

BAB II

PENGALAMAN HOMESICKNESS PADA MAHASISWA RANTAU

Homesickness adalah sebuah fenomena yang terjadi dan dialami sebagian besar orang ketika pergi meninggalkan rumah, membuat rindu rumah menjadi pengalaman yang hampir universal, termasuk bagi mahasiswa rantau. Pada saat pertama kali merantau atau jauh dari rumah terdapat perubahan yang terjadi. Perubahan ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang memicu timbulnya homesickness. *Homesickness* yang tidak dikelola dapat berubah menjadi intens membuat orang yang mengalaminya menderita karena merasakan sedih, cemas, dan depresi. Dengan kata lain, kondisi tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan emosional mahasiswa rantau. Pada bab ini peneliti mendeskripsikan secara umum tentang situasi yang dialami subjek penelitian, yaitu fenomena *homesickness*, mahasiswa rantau, dan fenomena *homesickness* pada mahasiswa rantau.

2.1 Fenomena *Homesickness*

Homesickness atau perasaan rindu rumah terjadi pada sebagian besar orang-orang yang pergi meninggalkan rumah (Thurber & Walton, 2012: 415). Migran adalah orang-orang yang melakukan perpindahan tempat tinggal ke tempat baru, baik di dalam maupun luar negeri. Gelombang migrasi ini terjadi pada berbagai kelompok, seperti pekerja, pengungsi, pelajar, migran gelap, dan lain-lain (<https://www.iom.int/about-migration>). Pada saat meninggalkan lingkungan asal

(rumah), baik sementara maupun menetap, para migran akan mengalami fenomena dan dampaknya, salah satunya merindukan rumah atau *homesickness*.

Gejala rindu rumah pada seseorang akan berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat dengan dampak yang dapat merusak fungsi fisik, kognitif, dan psikologis. Gejala fisik yang timbul karena merindukan rumah, yaitu terjadinya gangguan tidur, nafsu makan, dan sistem pencernaan, serta membuat sakit kepala. Selain itu, dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga seseorang lebih mudah sakit. Gejala kognitif yang timbul karena merindukan rumah, yaitu sulit untuk fokus dan tidur karena adanya pikiran-pikiran negatif tentang lingkungan baru. Tidak hanya itu, pikiran negatif tersebut akan memengaruhi perasaan dan perilaku, membuat kesehatan psikologis seseorang terganggu. Gejala psikologis tersebut ditunjukkan melalui perasaan sedih, kesepian, cemas dan depresi (Ferrara, 2020: 10-11).

Selain itu, orang yang mengalami *homesickness* merasa menderita dan tertekan, kurang bergairah, lesu, terserang berbagai rasa sakit pada fisik, fokus hanya tertuju pada lingkungan lama (rumah), dan selalu berpikiran negatif pada lingkungan baru (Van Tilburg & Vingerhoets, 2005: 44).

Perasaan rindu rumah juga tentu tidak terjadi begitu saja, melainkan dipercaya ada faktor-faktor yang dapat meningkatkan perasaan tersebut. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan perasaan rindu rumah, yaitu *locus of control*, *geographic distance*, dan *demographics*. *Locus of control* adalah kurangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol situasi baru dan pengambilan keputusan untuk pindah meninggalkan rumah. *Geographic distance* membuat seseorang harus

jauh dari rumah. Ketika seseorang semakin jauh dari rumah, maka semakin besar kemungkinannya merindukan rumah karena sulit bertemu secara fisik. *Demographics* adalah studi tentang penduduk dan manusia, salah satunya mencakup ras. Latar belakang seseorang, seperti ras, menimbulkan adanya diskriminasi atau perasaan tidak diterima sehingga meningkatkan perasaan rindu rumah (Ferrara, 2020: 11-12).

2.2 Mahasiswa Rantau di Indonesia

Mahasiswa merupakan status yang diperoleh seseorang ketika terdaftar dan mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi (PDDikti Kemendikbud, 2023: 9). Berdasarkan statistik pendidikan tinggi 2023, di Indonesia terdapat 9.878.119 mahasiswa terdaftar dan 2.225.254 mahasiswa baru (PDDikti Kemendikbud, 2023: 25). Tentu sebagian dari mahasiswa tersebut adalah mahasiswa rantau atau berasal dari luar wilayah perguruan tinggi berada, seperti Pulau Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Papua, dan wilayah-wilayah lain di Indonesia.

Jumlah mahasiswa yang merantau untuk berkuliah di Indonesia belum diketahui secara pasti. Namun, melihat sudah tersebarnya perguruan tinggi di berbagai provinsi membuka kesempatan luas bagi orang-orang untuk mencari pendidikan terbaik di luar daerahnya. Salah satu alasan utama mahasiswa memutuskan merantau adalah untuk mendapatkan pendidikan berkualitas di sebuah perguruan tinggi. Kualitas pendidikan dapat ditunjukkan melalui akreditasi pada perguruan tinggi.

Di Indonesia sendiri belum semua perguruan tinggi mencapai akreditasi unggul dan bahkan ada yang sama sekali belum terakreditasi. Diketahui bahwa hanya 56 dari 4.593 perguruan tinggi tiap provinsi yang telah mendapatkan akreditasi unggul atau akreditasi A (Larasati, 2023). Kondisi tersebut mendorong mahasiswa merantau, yaitu terpaksa meninggalkan daerah asalnya demi mendapatkan perguruan tinggi terbaik di tempat lain.

Salah satu dari 4 provinsi yang memiliki jumlah mahasiswa terdaftar paling banyak dibandingkan wilayah lainnya adalah Jawa Tengah. Di Jawa Tengah terdapat 839.160 mahasiswa yang terdaftar baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta (PDDikti Kemendikbud, 2023:127). Salah satu perguruan tinggi negeri yang banyak diminati mahasiswa di Jawa Tengah adalah Universitas Diponegoro, dengan jumlah mahasiswa sebanyak 67.957 pada tahun 2023.

2.3 Fenomena *Homesickness* pada Mahasiswa Rantau di Indonesia

Mahasiswa rantau adalah salah satu kelompok yang mengalami fenomena *homesickness*, hal tersebut dapat dilihat melalui banyaknya penelitian yang membahas tentang *homesickness* pada mahasiswa luar negeri. Berdasarkan beberapa penelitian yang digabungkan diketahui bahwa 19% sampai 70% mahasiswa mengalami perasaan rindu rumah (Brewin dkk.; Carden & Feicht; Fisher & Hood; Fisher dkk., dalam English dkk., 2017: 1).

Perasaan rindu rumah dapat memberi dampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis, hingga memengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa akan merasa kurang percaya diri, stres, mengisolasi diri, cemas, tidak

fokus, takut, tertekan, kesepian, dan tidak memiliki motivasi belajar (Azizi, 2016: 298 & 299; Thomas, 2020: 140; Mozafarinia & Tavafian, 2014: 57 & 58). Pada fisik biasanya dapat menimbulkan gejala, seperti gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, susah tidur, sakit kepala, dan nyeri pada tubuh (Van Tilburg & Vingerhoets, 2005: 45).

Fenomena *homesickness* pada mahasiswa rantau di Indonesia sendiri belum diketahui secara pasti jumlahnya. Namun, mahasiswa rantau di Indonesia juga merasakan pengalaman *homesickness* ketika pergi meninggalkan rumah dan segala hal yang berkaitan dengan rumah, seperti keluarga, orang-orang terdekat, tempat-tempat yang memiliki makna, aktivitas, dan hal-hal yang akrab, untuk menempuh pendidikan tinggi di tempat baru, bahkan jika tempat tersebut masih berada di dalam wilayah Indonesia. Ada indikasi bahwa meninggalkan lingkungan akrab menimbulkan rasa rindu rumah (Van Tilburg & Vingerhoets, 2005: 44).

Dikutip melalui kolom komentar salah satu unggahan akun Tiktok @beia, terdapat banyak mahasiswa rantau curhat merindukan rumah. Beberapa komentar dari mahasiswa tersebut menuliskan bahwa merindukan rumah atau *homesickness* adalah pengalaman yang menyakitkan secara fisik dan mental. Tidak hanya itu, beberapa mahasiswa lainnya menuliskan walaupun bukan mahasiswa baru lagi, rasa rindu rumah atau *homesickness* masih tetap muncul.