat yang dapat dipercaya saat berada jauh dari rumah, mereka akan merasa kehilangan figur dekat untuk berbagi cerita.

d. Masalah dalam penyesuaian

Ketika orang mengalami kesulitan beradaptasi dengan situasi dan kebiasaan baru, mereka mungkin merasa tidak nyaman dan tidak terorganisir di lingkungan baru karena mereka tidak memiliki rumah.

e. Pikiran yang terfokus pada rumah

Individu merasa menyesal atas keputusan mereka untuk meninggalkan rumah dan berulang kali mempertimbangkan masalah rumah. Mereka juga lebih percaya bahwa kondisi rumah lebih baik daripada kondisi yang mereka tinggali saat ini.

Menurut Lestari (2020) (dalam Cahyaningrum dkk., 2025), ada beberapa faktor utama yang dapat menyebabkan munculnya *homesickness* sebagai berikut :

a. Jarak fisik dari Rumah

Ketika seseorang pindah ke kota lain, atau bahkan negara lain, jarak yang jauh membuat mereka tidak bisa bertemu keluarga kapan pun mereka mau. Akibatnya, rasa rindu menjadi semakin kuat dan dapat menimbulkan perasaan kehilangan kehangatan serta kenyamanan yang biasanya didapat di rumah.

b. Keterbatasan waktu untuk pulang

Selain jarak, kesempatan yang terbatas untuk pulang juga memperparah rasa *homesickness*. Misalnya, seseorang hanya bisa pulang beberapa kali dalam setahun karena alasan biaya, jadwal kuliah, atau pekerjaan yang padat.

c. Kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru

Ketika seseorang berada di tempat baru dan belum memiliki teman dekat atau lingkungan yang mendukung, perasaan terisolasi mudah muncul. Kurangnya dukungan sosial seperti teman untuk diajak berbagi cerita, orang yang peduli atau lingkungan yang hangat dapat membuat individu merasa sendirian dan tidak nyaman

d. Keterikatan emosional yang kuat dengan keluarga

Individu yang memiliki hubungan emosional yang sangat erat dengan keluarga biasanya lebih mudah merasa kehilangan saat jauh dari rumah. Mereka terbiasa mendapatkan perhatian, kasih sayang, atau dukungan dari keluarga, sehingga ketika hal

itu tidak lagi mereka rasakan secara langsung, muncul perasaan hampa dan rindu yang mendalam.

e. Kepribadian dan kondisi psikologis

Sifat atau kepribadian seseorang juga sangat memengaruhi tingkat *homesickness*. Individu yang cenderung pemalu, introvert, kurang percaya diri, atau memiliki tingkat kecemasan yang tinggi lebih rentan mengalami perasaan rindu berlebihan terhadap rumah.

f. Pengalaman sebelumnya

Pengalaman hidup seseorang sebelum berpindah tempat juga berpengaruh. Mereka yang belum pernah hidup jauh dari rumah cenderung lebih sulit beradaptasi dibandingkan dengan orang yang sudah terbiasa berpindah atau hidup mandiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat faktor yang menunjukkan bahwa beberapa hal dapat menyebabkan *homesickness* seperti: kesepian, berpisah atau jauh dari keluarga dan teman, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, pola asuh orang tua, dan pikiran yang terfokus pada rumah.

2.1.3 Aspek-Aspek terhadap *Homesickness*

Menurut Thurber & Walton (2012) terdapat empat aspek dari *homesickness* yaitu aspek emosi, aspek fisik, aspek sosial dan aspek kognitif.

a. Aspek emosi

Saat pindah ke tempat baru, orang mengalami keresahan dalam diri mereka dan kemudian mengalami berbagai emosi negatif dan ketidakpuasan. Mereka akan merasa marah dan benci apabila lingkungan baru tidak sesuai dengan harapan mereka, merasa kesepian, mengalami stres yang berlebihan hingga depresi dan kecemasan.

b. Aspek fisik/somatik

Ketika seseorang mengalami *homesickness*, mereka akan kesulitan melakukan hal baru karena mereka merasa tidak nyaman dengan orang yang baru mereka kenal. Setiap orang yang mengalami kondisi ini akan mengalami kesulitan tidur atau insomnia, kehilangan nafsu makan, masalah pencernaan, penurunan sistem kekebalan tubuh, diabetes, dan sebagainya.

c. Aspek sosial

Individu mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan baru mereka. Akibatnya, mereka sering menarik diri dari komunitas di sekitar tempat kos atau asrama mereka, yang dapat menyebabkan mereka kehilangan teman akrab.

d. Aspek kognitif

Ketika seseorang mengalami *homesickness*, tanda-tandanya adalah kesulitan berkonsentrasi, penyimpangan memori, perilaku neurotik, dan isolasi sosial.

Tilburg & Vingerhoets (2005) menjelaskan terdapat 4 aspek *homesickness*, yaitu : aspek kognitif, aspek perilaku, aspek emosi dan aspek somatik :

a. Aspek Kognitif

Individu yang merasakan kerinduan rumah senantiasa terbayang tentang tempat tinggal, orang-orang terdekat, dan segala hal yang terkait dengan lingkungan asal dengan konsisten.

b. Aspek Perilaku

Individu tidak tertarik pada lingkungan baru dan memilih untuk menjauh dari kegiatan sosial. Situasi ini menyulitkan mereka guna beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

c. Aspek Emosi

Emosional dapat muncul selama proses penyesuaian bagi individu yang merasakan kerinduan rumah, menjadikan perasaan tidak aman dan tidak bahagia ketika berada di tempat baru.

d. Aspek Somatik

Kerinduan rumah dapat memicu berbagai gangguan fisik pada individu yang mengalaminya, seperti berkurangnya selera makan yang berujung pada masalah pencernaan, bahkan bisa menyebabkan individu mengalami dehidrasi.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* merupakan kondisi psikologis yang

kompleks dan multidimensional. Thurber & Walton (2012) mengidentifikasi empat aspek *homesickness* meliputi emosi, fisik, sosial, dan kognitif. Tilburg & Vingerhoets (2005) menambahkan aspek somatik. Meskipun terdapat perbedaan dalam klasifikasi, para ahli sepakat bahwa *homesickness* melibatkan pikiran terus-menerus tentang rumah, emosi negatif seperti kesedihan dan kecemasan, perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, serta gejala fisik seperti gangguan tidur dan nafsu makan. Dengan demikian, *homesickness* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga mengganggu fungsi sosial dan kesehatan fisik secara menyeluruh.

2.1.4 Ciri-Ciri *Homesickness*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021), individu yang merasakan *homesickness* biasanya menunjukkan beberapa perilaku seperti :

- a. Menghubungi orang tua lebih dari sekali dalam satu hari

Hal ini menunjukkan bahwa individu senantiasa berusaha mengontak keluarga mereka karena merasakan kesepian serta ketidaknyaman saat jauh dari rumah.

- b. Meneteskan air mata saat teringat orang tua

Individu mudah bisa menangis atau merasa sedih ketika mengingat wajah atau kisah keluarga mereka.

- c. Terus menerus memiliki keinginan yang kuat untuk pulang

Individu tidak henti-hentinya ingin segera kembali ke rumah karena merasa tidaknyaman di lingkungan yang baru.

Menurut Morisson & Weiss (dalam Yasmin et al., 2018) orang yang mengalami *homesickness* dengan tingkat sedang hingga parah akan menunjukkan berbagai gejala dan tanda yang bisa diamati secara :

- a. Tanda emosional yang biasanya muncul adalah perasaan sedih, kesepian, dan ketidaknyamanan. Individu yang mengalami ini sering merasa kehilangan dan merindukan suasana rumah serta orang-orang terdekat.
- b. Tanda perilaku dapat terlihat melalui tindakan negatif seperti menangis, menarik diri dari interaksi sosial, menghindari pertemuan, hingga meluapkan emosi dengan cara yang tidak konstruktif, seperti berkelahi atau merusak barang.
- c. Tanda fisik atau somatik sering kali muncul dalam bentuk keluhan kesehatan yang tidak memiliki penyebab medis yang jelas, seperti sakit kepala, nyeri perut, atau ketidaknyamanan secara umum. Keluhan fisik ini adalah manifestasi dari stres psikologis akibat *homesickness*.

Berdasarkan penelitian Putri dkk., (2023) *homesickness* ditandai oleh timbulnya perasaan negatif, pikiran yang terus-menerus tertuju ke rumah atau orang terkasih, serta munculnya gejala fisik yang dikenal sebagai simptom somatik. Secara umum, gejala *homesickness* dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

a. Ciri Emosional

Individu yang mengalami rindu rumah kerap merasa sedih, cemas, dan merindukan keluarga atau suasana di rumah. Perasaan rindu yang kuat dapat menyebabkan individu kehilangan gairah dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

b. Ciri Perilaku

Individu yang merasakan kondisi ini sering cenderung menjauh dari lingkungan sosial, enggan berinteraksi, dan menemukan kesulitan untuk menjalin relasi dengan teman baru. Mereka lebih sering menghabiskan waktu sendiri, melamun, serta menunjukkan perasaan rindu dengan sering membahas tentang keluarga atau kampung halaman.

c. Ciri Fisik (Somatik)

Emosi negatif yang berkepanjangan dapat mengakibatkan keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri perut, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, dan masalah tidur.

d. Ciri Penyesuaian Sosial

Individu merasa terasing, kurang percaya diri, dan menghadapi tantangan dalam membentuk hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* memiliki ciri-ciri yang dapat diamati dari beberapa aspek penting. Secara

emosional, individu yang mengalami homesickness menunjukkan perasaan sedih, kesepian, cemas, dan kerinduan yang mendalam terhadap keluarga serta suasana rumah. Dari aspek perilaku, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi, sering menangis, menghubungi keluarga secara berlebihan, dan memiliki keinginan kuat untuk pulang. Secara fisik atau somatik, *homesickness* memunculkan keluhan kesehatan seperti sakit kepala, nyeri perut, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, dan masalah tidur yang bukan disebabkan oleh penyakit fisik tertentu. Selain itu, individu juga mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial di lingkungan baru, merasa terasing, kurang percaya diri, dan kesulitan membentuk hubungan dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, *homesickness* merupakan kondisi yang kompleks dengan dampak menyeluruh pada aspek emosional, perilaku, fisik, dan sosial individu.

2.1.5 Gejala *Homesickness*

Menurut penelitian Hack-Polay & Mahmoud (2020) menyebutkan gejala *homesickness* yang muncul pada setiap individu tidaklah sama. Setiap individu memiliki pengalaman yang unik dalam menghadapi kerinduan terhadap rumah. Dari sisi psikologis, terdapat beberapa gejala yang meliputi:

a. Perubahan suasana hati

Individu yang mengalami *homesickness* sering merasa mood mereka naik turun tanpa sebab yang jelas. Di satu waktu mereka bisa merasa baik-baik saja, namun tiba-tiba menjadi sedih, murung, atau mudah tersinggung.

b. Gelisah

Kegelisahan ini biasanya dipicu oleh disorientasi, yaitu perasaan bingung dan tersesat karena berada di lingkungan yang asing dan belum familiar. Selain itu, rasa takut akan hal-hal baru atau situasi yang tidak terprediksi juga memperburuk kondisi gelisah ini.

c. Kecemasan berlebihan

Kecemasan ini sangat kuat hingga mampu mengubah perasaan gembira menjadi ketidakbahagiaan. Hal-hal yang seharusnya menyenangkan justru tidak bisa dinikmati karena pikiran terus dihantui oleh kerinduan terhadap rumah dan keluarga.

d. Ketidakpercayaan diri

Hilangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungan baru. Individu yang mengalami homesickness cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya untuk beradaptasi.

e. Hilang motivasi dan semangat

Individu menjadi malas melakukan kegiatan sehari-hari, bahkan untuk hal-hal sederhana seperti makan, belajar, atau beraktivitas.

f. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain

Ketika merasa down atau tidak baik-baik saja, mereka mencari-cari alasan eksternal dan menyalahkan orang lain atas kondisi ketidaknyamanan yang di rasakan, padahal akar masalahnya adalah homesickness itu sendiri.

Menurut Fisher (2016) gejala *homesickness* memiliki tingkatan yang beragam, mulai dari ringan hingga berat, yang dapat mengganggu fungsi tubuh, pikiran, dan psikologis seseorang.

a. Gejala Fisik

Tekanan emosional yang ditimbulkan oleh *homesickness* dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik, seperti susah tidur, kehilangan selera makan, mudah terkena infeksi, dan gangguan pencernaan.

b. Gejala Kognitif

Gejala kognitif pada orang yang mengalami *homesickness* ditunjukkan dengan pikiran yang terus-menerus dipenuhi kerinduan dan keinginan untuk pulang ke rumah, serta pandangan negatif terhadap lingkungan baru tempat mereka berada.

c. Gejala Psikologis

Gangguan emosional dan psikologis yang terjadi meliputi perasaan sedih berkepanjangan, rasa kesepian, dan kecemasan yang dirasakan oleh individu yang mengalami *homesickness*.

Dalam penelitian Luqiyana (2022) menyatakan ketika individu mengalami *homesickness* (kerinduan pada rumah) dapat memperlihatkan gejala seperti:

a. Sering merasa cemas

Perasaan cemas ini bisa muncul kapan saja dan membuat individu tidak tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

b. Depresi

Kerinduan pada rumah dapat membuat siswa mengalami kesedihan yang mendalam dan berlangsung lama. Kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya mereka sukai, merasa hampa, tidak bersemangat untuk melakukan apa pun.

c. Murung

Individu yang merindukan rumah cenderung memiliki mood atau suasana hati yang buruk sepanjang waktu. Mereka terlihat lesu, tidak ceria, jarang senyum, dan tampak tidak bahagia.

d. Kesulitan dalam Berkonsentrasi

Pikiran yang terus-menerus tertuju pada rumah dan keluarga membuat siswa kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang sedang mereka kerjakan, sehingga mereka tidak fokus menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan baik.

e. Kehilangan fokus

Berbeda dengan kesulitan berkonsentrasi, kehilangan fokus berarti individu tidak mampu mempertahankan perhatian mereka pada satu hal untuk waktu yang lama. Mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitar, sering melamun, dan pikirannya berpindah-pindah dari satu hal ke hal lain tanpa menyelesaikan apa pun dengan tuntas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala *homesickness* bervariasi pada setiap individu, baik secara psikologis maupun fisiologis. Gejala psikologis yang muncul meliputi: suasana hati yang naik-turun, perasaan gelisah karena bingung di lingkungan baru, kecemasan berlebihan yang membuat tidak

bisa menikmati hal-hal menyenangkan, hilangnya rasa percaya diri dan semangat, kecenderungan menyalahkan orang lain, depresi, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah kehilangan fokus. Sedangkan, gejala yang muncul pada fisiologis meliputi gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, mudah sakit, gangguan pencernaan, serta sakit kepala atau pusing akibat stress. Keseluruhan gejala ini menunjukkan bahwa *homesickness* berdampak signifikan terhadap kondisi mental, emosional, dan kemampuan fungsional individu dalam beradaptasi di lingkungan baru.

2.1.6 Penyebab *Homesickness*

Dalam hasil penelitian Cahyaningrum dkk. (2025) menyatakan penyebab utama *homesickness* adalah sebagai berikut:

a. Keterpisahan Fisik dari Keluarga

Kondisi ini menyebabkan mereka tidak dapat berintegrasi langsung dengan orang tua dan saudara seperti saat tinggal di rumah, sehingga memicu perasaan rindu dan kehilangan.

b. Terbatasnya Kesempatan Bertemu Keluarga

Keterbatasan waktu, jarak geografis, dan biaya transportasi menjadi hambatan bagi individu untuk bertemu keluarga secara rutin yang memperkuat perasaan *homesickness*.

c. Minimnya Dukungan Sosial di Lingkungan Baru

Individu yang belum memiliki jaringan pertemanan yang kuat atau sistem dukungan sosial yang memadai di lingkungan barunya dapat memperparah perasaan kesepian dan *homesickness*.

Menurut Bukhari 2022 (dalam Agustin dkk. 2024) penyebab *homesickness* pada mahasiswa perantau ialah:

- a. Keterpisahan dengan Keluarga dan Berkurangnya Intensitas Komunikasi

Perubahan situasi ini sangat berpengaruh karena individu yang sebelumnya dapat berinteraksi langsung setiap hari dengan keluarga, kini harus berkomunikasi dari jarak jauh dengan intensitas yang terbatas.

- b. Ketidakkampuan atau Keterbatasan Memahami Karakteristik Individu dan Lingkungan Baru

Perbedaan budaya, kebiasaan, dan cara berkomunikasi di tempat baru membuat individu merasa asing dan sulit beradaptasi. Ketidakkampuan ini menimbulkan rasa tidak nyaman dan keinginan kuat untuk kembali ke lingkungan yang sudah familiar.

- c. Kesulitan Bersosialisasi di Lingkungan Baru

Kesulitan ini dapat disebabkan oleh perbedaan latar belakang, kurangnya keterampilan sosial, atau rasa malu dan canggung. Ketidakkampuan bersosialisasi menyebabkan individu merasa terisolasi, kesepian, dan semakin merindukan lingkungan asalnya di mana mereka memiliki relasi sosial yang baik.

2.1.7 Dampak *Homesickness*

Menurut Afrilia dkk. (2024), dampak utama *homesickness* pada kesehatan fisik dan mental sebagai berikut:

a. Stres dan kecemasan

Homesickness dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Selain itu, perasaan tidak nyaman dan tertekan juga dapat disebabkan oleh perubahan kebiasaan, lingkungan, dan rutinitas baru. Selain itu, stres dan kecemasan juga dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari seperti sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

b. Depresi

Jika tidak segera ditangani dengan baik, orang yang mengalami *homesickness* yang disertai dengan perasaan kesepian dan mengisolasi diri dapat berkembang menjadi depresi. Depresi adalah kondisi serius yang mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, dan menangani aktivitas sehari-hari.

- 1) Gejala depresi termasuk perasaan putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai sebelumnya, perubahan pada pola makan (misalnya, makan terlalu banyak atau kehilangan nafsu makan), perubahan pada pola tidur (misalnya, insomnia atau tidur terlalu banyak), kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi.
- 2) Dampak jangka panjang: Depresi dapat menyebabkan penurunan fungsi sosial dan akademis yang signifikan dan meningkatkan risiko perilaku yang merugikan diri sendiri jika tidak diobati segera.

c. Penurunan kualitas tidur

Stres emosional berkepanjangan yang disebabkan oleh *homesickness* mengganggu pola tidur, insomnia, atau kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan mental, fisik, dan kinerja sehari-hari.

- 1) Insomnia: kesulitan memulai tidur menyebabkan rasa lelah yang berlebihan di siang hari.
- 2) Gangguan tidur lainnya: kurangnya tidur restoratif dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari.
- 3) Dampak kesehatan: dapat menyebabkan kelelahan jangka panjang, iritabilitas, kesulitan konsentrasi, dan penurunan daya ingat otak.

d. Penurunan kinerja akademis

Individu yang mengalami *homesickness* biasanya mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan kehilangan keinginan untuk belajar. Penurunan prestasi akademik dapat terjadi karena tidak dapat fokus pada tugas kuliah dan tidak memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar.

- 1) Masalah konsentrasi: kesulitan untuk tetap fokus selama kuliah, membaca tugas-tugas, atau mengerjakan tugas-tugas, yang dapat menyebabkan pemahaman yang buruk tentang materi.

- 2) Kehilangan motivasi: rasa putus asa atau apatis terhadap studi dan aktivitas akademis, yang dapat menyebabkan penundaan pekerjaan dan kinerja yang buruk dalam ujian dan tugas.

e. Masalah kesehatan fisik

Individu yang mengalami stres jangka panjang karena *homesickness* dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kesehatan fisik dapat terganggu oleh tubuh yang terpapar stres terus-menerus.

- 1) Sakit kepala: seringkali disebabkan oleh ketegangan dan stres.
- 2) Gangguan pencernaan: sakit perut, diare, atau sembelit yang terkait dengan stres.
- 3) Kelelahan kronis: perasaan lelah yang tidak hilang meskipun sudah banyak beristirahat karena tekanan emosional yang berkelanjutan.

Berdasarkan penelitian Hewstone et al., 2002 (dalam Mariska 2018) dampak dari *homesickness* yaitu sebagai berikut:

a. Dampak pada Aspek Psikologis

Kerinduan yang berkepanjangan dapat menyebabkan emosi negatif seperti stres, kesedihan, frustrasi, dan perasaan terasing. Sering kali, individu mengalami penurunan harga diri dan merasa tidak berdaya karena sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

b. Dampak pada Aspek Sosial

Homesickness dan lingkungan asal membuat individu cenderung menjauh dari interaksi sosial. Mereka menjadi kurang terbuka, tidak mau bersosialisasi, dan sulit untuk menjalin hubungan berteman yang baru.

c. Dampak pada Aspek Akademik

Homesickness juga dapat berdampak langsung pada prestasi belajar. Hilangnya semangat hidup, menurunnya motivasi untuk belajar, serta terganggunya konsentrasi membuat mahasiswa kurang fokus dalam mengikuti perkuliahan.

d. Dampak pada Kondisi Fisik

Individu yang merasakan tekanan emosional sering kali mengeluhkan sakit kepala, masalah tidur, kehilangan nafsu makan, nyeri perut, atau masalah pencernaan.

e. Kendala dalam Proses Adaptasi

Individu merasa kesulitan menerima perubahan, tidak nyaman dengan budaya dan kebiasaan yang asing, serta enggan untuk mencoba hal-hal baru. Hal ini dapat membuat mahasiswa perantau semakin kesulitan merasa "betah" di tempat tinggal barunya.

Menurut penelitian Mozaifirinia & Tavafian (2014), dampak perasaan *homesickness* dapat menjadi penghalang signifikan bagi mahasiswa sebagai berikut:

a. Menurunnya Semangat Belajar

Mahasiswa yang merasakan kerinduan yang mendalam terhadap rumah sering kali kehilangan semangat untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, atau berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan akademik.

b. Hilangnya Antusiasme dan Minat Hidup

Individu yang mengalami rasa *homesickness* sering merasa kehilangan minat terhadap kegiatan sehari-hari. Mereka menjadi kurang berenergi, lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, dan merasakan hidup yang terasa datar..

c. Munculnya Pikiran dan Perasaan Negatif

Homesickness dapat memicu munculnya emosi negatif seperti stres, frustrasi, kesedihan, dan rasa putus asa. Pikiran negatif tentang kesepian, ketidaknyamanan, dan keinginan untuk kembali ke rumah sering kali mengganggu kestabilan emosi mahasiswa.

d. Kesulitan dalam Berinteraksi Sosial

Mahasiswa yang merasakan *homesickness* cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Mereka mungkin merasa canggung, enggan untuk bersosialisasi, atau menarik diri dari lingkungan sosial.

e. Risiko terhadap Kesehatan dan Prestasi Akademik

Homesickness yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Stres yang

berkepanjangan dapat menyebabkan masalah tidur, kehilangan nafsu makan, dan gejala fisik lainnya. Selain itu, menurunnya motivasi untuk belajar dan kurangnya interaksi sosial dapat mengancam keberhasilan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* memberikan dampak multidimensional yang signifikan terhadap kehidupan individu. Secara psikologis, *homesickness* menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan munculnya emosi negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan mental. Dari aspek sosial, individu cenderung menarik diri dari interaksi dan kehilangan dukungan sosial yang penting untuk adaptasi. Dampak akademik meliputi penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan menurunnya prestasi akademik secara keseluruhan. Secara fisik, *homesickness* memicu keluhan somatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, masalah tidur, dan kelelahan kronis yang menurunkan daya tahan tubuh. Selain itu, *homesickness* menjadi penghalang dalam proses adaptasi karena individu kesulitan menerima perubahan dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan baru. Dengan demikian, *homesickness* merupakan kondisi kompleks yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan fisik individu jika tidak ditangani dengan baik.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, diperhatikan, serta perasaan terbantu yang berasal dari seseorang atau kelompok kepada individu (Sarafino & Smith 2011). Dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, misalnya keluarga, teman, kekasih, dari suatu organisasi ataupun kelompok. Menurut Goldsmith 2004 (dalam Istanto, 2008) dukungan sosial merupakan sebuah harapan dalam hubungan individu yang ditandai dengan kepuasan bersama teman, keluarga, dan pasangan. Selain itu menurut Cohen, Gottlieb & Underwood 2000 (dalam Istanto & Engry 2019), dukungan sosial merupakan suatu proses yang terjadi melalui hubungan sosial yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Menurut Taylor (2018) dukungan sosial adalah informasi yang diberikan oleh orang yang dicintai, dipedulikan, dihargai, dan dihormati, selain merupakan bagian dari hubungan dan kewajiban bersama. Dukungan sosial, yang merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan kepada individu oleh teman, pasangan, anggota keluarga, atau orang tua, akan lebih bermanfaat daripada dukungan sosial dari orang asing atau orang yang tidak memiliki hubungan dengan individu. Dukungan emosional, apresiasi, instrumental, informasi, dan jejaring sosial adalah beberapa cara di mana dukungan sosial dapat diberikan (Sarafino & Smith 2011).

Menurut Baron & Byrne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang

dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak yang diberikan, baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan.

Dari penjelasan di atas, dukungan sosial adalah perasaan nyaman, perasaan khawatir, perasaan diperhatikan, dan perasaan terobati yang diberikan oleh seseorang atau kelompok kepada individu sehingga individu dapat merasa nyaman, dicintai, dibantu, dan dihargai oleh orang lain maupun kelompok karena adanya dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang yang dicintai atau orang yang dekat dengan individu tersebut akan lebih bermanfaat bagi individu tersebut.

2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat komponen:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional yang ditunjukkan melalui ekspresi empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada orang-orang dari lingkungan sosial atau orang-orang terdekat mereka. Dengan dukungan ini, seseorang dapat merasa diterima dalam sebuah kelompok yang dianggap sebagai tempat untuk berbagi hal-hal baik maupun buruk yang dialami setiap hari.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan dalam bentuk ucapan yang diberikan oleh orang yang dianggap penting bagi seseorang, seperti orang tua atau keluarga, dikenal sebagai dukungan penghargaan atau apresiasi.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental yang bersifat material dan lebih terkait dengan bantuan yang nyata. Ini dapat membuat seseorang merasa lebih dihargai, diperdulikan, atau dihargai.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang berupa nasehat, nasihat, atau umpan balik terhadap apa yang telah dilakukan seseorang dapat menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian yang tinggi terhadap sesama.

Taylor (2018) juga memberikan pendapat tentang empat aspek-aspek dukungan sosial sebagai berikut:

a. Bantuan Nyata (*Tangible Assistance*)

Berupa bantuan material, seperti bantuan finansial atau barang dan jasa.

b. Informatif (*Informational*)

Memberikan informasi tentang masalah yang akan dihadapi orang, seperti pengalaman mereka sendiri.

c. Emotional (*Emosional*)

Rasa hangat dan kenyamanan yang diberikan oleh orang lain dapat membuat seseorang merasa lebih baik tentang kegiatan.

d. Tidak Terlihat (*Inisible*)

Individu yang mendapatkan atau menerima bantuan dari orang lain, tetapi tidak disadari oleh orang tersebut, dianggap sangat membantu bagi orang tersebut.

Dengan demikian, berdasarkan pernyataan yang telah peneliti paparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa elemen dukungan sosial termasuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi, serta bantuan secara nyata (*Tangible Assistance*) dan bantuan yang tidak terlihat (*insible*). aspek dukungan sosial Sarafino and Smith (2011) terdiri dari elemen dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

2.3 Perantau

2.3.1 Pengertian Perantau

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Rantau" merujuk pada wilayah yang berada di luar daerah asal atau kampung halaman seseorang, yakni suatu daerah yang asing. Menurut Naim (2013) perantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman untuk tujuan tertentu seperti mencari pengalaman, dan menuntut ilmu yang diharapkan suatu saat nanti akan kembali ke kampung halaman, sehingga mereka berpindah ke tempat baru bukan untuk menetap. Perantau dapat pula diartikan sebagai kegiatan meninggalkan daerah asal atau tanah kelahiran yang bertujuan untuk melanjutkan pendidikan dan kehidupan yang lebih layak (Tsuyoshi, 2005).

Berdasarkan penjelasan di atas, rantau adalah daerah di luar kampung halaman yang masih asing bagi seseorang. Sedangkan perantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman untuk tujuan tertentu seperti mencari nafkah, menuntut ilmu, atau melanjutkan pendidikan demi kehidupan yang lebih baik.

2.3.2 Kriteria Perantau

Naim (2013) mengatakan bahwa perantau memiliki enam unsur pokok sebagai berikut:

- a. Individu yang meninggalkan kampung halamannya
- b. Meninggalkan kampung halaman atas dasar kemauan sendiri.
- c. Individu meninggalkan kampung halaman untuk jangka waktu yang lama atau tidak lama.
- d. Individu meninggalkan kampung halaman dengan tujuan mencari penghidupan.
- e. Individu meninggalkan kampung halaman untuk menuntut ilmu dan mencari pengalaman.
- f. Biasanya individu yang pergi merantau akan kembali untuk pulang ke kampung halamannya.

2.4 Mahasiswa Perantau

2.4.1 Pengertian Mahasiswa Perantau

Menurut Maulina & Sari (2018), mahasiswa perantau adalah mereka yang kuliah di universitas atau perguruan tinggi yang letaknya jauh dari kampung halaman mereka. Para mahasiswa ini harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menjalin pertemanan atau relasi sosial yang berbeda setelah berpisah dari keluarga dan tempat tinggal asalnya. Pengalaman merantau bagi mahasiswa menuntut adanya kapasitas adaptasi yang baik serta kemandirian dalam mengatur aktivitas keseharian. Mahasiswa perantau tidak hanya dituntut untuk mengatur

finansial secara mandiri, tetapi juga harus mampu manajemen waktu, mencukupi tuntutan akademis, serta memenuhi kebutuhan pokok seperti asupan nutrisi, istirahat, dan pemeliharaan kesehatan, yang sebelumnya kemungkinan besar ditangani oleh orang tua (Halim & Dariyo, 2016).

Menurut penelitian Sari Br Karo dkk. (2024) mendefinisikan mahasiswa perantau sebagai seorang mahasiswa yang berasal dari lingkungan yang secara budaya berbeda dengan daerah tempat asal dengan daerah tempat rantau. Mereka datang dengan tujuan berkuliah, menetap dalam kurun waktu tertentu dengan menyelesaikan tujuan studinya di perguruan tinggi. Perpindahan ini umumnya dilatarbelakangi oleh berbagai pertimbangan, seperti mutu pendidikan, ketersediaan program studi, sarana pendidikan, serta faktor ekonomi dan sosial keluarga.

Dalam penelitian Syafi'i & Sadewo (2023) menyatakan bahwa mahasiswa perantau adalah individu yang pergi dari kampung halaman mereka untuk menempuh pendidikan tinggi dengan tujuan mengembangkan keahlian dan kemampuan bersosialisasi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman untuk kuliah di daerah lain yang memiliki perbedaan budaya. Keputusan merantau ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kualitas pendidikan, ketersediaan program studi yang diinginkan, kelengkapan fasilitas kampus, serta kondisi ekonomi dan sosial keluarga. mahasiswa perantau juga perlu beradaptasi dengan lingkungan baru dan membangun relasi sosial yang berbeda, sehingga proses

merantau ini menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan akademik sekaligus keterampilan bersosialisasi.

2.5 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Homesickness*

Dukungan sosial didefinisikan oleh Sarafino & Smith (2011) sebagai perasaan nyaman, diperhatikan, dikhawatirkan, dan terobati yang diberikan oleh seseorang atau kelompok kepada individu. Menurut Thurber & Walton (2012), *homesickness* adalah kondisi distress yang disebabkan oleh perpisahan dari lingkungan rumah, ditandai dengan emosi negatif, kognisi kuat tentang rumah, dan gejala somatik. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan dukungan sosial mencakup empat aspek utama, yaitu emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Thurber & Walton (2012) mengklasifikasikan *homesickness* ke dalam empat aspek, yaitu emosi, fisik, sosial, dan kognitif. Kedua teori ini menjadi dasar *grand theory* untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis seperti *homesickness*.

Dalam penelitian Fahira (2022) menjelaskan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial berperan dalam mengurangi rasa *homesickness* yang dialami oleh remaja. Dukungan sosial terutama datang dari orang tua dapat berperan penting dalam mengurangi serta mencengah rasa *homesickness* pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian akhir dari beberapa studi yang penulis pelajari, ditemukan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh remaja, semakin kecil kemungkinan mereka untuk merasakan *homesickness*. Selain dukungan sosial dari orang tua, terdapat beberapa elemen lain yang dapat memperngaruhi timbulnya rasa *homesickness* pada remaja, seperti pola asuh orang

tua, tingkat kematangan emosional remaja, kemampuan beradaptasi mereka, serta sejauh mana independensi yang dimiliki oleh remaja tersebut. Seseorang yang dapat mengatur emosinya sendiri dan mendapatkan dukungan dari keluarga serta teman sebaya akan lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan atau ujian yang mereka hadapi, serta akan lebih mampu menyelesaikan kesulitan dengan cara yang objektif dan logis, yang akan mendukung proses penyesuaian di lingkungan kuliah.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perantau psikologi di Universitas Medan Area yang berasal dari luar kota Medan. Mereka adalah remaja akhir atau *emerging adulthood*, yang sedang dalam fase transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Fenomena *homesickness* sering terjadi pada mahasiswa yang telah tinggal di Medan minimal tiga bulan dan tinggal di kost atau kontrakan. Mahasiswa ini mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti perubahan budaya, tekanan akademik, dan kurangnya dukungan sosial, yang menyebabkan gejala emosional seperti kesedihan, kecemasan, dan kesepian. Selain, gejala fisik seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan kelelahan, serta dampak sosial berupa penarikan diri dari interaksi, yang dapat menurunkan motivasi belajar dan kesehatan mental. Fenomena ini diperburuk oleh jarak fisik dari rumah dan pola asuh orang tua yang kurang mendukung, sehingga mahasiswa merasa terisolasi meskipun teknologi komunikasi memungkinkan kontak dengan keluarga. Secara keseluruhan, *homesickness* ini mempengaruhi proses adaptasi mahasiswa rantau, dengan tingkat sedang hingga tinggi pada sebagian besar subjek, seperti yang ditemukan dalam penelitian Rohmatun (2024) dan Putri et al. (2023).

Hubungan antara *homesickness* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dan bermakna. Hal ini terutama terlihat pada siswa atau mahasiswa yang merantau jauh dari kampung halaman mereka untuk menempuh pendidikan. Dukungan sosial mencakup perasaan nyaman, dipedulikan, dikhawatirkan, serta dibantu yang diterima oleh seseorang atau sekelompok individu dari lingkungan sekitarnya. Keberadaan dukungan sosial ini memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *homesickness* yang dialami oleh para pelajar perantauan. Dukungan tersebut dapat membantu meredakan kerinduan mendalam terhadap rumah dan keluarga. Selain itu, dukungan sosial juga efektif mengatasi berbagai kesulitan emosional yang muncul akibat berpisah dari lingkungan rumah yang familiar.

Distress atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh seseorang sebagai akibat dari berpisah dari lingkungan tempat tinggalnya disebut *homesickness*. Ini dapat ditandai dengan emosi negatif, pemikiran kuat tentang rumah, dan gejala somatik (Istanto & Engry 2019). Mahasiswa rantau yang merasa kesepian dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti merasa kesepian, cemas, dan depresi. Ketika mahasiswa rantau mengalami *homesickness*, mereka mungkin mengalami perasaan rindu terhadap keluarga dan lingkungan rumah, pemikiran yang kuat tentang rumah, dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Afrilia dkk. 2024).

Ada dua komponen utama dalam teori *homesickness* ini (Archer, 1998) keterikatan dengan rumah, di mana orang memiliki ikatan emosional dengan lingkungan rumah mereka, dan kesulitan beradaptasi, yang berkaitan dengan

tantangan yang dihadapi orang saat beradaptasi dengan lingkungan baru. Hasil studi tentang *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa rantau menunjukkan bahwa *homesickness* memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental mereka, yang meliputi perasaan cemas, kesepian, depresi, dan penurunan motivasi akademik. Ada juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *homesickness*, seperti kemampuan beradaptasi, frekuensi komunikasi dengan keluarga, dan dukungan sosial (Afrilia dkk. 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Istanto & Engry (2019), dukungan sosial memiliki koefisien korelasi yang negatif sebesar $-0,381$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih besar terkait dengan tingkat *homesickness* siswa. Dalam penelitian, Rizka Amalia (2023) mengatakan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *homesickness* yang dialami mahasiswa di rantau dapat disimpulkan jika dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *homesickness*, yaitu dukungan emosional dari teman yang ditunjukkan oleh tanggapan responden. Orang dapat merasa terbantu, tidak kesepian, dan aman jika mereka memiliki dukungan sosial dari teman. Karena itu sangat membantu dalam mengatasi *homesickness* individu, ruang lingkup pertemanan harus diperluas. Berdasarkan penjelasan di tersebut, telah terbukti bahwa dukungan sosial berkontribusi pada penurunan kesepian mahasiswa di rantau. Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial antara siswa untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka.

Menurut penelitian Rohmatun (2024), dukungan sosial eksternal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *homesickness* seseorang. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai sumber kekuatan dan rasa kepemilikan yang tercipta melalui hubungan-hubungan dekat dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan interpersonal ini berfungsi saling membantu untuk menciptakan dampak positif dalam kehidupan masing-masing individu. Melalui dukungan sosial, seseorang dapat memperoleh rasa aman, nyaman, perhatian, penghargaan, serta pembentukan identitas diri yang kuat. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kaitan erat antara *homesickness* dengan dukungan sosial yang diterima. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan merasakan kehadiran orang-orang terdekatnya meskipun jauh dari rumah, sehingga intensitas *homesickness* yang mereka alami menjadi lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Istanto & Engry (2019) memberikan definisi tentang dukungan sosial dalam konteks psikologis. Menurut mereka, dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, dipedulikan, dan dibantu yang diberikan oleh individu atau kelompok tertentu kepada orang lain yang membutuhkan. Sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari berbagai pihak dalam kehidupan seseorang. Dukungan tersebut bisa diperoleh dari teman dekat, pasangan romantis, anggota keluarga, maupun organisasi atau kelompok sosial tertentu. Berdasarkan pemahaman tersebut, kedekatan dan ikatan emosional dengan orang tua atau pengasuh juga termasuk dalam kategori dukungan sosial. Dengan kata lain, hubungan keterikatan dengan figur orang tua atau pengasuh merupakan salah satu bentuk penting dari dukungan sosial yang diterima individu.

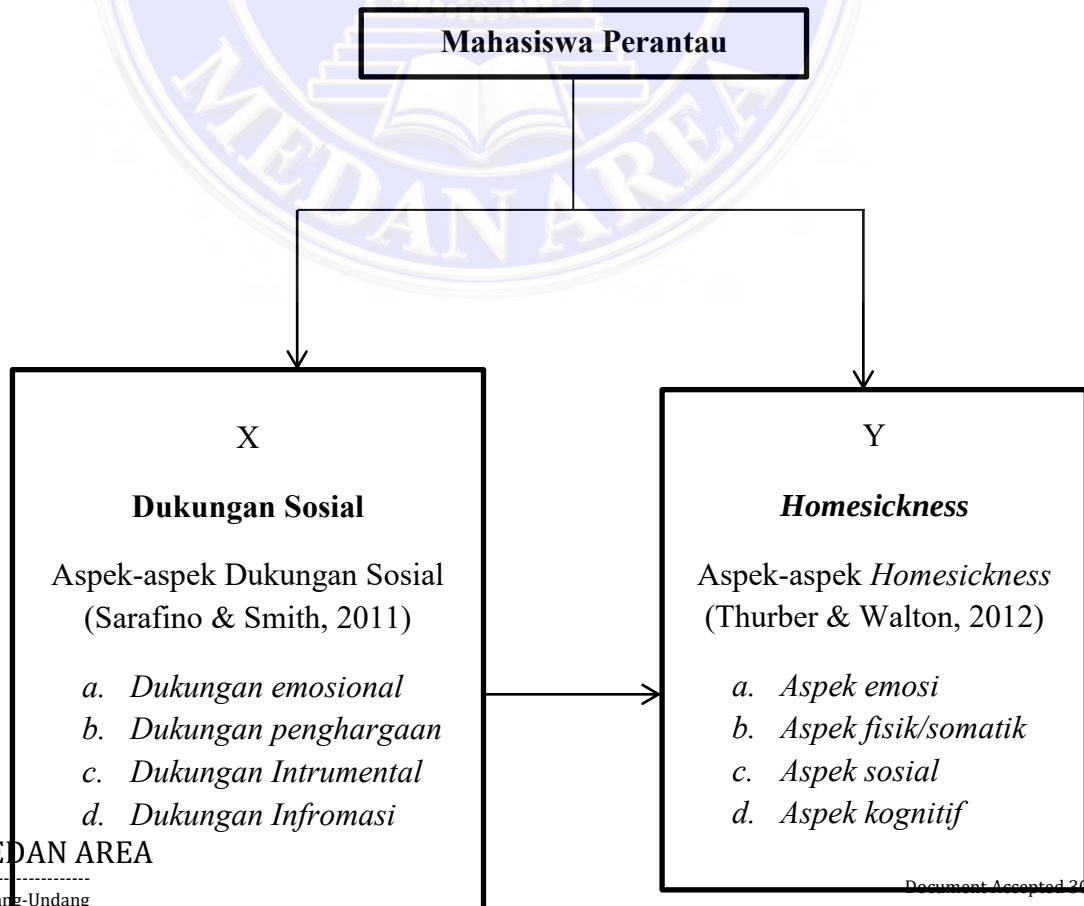
Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai keberadaan orang lain atau individu tertentu yang siap memberikan berbagai bentuk bantuan untuk membantu seseorang mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam kaitannya dengan fenomena *homesickness*, dukungan sosial memiliki peran penting dalam memberikan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis bagi individu yang menerimanya. Kehadiran dukungan sosial ini menjadi faktor yang sangat berarti dalam proses adaptasi seseorang di lingkungan baru.

Ferrara (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi penting dalam mencegah sekaligus mengatasi *homesickness* yang dialami seseorang. Dalam konteks perguruan tinggi, Jackson & Finney (2002) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada rasa kepemilikan atau *sense of belonging* yang dirasakan mahasiswa terhadap kampus mereka. Rasa kepemilikan ini akan memunculkan perasaan terhubung dengan lingkungan kampus, seperti merasa diperhatikan, diterima, dihormati, dan dihargai oleh komunitas kampus. Ketika kondisi tersebut tidak ada atau dirasakan pada tingkat yang rendah, mahasiswa diprediksi akan mengalami *homesickness* dengan intensitas yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Zulkarnain et al., (2019) memperkuat temuan ini dengan mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial kuat dari lingkungan barunya cenderung tidak mengalami *homesickness*. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang atau tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan kampus lebih rentan dan berisiko tinggi mengalami *homesickness*.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat dan signifikan antara dukungan sosial dengan *homesickness*. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang

mampu menurunkan intensitas *homesickness* pada individu, terutama mahasiswa perantau yang berada jauh dari rumah. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman, keluarga, pasangan, maupun lingkungan sekitar, maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami seseorang. Dukungan sosial memberikan perasaan nyaman, aman, diperhatikan, dan dihargai yang dapat mengompensasi kerinduan terhadap rumah dan lingkungan asal. Oleh karena itu, membangun jaringan pertemanan yang luas dan mempertahankan komunikasi yang baik dengan orang-orang terdekat menjadi strategi penting dalam mengatasi *homesickness*. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengurangi dampak negatif *homesickness* terhadap kesehatan mental serta prestasi akademik mereka.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	2025				2026		
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
1	Penyusunan Proposal							
2	Seminar Proposal							
3	Penelitian							
4	Seminar Hasil							
5	Sidang Skripsi							

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus I yang beralamat di Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jalan Gedung PBSI, Medan 20223 dan Kampus II dengan alamat lengkap di Jalan Sei Serayu Nomor 70 A / Jalan Setia Budi Nomor 79 B, Medan 20112.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Bahan penelitian adalah segala sesuatu yang bersifat habis pakai atau konsumtif, artinya berkurang atau habis setelah digunakan. Bahan tidak dapat digunakan kembali dalam jumlah yang sama. Dalam konteks penelitian ini, bahan

meliputi kertas untuk mencetak dokumen penelitian, tinta printer, dan berbagai dokumen cetak lainnya yang dihasilkan selama proses penelitian. Bahan-bahan ini akan berkurang jumlahnya seiring dengan penggunaan dan tidak dapat digunakan kembali.

Alat penelitian adalah perangkat atau instrumen yang bersifat tahan lama dan dapat digunakan berkali-kali selama proses penelitian berlangsung. Alat penelitian tidak akan habis atau berkurang meskipun telah digunakan. Dalam penelitian ini, alat mencakup laptop yang berfungsi sebagai perangkat utama untuk menjalankan program, Google Formulir sebagai platform untuk mengumpulkan data secara online, Microsoft Office untuk mengolah dokumen, SPSS Version 25 untuk menganalisis data statistik, printer untuk mencetak dokumen, dan handphone untuk dokumentasi. Semua perangkat ini dapat digunakan berulang kali tanpa mengurangi jumlah atau kualitasnya.

3.3 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, metode pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkret, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji perhitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013).

Teknik penelitian ini digunakan adalah teknik korelasional. Penelitian korelasi atau korelasional menurut Faenkel & Wallen (2008) (dalam Paramita et. Al., 2021) adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat

hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Teknik korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau.

Metode dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah metode penskalaan berupa pernyataan sikap yang menggunakan respon sebagai dasar penentuan nilai (Azwar, 2003). Skala yang diberikan kepada responden terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu favorable (mendukung atau sesuai) dan pernyataan unfavorable (tidak mendukung atau tidak sesuai). Adapun format respon pada skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Ketentuan penilaian pada aitem favorable bergerak dari skor 4 (Sangat Setuju), 3 (Setuju), 2 (Tidak Setuju), 1 (Sangat Tidak Setuju), dengan sebaliknya penilaian pada aitem unfavorable bergerak dari skor 1 (Sangat Setuju), 2 (Setuju), 3 (Tidak Setuju), 4 (Sangat Tidak Setuju).

3.3.1 Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas. Suatu konstruk yang bervariasi atau dapat memiliki bermacam nilai tertentu disebut variabel (Sugiyono, 2013). Variabel independen (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain, dan tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian. Sementara itu, variabel dependen (Y) adalah variabel yang terpengaruh atau menjadi akibat dari variabel independen, sehingga nilainya berubah karena pengaruh dari variabel independen

tersebut (Sugiyono, 2013) . Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Variabel pertama adalah variabel terikat (*Dependent variable*) dan yang kedua adalah variabel bebas (*Independent variable*).

- a) Variabel bebas : Dukungan Sosial
- b) Variabel terikat : *Homesickness*

3.3.2 Defenisi Operasional

Dukungan sosial dalam penelitian ini didefinisikan sebagai bentuk penerimaan yang diberikan oleh satu orang atau kelompok orang kepada individu, sehingga menimbulkan persepsi dalam diri individu tersebut bahwa dia disayangi, diperhatikan, dihargai, dan mendapatkan bantuan. Persepsi positif ini menjadi penting karena mencerminkan bagaimana individu merasakan kehadiran dan kepedulian orang-orang di sekitarnya (Sarafino & Smith, 2011).

Homesickness dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan ingin kembali ke lingkungan asal atau lingkungan yang akrab dengan individu tersebut. Perasaan ini muncul ketika individu berada di tempat yang baru dan berbeda dari lingkungan sebelumnya, sehingga menimbulkan kerinduan terhadap suasana, orang-orang, dan hal-hal yang telah dikenal sebelumnya (Thurber & Walton, 2012).

3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah metode penskalaan berupa pernyataan sikap yang menggunakan respon sebagai dasar penentuan nilai

(Sugiyono, 2013). Skala yang diberikan kepada responden terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu favorable (mendukung atau sesuai) dan pernyataan unfavorable (tidak mendukung atau tidak sesuai). Adapun format respon pada skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Ketentuan penilaian pada aitem favorable bergerak dari skor 4 (Sangat Setuju), 3 (Setuju), 2 (Tidak Setuju), 1 (Sangat Tidak Setuju), dengan sebaliknya penilaian pada aitem unfavorable bergerak dari skor 1 (Sangat Setuju), 2 (Setuju), 3 (Tidak Setuju), 4 (Sangat Tidak Setuju). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peneliti memodifikasi skala yang sudah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Skala *Homesickness*

Skala variabel *homesickness* di susun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori dari aspek *homesickness* oleh Thurber & Walton (2012) Aspek-aspek *homesickness* tersebut yaitu : emosi, fisik/somatik, sosial, kognitif. Berikut merupakan tabel blue print skala *homesickness*.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Homesickness

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Unfavorable	Favorable	
1.	Aspek Emosi	Perasaan sedih dan kesepian	1, 2	3, 4	16
		Menangis atau ingin menangis saat mengingat keluarga	5, 6	7, 8	
		Keinginan kuat untuk pulang	9, 10	11, 12	
		Perasaan cemas dan gelisah	13, 14	15, 16	
2.	Aspek Fisik/ Somatik	Gangguan tidur (sulit tidur atau tidur berlebihan)	17, 18	19, 20	16
		Kehilangan nafsu makan	21, 22	23, 24	
		Keluhan fisik (sakit kepala, sakit perut, lemas)	25, 26	27, 28	
		Kelelahan dan kurang energy	29, 30	31, 32	
3.	Aspek Sosial	Sering menghubungi keluarga	33, 34	35, 36	
		Menarik diri dari interaksi sosial	37, 38	39, 40	
		Kesulitan membina hubungan baru	41, 42	43, 44	
		Merasa tidak nyaman di lingkungan baru	45, 46	47, 48	
4.	Aspek Kognitif	Terus menerus memikirkan rumah dan keluarga	49, 50	51, 52	16
		Kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas	53, 54	55, 56	
		Membandingkan lingkungan baru dengan rumah	57, 58	59, 60	
		Khawatir tentang keadaan keluarga di rumah	61, 62	63, 64	
	Jumlah	32 item	32 item	64 item	

2. Skala Dukungan Sosial

Skala variabel dukungan sosial di susun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori dari aspek dukungan sosial oleh Sarafino & Smith (2011). Aspek-aspek dukungan tersebut yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Berikut merupakan tabel blueprint skala dukungan sosial :

Tabel 3. 3 Blue Print Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Unfavorable	Favorable	
1.	Dukungan Emosional	Memberikan rasa nyaman dan aman	1, 3	2, 4	12
		Menunjukkan empati dan kepedulian	5, 7	6, 8	
		Memberikan cinta dan kasih sayang	9, 11	10, 12	
2.	Dukungan Penghargaan	Memberikan pengakuan positif	13, 15	14, 16	12
		Menghargai kemampuan dan usaha	17, 21	18, 22	
		Memberikan dorongan dan motivasi	19, 23	20, 24	
3.	Dukungan Instrumental	Memberikan bantuan langsung	25, 27	26, 28	8
		Menyediakan waktu dan tenaga	29, 31	30, 32	
4.	Dukungan Informasi	Memberikan saran dan nasihat	33, 35	34, 36	8
		Berbagi pengetahuan dan pengalaman	37, 39	38, 40	
Jumlah			20 Item	20 Item	40 Item

3.3.4 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

Pengukuran dianggap memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya memberikan gambaran yang tepat mengenai variabel yang diukur, sesuai dengan tujuan pengukuran variabel tersebut (Azwar, 2022). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*).

Dalam penelitian ini, validitas alat ukur akan dipenuhi dengan validitas isi. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penyusunan alat ukur penelitian ini, dipertimbangkan untuk menggunakan kesahihan isi (*content validity*). *Content validity* merupakan kelengkapan atau ketepatan pencuplikan isi instrument penelitian. Untuk mencapai hal ini, sebelumnya disusun kisi-kisi alat ukur penelitian secara rasional. Penggunaan validitas isi akan menunjukkan sejauh mana butir-butir dalam alat ukur tersebut (Azwar, 2022).

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relative sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2022).

Fungsi indeks reliabilitas aitem merupakan pertimbangan penting pula dalam penetapan varian/penyebaran skor tes. Pada umumnya, reliabilitas dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai $r_{xx'} = 0.900$ (Azwar, 2022).

3.3.5 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara *dukungan sosial* dan *homesickness* menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari *Pearson* dengan taraf kesalahan 5%. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan linearitas.

- a) Uji Normalitas. Tujuan dilakukannya uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah distribusi data dari penelitian masing-masing variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat telah menyebar secara normal. Uji normalitas dianalisis dengan Teknik *Kolmogorov-Smirnov goodness of fit test* dengan menggunakan program SPSS version 25.
- b) Uji Linearitas. Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah antar variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji linearitas ini menggunakan SPSS version 25.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi dalam penelitian merujuk kepada seluruh elemen yang menjadi dasar untuk generalisasi, meliputi semua subjek

yang diukur dalam studi. Populasi terdiri dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang berkaitan dengan penelitian dan menjadi pusat perhatian untuk memahami fenomena tertentu. Dalam penelitian ini, yang menjadi sampel penelitian berjumlah 76 mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Medan Area stambuk 2025. Adapun rincian populasi penelitian berdasarkan kelas di Stambuk 2025 sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Populasi Penelitian (Mahasiswa Perantau Stambuk 2025)

No.	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1.	Reg. A1	21 Mahasiswa
2.	Reg. A2	22 Mahasiswa
3.	Reg. A3	4 Mahasiswa
4.	Reg. A4	3 Mahasiswa
5.	Reg. B1	15 Mahasiswa
6	Reg. B2	5 Mahasiswa
Total		76 Mahasiswa

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu dan digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian. Setiap subjek yang dipilih menjadi sampel diharapkan bisa mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian tersebut. Proses pengambilan sampel dilakukan karena melakukan penelitian terhadap seluruh populasi sering kali tidak praktis, terutama ketika populasinya besar, yang akan membutuhkan lebih banyak waktu, usaha dan dana (Sugiyono, 2013).

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan pertimbangan tertentu dengan tujuan penelitian sebagai sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling* atau *sampling penuh*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau seluruhnya oleh peneliti.

Penggunaan teknik *total sampling* dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, jumlah populasi yang terbatas yaitu 76 Mahasiswa Perantau Stambuk 2025 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memungkinkan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi tanpa kendala yang berarti. Kedua, dengan melibatkan seluruh anggota populasi, hasil penelitian dapat lebih akurat, valid, dan representatif dalam menggambarkan kondisi sebenarnya dari populasi yang diteliti. Ketiga, penggunaan seluruh populasi sebagai sampel dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya bias sampling yang mungkin timbul jika hanya menggunakan sebagian sampel dari populasi. Keempat, karakteristik populasi yang relatif homogen, yaitu sama-sama berstatus sebagai mahasiswa perantau, memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena homesickness yang ditinjau dari dukungan sosial yang diterima. Dengan demikian, penggunaan teknik *total sampling* dalam penelitian ini dinilai tepat untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif dan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya mengenai Hubungan Dukungan

Sosial dengan Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Tahapan awal dari pelaksanaan penelitian adalah melakukan berbagai persiapan administratif yang bersifat teknis maupun akademik. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area , Jalan H. Agus Salim Siregar, Kenangan Baru, Kec. Medan Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20223. Peneliti melaksanakan penelitian setelah mendapatkan izin pra survey penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berdasarkan surat dengan nomor 3751/FPSI/01,10/X/2025. Peneliti kemudian menyusun dan mengajukan proposal penelitian kepada dosen pembimbing serta mengikuti prosedur akademik yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Setelah proposal disetujui melalui seminar proposal, peneliti kemudian mengurus surat izin penelitian dari fakultas yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, khususnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Surat ini diperlukan untuk memberikan legitimasi dan akses bagi peneliti agar dapat melakukan observasi dan distribusi instrumen kepada responden di lokasi penelitian.

Selain itu, peneliti juga mempersiapkan dokumen informed consent yang wajib disertakan dalam proses pengumpulan data. Informed consent ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian, hak kerahasiaan data pribadi mereka, serta penjelasan bahwa

keterlibatan mereka bersifat sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun. Peneliti juga melakukan penyusunan jadwal penelitian secara terstruktur agar tahapan kerja berjalan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dalam bab sebelumnya.

3.5.2. Persiapan Alat Ukur

Langkah selanjutnya adalah melakukan persiapan terhadap alat ukur, yaitu skala dukungan sosial dan skala *homesickness*, yang menjadi instrumen utama dalam pengumpulan data. Kedua skala tersebut disusun berdasarkan teori psikologi yang telah diuraikan sebelumnya. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori dari Sarafino & Smith (2011), yang mencakup empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Sementara itu, skala *homesickness* disusun berdasarkan klasifikasi dari Thurber & Walton (2012), yang mencakup aspek emosi, sosial, fisik, dan kognitif.

Sebelum digunakan secara luas, kedua skala ini terlebih dahulu diuji coba (*try-out*) kepada sampel kecil yang memiliki karakteristik mirip dengan populasi target, misalnya mahasiswa perantau UMA yang tidak menjadi bagian dari sampel utama. Tujuan *try-out* adalah untuk menguji validitas item dan reliabilitas instrumen dengan menggunakan analisis statistik, khususnya uji korelasi item-total (untuk validitas) dan Alpha Cronbach (untuk reliabilitas). Hanya item yang valid dan instrumen yang reliabel yang akan digunakan dalam pengambilan data utama. Format instrumen dikembangkan dalam dua bentuk, yaitu versi cetak dan

versi digital menggunakan Google Form, agar fleksibel dalam distribusi dan efisiensi waktu.

3.5.3. Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan merupakan inti dari proses penelitian, yaitu kegiatan pengumpulan data di lapangan dengan menggunakan alat ukur yang telah disiapkan. Pada tahap ini, peneliti mulai menyebarkan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dibagikan peneliti secara online kepada responden dalam bentuk format Google Formulir untuk memudahkan subjek dalam mengisi. Cara peneliti mendistribusikan tautan kuesioner melalui pesan WhatsApp dengan perantara komting sebagai perwakilan dari setiap kelas yang di Fakultas Psikologi Stambuk 2025. Dengan begitu, peneliti dapat memastikan bahwa semua subjek yang terdata telah mengisi google formulir.

Sebelum pengisian skala dimulai, peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai tujuan penelitian, isi skala, dan tata cara pengisian kepada para responden, baik secara lisan maupun tertulis melalui lembar penjelasan dan informed consent. Peneliti menekankan bahwa semua jawaban bersifat rahasia dan akan digunakan hanya untuk kepentingan ilmiah. Responden kemudian mengisi dua skala secara berurutan, yaitu skala dukungan sosial dan skala *homesickness*. Proses pengisian dilakukan secara mandiri oleh responden dan diperkirakan memerlukan waktu sekitar 15–30 menit, tergantung pada kecepatan membaca dan pemahaman responden terhadap isi pernyataan.

Selama pelaksanaan, peneliti tetap menjaga etika penelitian, seperti menghormati privasi responden, memberikan ruang untuk bertanya, dan tidak

melakukan paksaan dalam bentuk apapun. Setelah data terkumpul, peneliti segera melakukan pengecekan awal terhadap kelengkapan data. Apabila terdapat data yang tidak lengkap, maka peneliti menghubungi responden untuk klarifikasi atau mengeluarkan data tersebut dari analisis.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek teoretis pada masing-masing variabel, yaitu dukungan sosial dan homesickness. Uji coba instrumen dilakukan dengan menggunakan *tryout* (uji coba) terpakai, yakni uji coba yang dilaksanakan satu kali bersamaan dengan pengambilan data penelitian pada sampel yang sama. Data hasil *tryout* tersebut dimanfaatkan secara langsung untuk menguji validitas dan reliabilitas butir, sehingga hanya item yang memenuhi kriteria psikometrik yang digunakan dalam analisis lanjutan. Pemilihan *tryout* terpakai dilakukan untuk menjaga konsistensi karakteristik subjek serta meningkatkan efisiensi pelaksanaan penelitian tanpa mengurangi ketepatan pengukuran. Dengan demikian, seluruh proses pengumpulan data dilakukan dalam satu tahap penelitian yang terintegrasi antara uji coba instrumen dan pengambilan data utama.

Setelah semua data terkumpul, peneliti mulai melakukan proses input data ke dalam program SPSS versi 25 untuk dilakukan uji validitas ulang (jika diperlukan), reliabilitas, dan analisis korelasional antara kedua variabel penelitian. Dokumentasi kegiatan pelaksanaan juga dilakukan untuk melengkapi bukti bahwa prosedur kerja telah dijalankan sesuai etika dan rencana penelitian.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka dapat ditarik beberapa simpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,628$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Arah hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami, dan sebaliknya. Kekuatan hubungan ini termasuk dalam kategori kuat, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi perasaan rindu rumah dan kesulitan adaptasi di lingkungan baru.

Hasil analisis uji mean-kriteria menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa perantau berada pada kategori rendah, dengan nilai mean empirik sebesar 90,04, yang lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 97,5. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area belum memperoleh dukungan sosial yang optimal, baik secara emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, yang dibutuhkan dalam proses adaptasi di lingkungan baru.

Sebaliknya, tingkat *homesickness* pada mahasiswa perantau berada pada kategori tinggi, yang ditunjukkan oleh nilai mean empirik sebesar 155,46, lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 145. Tingginya *homesickness* ini tercermin dari munculnya perasaan sedih dan kesepian, keluhan fisik, kesulitan dalam membangun relasi sosial, serta gangguan kognitif seperti sulit berkonsentrasi akibat terus memikirkan rumah dan keluarga. Temuan ini memperkuat simpulan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan erat dengan tingginya *homesickness* yang dialami mahasiswa perantau.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa perantau masih tergolong rendah sementara tingkat *homesickness* cukup tinggi, pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan dapat meningkatkan peran aktif dalam membantu mahasiswa perantau menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memperkuat layanan konseling kampus yang mudah diakses, ramah, dan terbuka bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan emosional selama masa perantauan. Selain itu, dosen pembimbing akademik juga diharapkan lebih proaktif dalam memperhatikan kondisi mahasiswa bimbingannya, tidak hanya terkait perkembangan akademik tetapi juga kondisi psikologis mereka.

Fakultas juga dapat menciptakan suasana kampus yang lebih inklusif dan suportif melalui kegiatan sosial, diskusi kelompok, atau program pendampingan mahasiswa baru sehingga mahasiswa perantau dapat merasa diterima, memiliki teman, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru.

2. Saran bagi Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau khususnya di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan dapat lebih aktif dalam membangun hubungan sosial yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Mahasiswa dapat mulai dengan menjalin komunikasi yang baik dengan teman sekelas, teman kost, maupun mahasiswa dari angkatan lain sehingga terbentuk jaringan pertemanan yang dapat saling memberikan dukungan emosional. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan kampus seperti organisasi mahasiswa, komunitas minat dan bakat, ataupun kegiatan sosial lainnya karena aktivitas tersebut dapat membantu memperluas relasi dan mengurangi perasaan kesepian. Ketika mulai merasakan kerinduan yang berlebihan terhadap rumah atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, mahasiswa juga dianjurkan untuk tidak memendam perasaan sendiri, melainkan berbagi cerita kepada teman terpercaya, keluarga, atau memanfaatkan layanan konseling kampus agar perasaan homesickness tidak mengganggu kesehatan psikologis maupun proses belajar.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti fenomena homesickness pada mahasiswa perantau diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan

menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap munculnya homesickness, seperti kepribadian, self-esteem, strategi coping, resiliensi, maupun pengalaman hidup mandiri sebelumnya. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mencakup berbagai fakultas atau universitas agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas. Selain menggunakan pendekatan kuantitatif, peneliti berikutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif atau kombinasi metode (mixed methods) untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa perantau secara lebih mendalam. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika homesickness serta strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa perantau beradaptasi di lingkungan baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 161–175. <https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1.647>
- Agustin, E. W., Zaini, M., & Komarudin. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kejadian homesickness pada mahasiswa rantau di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 20–34.
- Amalia, R. & Maulida, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap homesickness mahasiswa rantau. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 6(4), 193–203.
- Archer, J. (1998). *The psychology of homesickness*. London: Routledge.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Cahyaningrum, F., Zuhro'Fitria, A. Q., & Maharani, N. P. (2025). Fenomena homesickness pada santriwati baru di pesantren: Faktor, gejala, dan strategi adaptasi. *Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(2).
- Cemalcilar, Z., & Falbo, T. (2008). A longitudinal study of the adaptation of international students in the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(6), 799–804. <https://doi.org/10.1177/0022022108323787>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Fahira, N. S. (2022). Homesickness pada remaja akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua. *Al-Irsyad*, 12(2), 161. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i2.14293>
- Ferrara, T. (2020). Understanding homesickness: A review of the literature. *Journal for Leadership and Instruction*, 19(1), 8–15.
- Fisher, S. (2016). *Homesickness, cognition, and health*. New York, NY: Routledge.

- Fitriah, A., Rahimah, R., & Safitri, F. D. (2022). Psychological well-being and the tendency of quarter life crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Hack-Polay, D., & Mahmoud, A. B. (2020). Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. *German Journal of Human Resource Management*, 35(3), 285–308.
- Halim, R., & Dariyo, A. (2016). The adaptation process of students who migrate. *Psychological Research and Development Journal*, 29(2), 115–123.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, *homesickness*, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281–295. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.08.001>
- Istanto, T. L. (2008). *Hubungan antara dukungan sosial dengan homesickness*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan *homesickness* pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>
- Jackson, P. B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly*, 65(2), 186–201. <https://doi.org/10.2307/3090100>
- Kardianto, A., & Indarwati, D. (2023). Motivasi Belajar Siswa Dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(2), 234–245.
- Kegel, K. (2009). *Homesickness* in international college students. *VISTAS Online*, 67–76.
- Kirana, D. L., Khaldun, R., & Alfaizi, A. F. (2021). Penanganan kasus homesickness melalui cognitive behaviour terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar di Yayasan Peduli Anak. *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, 15(1), 69–88. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>
- Lestari, M. (2021). Hubungan antara sense of belonging dengan *homesickness* pada siswa baru di pondok pesantren. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2214>

- Luqiyana, T. (2022). Hubungan antara kualitas pertemanan dan kerinduan pada rumah pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 6(1), 12–17.
- Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 310–316. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4642>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1.
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education and Health Promotion*, 2(1), 53-61.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* [Master's thesis, Dublin Institute of Technology]. <https://arrow.tudublin.ie/>
- Naim, M. (2013). *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau Edisi Ketiga (3rd ed.)*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9914>
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena culture shock mahasiswa perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Paramita, R. P., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Paul, E. L., & Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college adjustment correlates. *Journal of Counseling & Development*, 79(1), 77–89. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01947.x>
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141(3), 263-280. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.3.263-280>
- Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). *Analisis hubungan antara perasaan homesickness pada mahasiswa rantau terhadap*

- keberadaan fasilitas indekos*. Prosiding SIAR IV: Seminar Ilmiah Arsitektur, 964–973. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://siar.ums.ac.id/>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73–84.
- Rahmah, A., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R. (2025). *Homesickness* pada mahasiswa rantau ditinjau dari strategi coping. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12817>
- Raisman, N. (2013). *The cost of college attrition at four-year colleges & universities* (Policy Perspectives). Educational Policy Institute. <https://eric.ed.gov/?id=ED562625>
- Rohmatun, R. (2024). Derita mahasiswa rantau: Homesickness mahasiswa rantau ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. Dalam *Prosiding Berkala Psikologi (PSISULA)* (Vol. 6, hlm. 332–333). Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sari Br Karo, H., Mudana, I. W., & Putra Yasa, I. W. (2024). Dampak fenomena culture shock terhadap adaptasi sosial-budaya pada mahasiswa perantau di Universitas Pendidikan Ganesha dan potensinya sebagai sumber belajar sosiologi di SMA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 6(3), 302–310.
- Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). *Homesickness* in university students. *Environment and Behavior*, 42(3), 335–350.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304–307. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Sherry, M., Thomas, P., & Chui, W. H. (2010). International students: A vulnerable population. *Higher Education*, 60(1), 33–46. <https://doi.org/10.1007/s10734-009-9284-z>
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). *Homesickness* among students in two cultures. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147–168. <https://doi.org/10.1348/000712602162508>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Syafi'i, I., & Sadewo, F. X. S. (2023). Strategi adaptasi mahasiswa perantauan Jombang di Kota Surabaya. *Paradigma*, 12(2), 161–169.

- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (2005). Psychological aspect of geographical moves: *Homesickness and acculturation stress*. Amsterdam Academic Archive. Amsterdam University Press.
- Thomas, L. T., & Choi, J. B. (2006). Acculturative stress and social support among Korean and Indian immigrant adolescents in the United States. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 33(2), 123-143.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). *Homesickness* and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Tsuyoshi, K. (2005). *Adat Minangkabau dan Merantau dalam Prespektif Sejarah*. PT Balai Pustaka,
- Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1999). *Homesickness: A review of the literature*. *Psychological Medicine*, 26(5), 899–912. <https://doi.org/10.1017/S0033291700035248>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.
- Yasmin, M. Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2018). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru Di Lingkungan Pesantren: Homesickness In New Student In Islamic Boarding School. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165-172.
- Zulkarnain, Z., Daulay, D. A., Yusuf, E. A., & Yasmin, M. (2019). Homesickness, locus of control and social support among first-year boarding-school students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(2), 134–145. <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0210>



LAMPIRAN

Lampiran 1

Distribusi Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Unfavorable	Favorable	
1.	Dukungan Emosional	Memberikan rasa nyaman dan aman	1, 3	2, 4	12
		Menunjukkan empati dan kepedulian	5, 7	6, 8	
		Memberikan cinta dan kasih sayang	9, 11	10, 12	
2.	Dukungan Penghargaan	Memberikan pengakuan positif	13, 15	14, 16	12
		Menghargai kemampuan dan usaha	17, 21	18, 22	
		Memberikan dorongan dan motivasi	19, 23	20, 24	
3.	Dukungan Instrumental	Memberikan bantuan langsung	25, 27	26, 28	8
		Menyediakan waktu dan tenaga	29, 31	30, 32	
4.	Dukungan Informasi	Memberikan saran dan nasihat	33, 35	34, 36	8
		Berbagi pengetahuan dan pengalaman	37, 39	38, 40	
Jumlah			20 Item	20 Item	40 Item

INFORMED CONSENT

Kepada,

Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Assalamualaikum Wr.Wb

Salam Sejahtera bagi kita semua

Perkenalkan saya Mira Fitri Yanti, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana, dengan dosen pembimbing Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Psi,. Adapun penelitian saya terkait dengan dukungan sosial dan *homesickness*.

Apabila anda memiliki pertanyaan ataupun terdapat kendala dalam pengisian kuesioner ini, silakan menghubungi penulis melalui:

E-gmail:

Hormat Saya

Mira Fitri Yanti

PERNYATAAN KETERSEDIAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tempat/Tgl Lahir :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat Domisili Perantauan :

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk mengisi skala yang saya terima dengan sukarela dan tanpa adanya unsur paksaan dan tekanan dari pihak mana pun. Semua jawaban dan informasi yang saya berikan dalam penelitian ini adalah yang sebenarnya mengenai diri saya, baik itu yang pernah saya alami maupun yang saya sedang rasakan, sehingga saya tidak dapat menuntut siapa pun di kemudian hari mengenai skala yang saya terima saat ini. Saya mengizinkan penggunaan jawaban dan informasi dalam kampus ini sebagai data untuk penelitian.

Dengan ini, saya menyatakan:

(SETUJU / TIDAK SETUJU) *coret yang tidak perlu Untuk terlibat menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan.....2025

Yang membuat pernyataan

(.....)

DATA DEMOGRAFI

1. **Jenis Kelamin**

- ☐ Laki-laki
- ☐ Perempuan

2. **Usia**

- ☐ 17–19 tahun
- ☐ 20–22 tahun
- ☐ 23–25 tahun
- ☐ >25 tahun

3. **Semester**

- ☐ 1–2

4. **Asal Daerah**

- ☐ Dalam provinsi
- ☐ Luar provinsi
- ☐ Luar pulau

5. **Lama Merantau**

- ☐ < 6 bulan
- ☐ 6 bulan – 1 tahun
- ☐ 1 – 2 tahun
- ☐ > 2 tahun

6. **“Dalam 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa rindu rumah?”**

- ☐ Tidak pernah (0 kali)
- ☐ Jarang (1–3 kali)
- ☐ Kadang-kadang (4–7 kali)
- ☐ Sering (8–15 kali)
- ☐ Sangat sering (>15 kali)

DUKUNGAN SOSIAL

PETUNJUK PENGISIAN:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada pilihan jawaban berikut:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban salah atau benar karena jawaban anda adalah sesuai kondisi diri anda sebenarnya.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Orang-orang di sekitar saya tidak peduli dengan perasaan saya				
2.	Orang-orang di sekitar saya memberikan dukungan emosional saat saya membutuhkan				
3.	Saya merasa sendirian ketika menghadapi masalah				
4.	Orang-orang di sekitar saya mendengarkan keluhan kesah saya dengan penuh perhatian				
5.	Tidak ada yang memahami kondisi yang sedang saya alami				
6.	Orang-orang di sekitar saya memberikan kenyamanan ketika saya sedang sedih				
7.	Saya tidak merasakan kehangatan dari orang-orang di sekitar saya				
8.	Orang-orang di sekitar saya menunjukkan empati terhadap kesulitan yang saya hadapi				
9.	Orang-orang di sekitar saya mengabaikan ketika saya membutuhkan perhatian				
10.	Orang-orang di sekitar saya memberikan kasih sayang kepada saya				
11.	Tidak ada yang benar-benar peduli dengan kondisi saya				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
12.	Orang-orang di sekitar saya membuat saya merasa dicintai				
13.	Orang-orang di sekitar saya tidak mengakui usaha yang telah saya lakukan				
14.	Orang-orang di sekitar saya memberikan pujian atas pencapaian saya				
15.	Kemampuan yang saya miliki tidak dihargai oleh orang-orang di sekitar saya				
16.	Orang-orang di sekitar saya menghargai keahlian yang saya miliki				
17.	Orang-orang di sekitar saya meremehkan kemampuan saya				
18.	Orang-orang di sekitar saya memberikan apresiasi terhadap hasil kerja saya				
19.	Orang-orang di sekitar saya tidak percaya pada kemampuan saya				
20.	Orang-orang di sekitar saya memberikan dukungan agar saya lebih percaya diri				
21.	Tidak ada yang memberikan motivasi kepada saya untuk maju				
22.	Orang-orang di sekitar saya mendorong saya untuk terus berkembang				
23.	Banyak Orang di sekitar saya sering mengkritik tanpa memberikan solusi				
24.	Teman-teman di sekitar saya memberikan dorongan positif untuk mencapai tujuan saya				
25.	Tidak ada satupun orang yang benar-benar memberi bantuan nyata ketika saya membutuhkannya.				
26.	Orang-orang di sekitar saya memberikan bantuan nyata ketika saya kesulitan				
27.	Orang-orang di sekitar saya sibuk dengan urusan mereka sendiri				
28.	Orang terdekat di sekitar saya menyediakan waktu untuk membantu saya				
29.	Saya tidak mendapat bantuan materi ketika benar-benar membutuhkan				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
30.	Teman-teman bersedia memberikan bantuan tenaga kepada saya				
31.	Keluarga tidak bersedia meluangkan waktu untuk saya				
32.	Orang-orang terdekat membantu meringankan beban saya				
33.	Lingkungan saya tidak memberikan saran yang berguna				
34.	Keluarga dan teman memberikan nasihat yang membantu saya				
35.	Saya tidak mendapat informasi yang saya butuhkan dari orang lain				
36.	Orang terdekat berbagi pengetahuan yang bermanfaat bagi saya				
37.	Teman-teman tidak mau berbagi pengalaman mereka				
38.	Keluarga memberikan informasi untuk memecahkan masalah saya				
39.	Tidak ada sosok yang membimbing saya saat merasa ragu dalam mengambil keputusan.				
40	Orang-orang terdekat membantu saya memahami situasi dengan lebih baik				

Lampiran 2

Distribusi Skala *Homesickness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	
1.	Aspek Emosi	Perasaan sedih dan kesepian	1, 2	3, 4	16
		Menangis atau ingin menangis saat mengingat keluarga	5, 6	7, 8	
		Keinginan kuat untuk pulang	9, 10	11, 12	
		Perasaan cemas dan gelisah	13, 14	15, 16	
2.	Aspek Fisik/ Somatik	Gangguan tidur (sulit tidur atau tidur berlebihan)	17, 18	19, 20	16
		Kehilangan nafsu makan	21, 22	23, 24	
		Keluhan fisik (sakit kepala, sakit perut, lemas)	25, 26	27, 28	
		Kelelahan dan kurang energi	29, 30	31, 32	16
3.	Aspek Sosial	Sering menghubungi keluarga	33, 34	35, 36	
		Menarik diri dari interaksi sosial	37, 38	39, 40	
		Kesulitan membina hubungan baru	41, 42	43, 44	
		Merasa tidak nyaman di lingkungan baru	45, 46	47, 48	

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	
4.	Aspek Kognitif	Terus menerus memikirkan rumah dan keluarga	49, 50	51, 52	16
		Kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas	53, 54	55, 56	
		Membandingkan lingkungan baru dengan rumah	57, 58	59, 60	
		Khawatir tentang keadaan keluarga di rumah	61, 62	63, 64	
	Jumlah				

HOMESICKNESS

PETUNJUK PENGISIAN:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada pilihan jawaban berikut:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban salah atau benar karena jawaban anda adalah sesuai kondisi diri anda sebenarnya.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa sedih sejak merantau jauh dari rumah				
2.	Meskipun berkumpul dengan teman, saya tetap merasa kesepian di perantauan.				
3.	Saya merasa nyaman menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.				
4.	Saya dapat menikmati keseharian saya meskipun jauh dari rumah.				
5.	Saya mudah meneteskan air mata saat mengingat keluarga di rumah.				
6.	Memikirkan keluarga membuat saya merasa ingin menangis				
7.	Saya bisa mengelola perasaan saya meskipun sedang rindu keluarga.				
8.	Mengingat rumah tidak membuat emosi saya menjadi tidak stabil.				
9.	Saya sering ingin pulang secepatnya ke rumah.				
10.	Ada saat-saat di mana saya ingin meninggalkan kegiatan kampus (perantauan) dan kembali ke rumah.				
11.	Saya tidak merasa tergesa-gesa ingin pulang ke kampung halaman.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
12.	Saya dapat menerima bahwa tinggal jauh dari keluarga adalah bagian dari proses studi saya				
13.	Saya sering merasa gelisah karena jauh dari keluarga.				
14.	Tinggal jauh dari rumah membuat saya lebih mudah merasa cemas.				
15.	Saya tetap merasa tenang walaupun berada jauh dari keluarga.				
16.	Saya jarang merasa gelisah selama menjalani hidup sebagai mahasiswa rantau.				
17.	Saya sulit tidur karena memikirkan rumah dan keluarga.				
18.	Saya sering terbangun di malam hari karena merindukan keluarga.				
19.	Saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun tinggal jauh dari rumah.				
20.	Saya tidak mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh kerinduan terhadap keluarga.				
21.	Sejak merantau, selera makan saya menurun.				
22.	Ketika rindu keluarga, nafsu makan saya berkurang.				
23.	Saya tetap dapat menikmati makanan selama berada di perantauan.				
24.	Nafsu makan saya tetap stabil meskipun tinggal jauh dari keluarga.				
25.	Saya sering sakit kepala ketika sedang rindu rumah.				
26.	Saya merasa tidak enak badan saat teringat keluarga.				
27.	Saya merasa sehat secara fisik meskipun tinggal jauh dari rumah.				
28.	Saya jarang merasakan keluhan fisik yang timbul karena rindu keluarga.				
29.	Memikirkan keluarga membuat tubuh saya terasa lebih cepat lelah.				
30.	Rasa rindu rumah menurunkan semangat mengikuti kegiatan kampus				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
31.	Aktivitas perkuliahan masih dapat saya jalani dengan energi yang cukup				
32.	Motivasi saya sehari-hari tetap terjaga meskipun berada jauh dari keluarga.				
33.	Ketika saya tidak nyaman, keinginan untuk segera menghubungi keluarga sangat kuat.				
34.	Berbicara dengan keluarga membuat perasaan saya jauh lebih tenang.				
35.	Saya tidak perlu terlalu sering berkomunikasi dengan keluarga untuk merasa stabil secara emosional.				
36.	Kerinduan terhadap rumah masih bisa saya atasi tanpa perlu sering menelepon keluarga.				
37.	Saat rindu rumah, ajakan teman sering enggan saya diterima.				
38.	Menghabiskan waktu seorang diri terasa lebih nyaman bagi saya dibandingkan berkumpul bersama teman.				
39.	Kegiatan bersama teman tetap saya ikuti secara aktif.				
40.	Kebersamaan dengan teman tetap terasa menyenangkan bagi saya meskipun sedang rindu rumah.				
41.	Berada di tempat yang belum familiar membuat saya merasa proses menjalin pertemanan menjadi lebih sulit.				
42.	Bertemu orang baru sering menimbulkan rasa canggung bagi saya.				
43.	Lingkungan baru dapat saya sesuaikan dengan cukup mudah, terutama dalam membangun hubungan pertemanan.				
44.	Interaksi sosial tetap bisa terjalin dengan mudah meskipun saya berada di lingkungan yang baru.				
45.	Lingkungan diperantauan terasa kurang nyaman untuk ditinggali bagi saya				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
46.	Ada rasa kurang aman ketika saya berada di lingkungan yang baru.				
47.	Lingkungan baru dapat saya terima tanpa banyak kendala.				
48.	Tempat tinggal di perantauan terasa cukup nyaman bagi saya untuk beradaptasi.				
49.	Pikiran saya kerap tertuju pada suasana rumah meskipun sedang melakukan berbagai aktivitas				
50.	Sebagian besar hari terisi oleh pikiran saya tentang keluarga.				
51.	Kegiatan dapat berlangsung seperti biasa tanpa perlu terus-menerus teringat akan rumah.				
52.	Saya tetap mampu menjaga fokus meskipun berada jauh dari keluarga.				
53.	Belajar di kampus menjadi lebih berat karena pikiran saya kerap kembali kepada keluarga.				
54.	Rindu rumah membuat perhatian saya mudah terpecah.				
55.	Konsentrasi saya tetap stabil saat mengikuti perkuliahan.				
56.	Kerinduan keluarga tidak mengganggu fokus saya ketika belajar.				
57.	Kehidupan di perantauan membuat saya sering membandingkan dengan suasana rumah.				
58.	Bagi saya tempat tinggal baru terasa jauh kurang nyaman dibandingkan rumah.				
59.	Tidak ada dorongan untuk membandingkan kehidupan di perantauan dengan keadaan di rumah.				
60.	Lingkungan baru dapat saya terima apa adanya tanpa banyak perbandingan				
61.	Kekhawatiran saya terhadap kondisi keluarga sering muncul dalam pikiran.				
62.	Banyak waktu saya dihabiskan dengan memikirkan keadaan keluarga di rumah				
63.	Tidak ada kekhawatiran berlebihan tentang keluarga saya di rumah.				
64.	Saya yakin bahwa keluarga baik-baik saja tetap terjaga meski hidup jauh.				

Lampiran 3
Scoring Data Penelitian
Dukungan Sosial

[illegible]

Homesickness

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Lampiran 4

Uji Validitas dan Reabilitas

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DS1	2.67	.737	76
DS2	3.09	.677	76
DS3	2.43	.838	76
DS4	3.00	.748	76
DS5	2.66	.684	76
DS6	3.05	.630	76
DS7	2.84	.634	76
DS8	3.08	.560	76
DS9	2.79	.680	76
DS10	3.07	.639	76
DS11	3.07	.718	76
DS12	3.05	.630	76
DS13	2.76	.728	76
DS14	3.04	.701	76
DS15	2.88	.653	76
DS16	2.97	.653	76
DS17	2.83	.641	76

DS18	2.96	.682	76
DS19	2.84	.674	76
DS20	3.18	.706	76
DS21	3.04	.552	76
DS22	3.11	.645	76
DS23	2.50	.721	76
DS24	1.95	.746	76
DS25	2.91	.636	76
DS26	3.01	.622	76
DS27	2.39	.750	76
DS28	2.92	.648	76
DS29	2.76	.709	76
DS30	3.03	.541	76
DS31	3.04	.855	76
DS32	2.97	.610	76
DS33	2.76	.690	76
DS34	3.18	.687	76
DS35	2.74	.681	76
DS36	3.18	.605	76
DS37	2.93	.596	76
DS38	3.17	.737	76
DS39	2.62	.938	76
DS40	3.21	.639	76

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	113.04	229.558	.331	.945
DS2	112.62	227.012	.491	.944
DS3	113.28	225.616	.444	.944
DS4	112.71	224.768	.542	.943
DS5	113.05	224.877	.592	.943
DS6	112.66	224.628	.660	.942
DS7	112.87	225.502	.609	.943
DS8	112.63	228.876	.490	.944
DS9	112.92	223.887	.646	.942
DS10	112.64	224.979	.631	.943
DS11	112.64	225.512	.531	.943
DS12	112.66	226.841	.540	.943

DS13	112.95	223.277	.629	.942
DS14	112.67	225.104	.565	.943
DS15	112.83	224.144	.661	.942
DS16	112.74	223.183	.712	.942
DS17	112.88	225.759	.588	.943
DS18	112.75	222.563	.711	.942
DS19	112.87	225.316	.579	.943
DS20	112.53	221.986	.713	.942
DS21	112.67	228.490	.521	.943
DS22	112.61	227.549	.490	.944
DS23	113.21	228.968	.367	.945
DS24	113.76	244.743	-.334	.950
DS25	112.80	226.401	.558	.943
DS26	112.70	224.214	.692	.942
DS27	113.32	225.099	.526	.943
DS28	112.79	226.275	.553	.943
DS29	112.95	224.637	.581	.943
DS30	112.68	227.979	.564	.943
DS31	112.67	218.864	.707	.942
DS32	112.74	226.383	.584	.943
DS33	112.95	226.531	.504	.943
DS34	112.53	225.079	.579	.943
DS35	112.97	230.293	.326	.945
DS36	112.53	226.066	.608	.943
DS37	112.78	229.936	.398	.944
DS38	112.54	224.038	.585	.943
DS39	113.09	221.045	.558	.943
DS40	112.50	227.347	.505	.943

$$40 - 1 = 39 \times 4 + 39 \times 1 / 2 = 97,5$$

Reliability

Scale: homesickness

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	64

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
H1	2.89	.903	76
H2	2.55	.870	76
H3	2.08	.707	76
H4	2.07	.699	76
H5	2.83	1.012	76
H6	2.86	.875	76
H7	1.76	.608	76
H8	2.16	.749	76
H9	3.00	.864	76
H10	2.76	.922	76
H11	2.34	.917	76
H12	1.46	.599	76
H13	2.64	.795	76
H14	2.62	.848	76
H15	2.16	.749	76
H16	2.36	.828	76
H17	2.58	.698	76

H18	2.30	.731	76
H19	2.45	.620	76
H20	2.14	.795	76
H21	2.25	.835	76
H22	2.28	.759	76
H23	2.43	.736	76
H24	2.01	.739	76
H25	2.34	.809	76
H26	2.36	.795	76
H27	1.92	.688	76
H28	2.24	.798	76
H29	2.61	.732	76
H30	2.49	.792	76
H31	1.83	.551	76
H32	1.79	.596	76
H33	3.16	.849	76
H34	3.30	.783	76
H35	2.38	.879	76
H36	2.16	.925	76
H37	2.46	.807	76
H38	2.91	.912	76
H39	2.05	.630	76
H40	1.92	.583	76
H41	2.84	.784	76
H42	3.08	.707	76
H43	2.25	.785	76
H44	2.22	.704	76
H45	2.53	.840	76
H46	2.86	.725	76
H47	2.33	.700	76
H48	2.16	.674	76
H49	2.57	.789	76
H50	2.42	.837	76
H51	1.96	.528	76
H52	1.92	.627	76
H53	2.25	.695	76
H54	2.34	.703	76
H55	1.96	.738	76
H56	2.04	.756	76
H57	2.92	.762	76
H58	2.54	.901	76

H59	2.33	.790	76
H60	2.20	.749	76
H61	2.74	.755	76
H62	2.39	.750	76
H63	2.24	.690	76
H64	1.68	.657	76

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
H1	148.76	453.783	.590	.934
H2	149.11	459.615	.454	.935
H3	149.58	459.900	.557	.934
H4	149.59	463.578	.439	.935
H5	148.83	455.050	.492	.934
H6	148.80	459.654	.450	.935
H7	149.89	470.282	.352	.936
H8	149.50	471.960	.147	.936
H9	148.66	453.775	.619	.934
H10	148.89	456.229	.513	.934
H11	149.32	460.459	.406	.935
H12	150.20	470.214	.359	.936
H13	149.01	454.893	.642	.934
H14	149.04	452.412	.670	.933
H15	149.50	455.773	.655	.934
H16	149.30	456.187	.577	.934
H17	149.08	462.047	.492	.935
H18	149.36	462.685	.448	.935
H19	149.21	471.022	.319	.936
H20	149.51	463.693	.379	.935
H21	149.41	459.738	.471	.935
H22	149.38	459.252	.537	.934
H23	149.22	465.216	.363	.935
H24	149.64	459.165	.555	.934
H25	149.32	460.672	.460	.935
H26	149.30	456.907	.581	.934
H27	149.74	462.303	.491	.935
H28	149.42	460.460	.473	.935

H29	149.05	467.731	.385	.936
H30	149.17	464.304	.362	.935
H31	149.83	469.450	.316	.935
H32	149.87	465.529	.444	.935
H33	148.50	467.080	.359	.936
H34	148.36	471.245	.160	.936
H35	149.28	471.083	.143	.937
H36	149.50	468.360	.302	.936
H37	149.20	466.801	.382	.936
H38	148.75	468.617	.199	.936
H39	149.61	466.189	.393	.935
H40	149.74	467.743	.365	.935
H41	148.82	466.046	.314	.936
H42	148.58	462.700	.463	.935
H43	149.41	460.831	.470	.935
H44	149.43	461.662	.500	.934
H45	149.13	458.862	.492	.934
H46	148.80	470.161	.210	.936
H47	149.33	467.237	.316	.935
H48	149.50	463.027	.476	.935
H49	149.09	458.538	.537	.934
H50	149.24	462.796	.383	.935
H51	149.70	466.721	.452	.935
H52	149.74	461.690	.564	.934
H53	149.41	461.151	.524	.934
H54	149.32	459.339	.579	.934
H55	149.70	465.067	.367	.935
H56	149.62	462.452	.439	.935
H57	148.74	462.116	.446	.935
H58	149.12	457.732	.486	.934
H59	149.33	461.984	.433	.935
H60	149.46	461.078	.487	.935
H61	148.92	469.300	.327	.936
H62	149.26	461.263	.480	.935
H63	149.42	466.034	.362	.935
H64	149.97	471.013	.205	.936

$$64 - 6 = 58 \times 4 + 58 \times 1 / 2 = 145$$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		dukungan sosial	Sickness
N		76	76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	90.04	155.46
	Std. Deviation	5.151	8.994
Most Extreme Differences	Absolute	.079	.103
	Positive	.030	.103
	Negative	-.079	-.065
Test Statistic		.179	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.205	.145

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
sickness * dukungan sosial	76	100.0%	0	0.0%	76	100.0%

Report

sickness

dukungan sosial	Mean	N	Std. Deviation
74	91.00	1	.
76	177.00	1	.
84	113.00	1	.
89	140.50	2	.707
91	156.00	2	29.698
92	147.00	1	.
94	128.00	1	.
95	143.50	2	10.607
97	142.50	2	3.536

98	139.00	1	.
100	138.00	1	.
101	133.00	2	11.314
102	163.00	1	.
104	133.33	3	15.044
105	145.00	1	.
106	120.00	1	.
107	130.00	1	.
109	147.00	4	21.432
110	122.00	2	25.456
111	125.67	3	2.517
112	113.00	1	.
113	121.50	4	14.387
115	134.00	4	12.832
116	125.00	4	13.952
117	122.00	2	14.142
118	138.00	2	4.243
120	139.00	2	15.556
121	134.67	3	26.407
122	138.00	1	.
123	128.00	2	22.627
124	127.00	1	.
125	128.50	2	.707
126	116.00	1	.
127	116.00	2	2.828
128	143.00	2	16.971
130	143.00	1	.
132	125.00	1	.
133	135.00	1	.
134	165.00	1	.
135	117.50	2	2.121
137	108.00	1	.
138	141.00	1	.
140	168.00	1	.
153	67.00	1	.
Total	132.46	76	18.994

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
sickness * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	19063.382	43	443.334	1.775	.047
		Linearity	1401.048	1	1401.048	5.609	.024
		Deviation from Linearity	17662.334	42	420.532	1.683	.165
	Within Groups		7993.500	32	249.797		
	Total		27056.882	75			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
sickness * dukungan sosial	-.628	.394	.839	.705

Correlations

Correlations

		Dukungan sosial	Sickness
Dukungan sosial	Pearson Correlation	1	-.628**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	76	76
sickness	Pearson Correlation	-.628**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL PENELITIAN

1. Reliabelitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Dukungan sosial	0,945	Reliabel
sickness	0,936	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Dukungan sosial	90,04	0,179	5,151	0,205	Normal
sickness	155,46	0,103	8,994	0,145	Normal

Kriteria $P(\text{sig}) > 0.05$ maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	1,683	0,165	Linear

Kriteria : $P \text{ beda} > 0.05$ maka dinyatakan linear

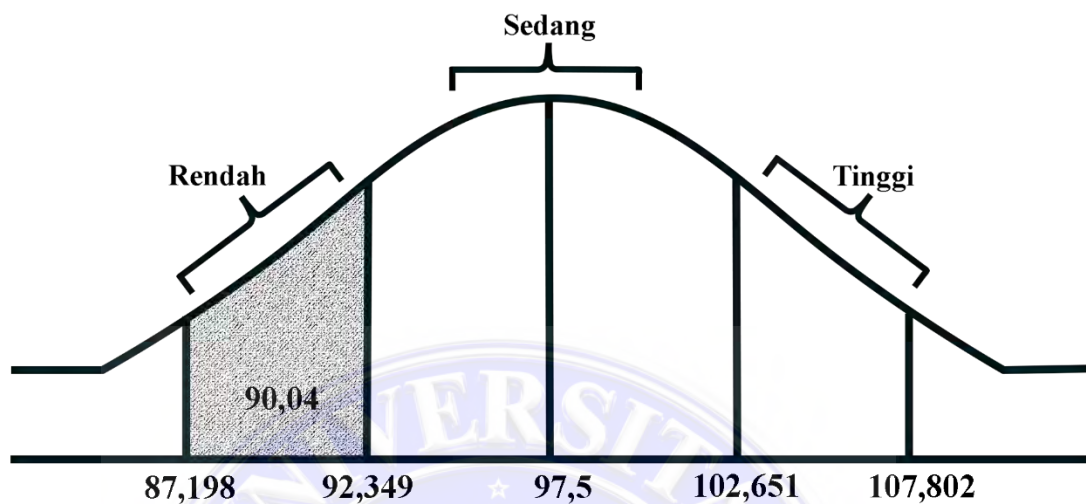
4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesien Determinan

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	ket
X-Y	-0,628	0,394	39,4%	0,000	signifikan

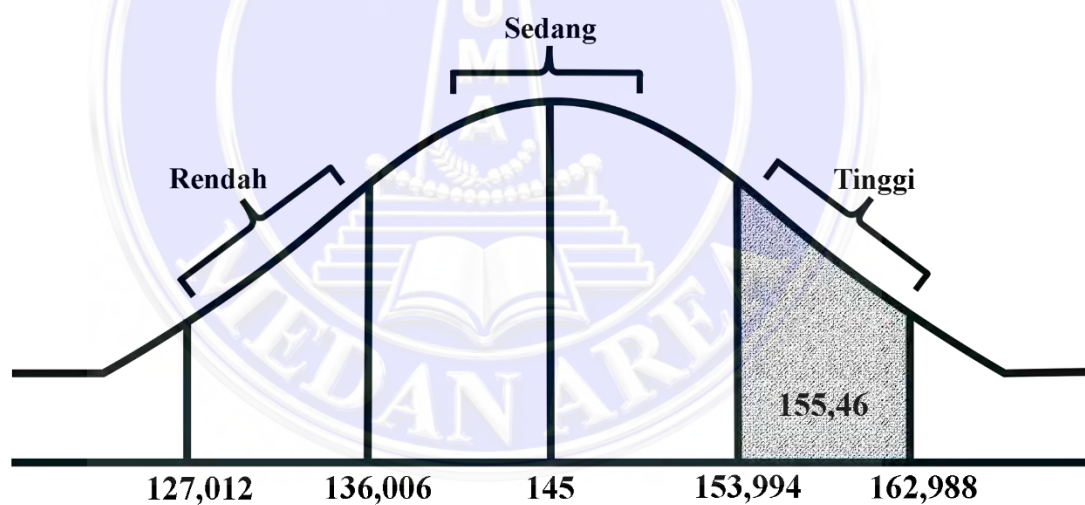
5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Dukungan sosial	5,151	97,5	90,04	Rendah
sickness	8,994	145	155,46	Tinggi

Gambar 1 Kurva Normal Variabel *Dukungan Sosial*



Gambar 2 Kurva Normal Variabel *Sickness*



Lampiran 5

Surat Izin dan Selesai Penelitian



Nomor : 4471/FPSI/01.10/XII/2025

1 Desember 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
Universitas Medan Area
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Mira Fitri Yanti

Nomor Pokok Mahasiswa : 228600374

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan Dukungan Sosial dengan Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi UMA**". Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Nurmalda Irawani Siregar, S.Psi, M.Si.**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
Bidang Jaminan Mutu



Endang Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Sellabudi Nomor 79 B / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN/SURVEY

Nomor : 1993/UMA/B/01.7/XII/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan penelitian/riset di lingkungan Universitas Medan Area, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa :

Nama : Mira Fitri Yanti
NPM : 228600374
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Status : (Mahasiswa / Dosen / Peneliti)

untuk melaksanakan survei pra-penelitian dengan:

Judul Penelitian : "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Homesickness* pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"
Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Waktu Pelaksanaan : November - Desember 2025
Lokasi Penelitian : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Penelitian ini akan digunakan sebagai skripsi dan akan dilaksanakan dengan mematuhi ketentuan, tata tertib, serta menjaga kerahasiaan data dan informasi di lingkungan Universitas Medan Area.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik dari Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 08 Desember 2025
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM
dan Perekonomian,



Dr. Ir. Rahmad Syah, M.Kom,
IPM, ASEAN Eng, APEC Eng



Lampiran 6

Surat Keterangan Selesai Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 B / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 2093/UMA/B/01.7/XII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Ir. Rahmad Syah, M.Kom, IPM, ASEAN Eng, APEC Eng
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
NIDN : 0105058804

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang Namanya tercantum di bawah ini :

Nama : Mira Fitri Yanti
NPM : 228600374
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Status : (Mahasiswa / Dosen / Peneliti)

Telah melaksanakan dan menyelesaikan riset (penelitian) di lingkungan Universitas Medan Area dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian	: Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Tujuan Penelitian	: Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan <i>homesickness</i> pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Lokasi Penelitian	: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Waktu Pelaksanaan	: November – Desember 2025
Hasil Penelitian	: Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi perasaan rindu rumah dan kesulitan adaptasi di lingkungan baru. Dukungan sosial memberikan kontribusi yang cukup substansial terhadap variasi <i>homesickness</i> pada mahasiswa perantau.

Berdasarkan laporan hasil riset dan verifikasi data yang kami terima, yang bersangkutan telah menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan penelitiannya dengan baik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 26 Desember 2025
An. Rektor
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM
dan Perekonomian,

Dr. Ir. Rahmad Syah, M.Kom,
IPM, ASEAN Eng, APEC Eng

