

HUBUNGAN *HOMESICKNESS* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA SEMARANG

Amalia Dwi Rahmi¹, Shofwatun Amaliyah²

Universitas Nasional Karangturi^{1,2}

Email: adwirahrahi@gmail.com, shofwatun.amaliyah@unkartur.ac.id

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Kesulitan proses adaptasi sosiokultural serta keterpisahan geografis dari sistem dukungan utama keluarga pada masa transisi perkuliahan melatarbelakangi kegiatan penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu distress emosional mendalam, fenomena *culture shock*, dan peningkatan kerentanan mental pada kalangan pendatang baru. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah dan menguji secara empiris hubungan antara *homesickness* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di Kota Semarang. Langkah-langkah jalur riset kuantitatif dengan desain korelasional ini dioperasikan melalui penarikan sampel menggunakan metode *non-probability sampling*. Prosedur pengumpulan data primer melibatkan 106 responden aktif via kuesioner daring menggunakan instrumen *Utrecht Homesickness Scale* dan *Generalized Anxiety Disorder-7*. Data kuantitatif dianalisis statistik lewat uji korelasi Pearson. Hasil penelitian secara empiris menyingkap adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,545 serta nilai signifikansi p sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kerinduan rumah yang dialami mahasiswa, maka semakin meningkat pula intensitas kecemasan psikologisnya. Simpulan utama menegaskan bahwa *homesickness* bertindak sebagai salah satu faktor indikator krusial penentu stabilitas emosi. Mahasiswa perantau serta institusi akademik direkomendasikan menyusun draf strategi pengondisian koping adaptif guna mereduksi akumulasi ketegangan pikiran negatif secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Homesickness, Kecemasan, Mahasiswa Rantau*

ABSTRACT

The difficulties of sociocultural adaptation and geographic separation from primary family support systems during the transition to college are the background to this research. These operational issues trigger profound emotional distress, culture shock, and increased mental vulnerability among newcomers. The main focus of this scientific study is to analyze and empirically test the relationship between homesickness and anxiety levels among out-of-town students in Semarang City. The steps of this quantitative research pathway with a correlational design were operated through sampling using a non-probability sampling method. The primary data collection procedure involved 106 active respondents via an online questionnaire using the Utrecht Homesickness Scale and Generalized Anxiety Disorder-7 instruments. The quantitative data were statistically analyzed using a Pearson correlation test. The empirical results revealed a positive and significant relationship between the two variables with a correlation coefficient r of 0.545 and a significance value p of 0.000. These findings indicate that the higher the level of homesickness experienced by students, the greater the intensity of their psychological anxiety. The main conclusion confirms that homesickness acts as a crucial indicator factor in determining emotional stability. It is recommended that students from other countries and



academic institutions draft adaptive coping strategies to reduce the accumulation of negative mental tension on an ongoing basis.

Keywords: *homesickness, anxiety, migrant students*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi mendorong mobilitas mahasiswa antardaerah yang semakin meningkat, sehingga banyak individu harus meninggalkan daerah asalnya dan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Fenomena ini menghadirkan kelompok individu yang dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru. Dalam proses transisi tersebut, para mahasiswa rantau berpotensi mengalami kejutan budaya atau *culture shock* serta keterpisahan dari keluarga yang selama ini menjadi sumber dukungan utama (Khoirunnisa et al., 2025; Pramitha & Astuti, 2021; Rahman et al., 2020). Proses adaptasi tidak selalu berjalan mudah karena keterpisahan dari lingkungan yang familiar sering kali memicu kerinduan emosional atau *homesickness*. Kondisi psikologis ini ditandai dengan perasaan rindu rumah, kesepian, distres, serta ketidakmamanan emosional yang mengganggu proses penyesuaian diri. Keharmonisan tata kelola adaptasi dan kesiapan mental individu dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan psikologis, mendongkrak ketangkasan akademik, serta memberikan jaminan keberhasilan masa transisi di perguruan tinggi. Melalui pengondisian lingkungan yang suportif, setiap mahasiswa rantau diharapkan mampu membangun kemandirian tanpa terhalang gangguan emosional (Afifah et al., 2025; Nuryono et al., 2025; Rahman et al., 2020).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme kemandirian mahasiswa perantau tersebut dengan kenyataan lahiriah yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar setiap mahasiswa mampu beradaptasi secara mulus, mengelola emosi mandiri, dan membangun relasi sosial baru dengan cepat. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa kecenderungan *homesickness* yang tinggi justru memicu timbulnya kecemasan berlebihan, ketegangan emosional, serta ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif. Kesenjangan ini diperparah oleh minimnya dukungan sosial di kota perantauan, rendahnya strategi koping atau *coping strategy*, serta tingginya tuntutan penyesuaian akademik. Ketiadaan regulasi emosi yang adekuat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis berkembang menjadi gangguan kecemasan yang menetap. Apabila kelesuan penyesuaian diri dan tingginya tekanan emosional ini dibiarkan tanpa adanya penanganan yang tepat, maka kesejahteraan mental mahasiswa rantau akan mengalami penurunan drastis yang berisiko mengganggu keberlangsungan studi mereka secara keseluruhan (Pramitha & Astuti, 2021; Siregar et al., 2023; Usman, 2022).

Kondisi kesenjangan adaptasi serta kelesuan kesehatan mental akibat kerinduan rumah tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui dinamika psikologis pada mahasiswa perantau di kawasan pusat pendidikan tinggi. Di dalam ekosistem akademik daerah penerima tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para mahasiswa rantau di Kota Semarang senantiasa menghadapi tantangan penyesuaian diri dan kecemasan yang cukup rumit. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian yang berada pada fase awal perkuliahan masih sering merasakan ketegangan emosional, kekhawatiran berlebihan akan masa depan, serta kesulitan di dalam membangun interaksi sosial yang intim dengan lingkungan baru. Keterbatasan dukungan sosial membuat subjek penelitian rentan mengalami *psychological distress* dan kecemasan saat berhadapan dengan tuntutan kemandirian harian. Fenomena maraknya gejala kecemasan akibat keterpisahan domestik yang melanda subjek penelitian di



Kota Semarang ini menjadi penanda kuat bahwa hubungan antara perasaan rindu rumah dan tingkat kecemasan mendesak untuk diteliti secara mendalam (Aulya et al., 2022; Permatasari & Sari, 2026; Setyananda et al., 2021)

Dalam meretas kelesuan adaptasi dan menekan tingkat kecemasan pada subjek penelitian tersebut, pemahaman terhadap mekanisme psikologis perantara menjadi sebuah kebutuhan akademis yang sangat vital. Proses penyesuaian diri bersifat dinamis dan tidak hanya bergantung pada faktor lingkungan eksternal, melainkan sangat dipengaruhi oleh kemampuan internal seperti regulasi emosi, kepribadian, dan ketangkasan koping. Kebanyakan studi terdahulu mengenai kehidupan mahasiswa perantau umumnya masih berfokus pada penyesuaian indeks prestasi akademik atau sekadar mengevaluasi fenomena *culture shock* secara umum tanpa menghubungkan variabel kecemasan secara spesifik. Kajian yang secara khusus membedah hubungan kausalitas dan korelasi antara tingkat *homesickness* dengan kecemasan emosional pada perantau di pusat kota pendidikan Indonesia masih relatif terbatas. Penguraian keterkaitan antara tekanan keterpisahan lingkungan asal dan respon kecemasan ini dipandang sangat strategis untuk merancang model penanganan kesehatan mental kampus yang adekuat (Primatanti et al., 2025; Sati, 2025; Shoukat et al., 2021)

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa pembuktian hubungan korelasi empiris antara kerinduan rumah dan tingkat kecemasan mahasiswa rantau. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran dinamika emosional mahasiswa perantau guna memeta rantai pemicu kecemasan akibat keterpisahan sosial dalam konteks sosiokultural daerah. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis, menguji, dan mendeskripsikan hubungan antara *homesickness* dengan tingkat kecemasan pada para mahasiswa rantau di Kota Semarang tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran sekolah dasar/menengah. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian fakta empiris mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa rantau yang berguna sebagai landasan perancangan program intervensi psikologis di perguruan tinggi, sebuah dimensi praktis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat menyajikan kontribusi nyata bagi ilmu psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel *homesickness* sebagai variabel independen (X) dan tingkat kecemasan sebagai variabel dependen (Y). Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengukuran variabel dalam bentuk angka serta analisis statistik untuk menguji hipotesis dan melihat hubungan antar variabel secara objektif dan sistematis (Waruwu et al., 2025). Selain itu, penelitian korelasional dalam pendekatan kuantitatif tidak bertujuan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel, melainkan hanya mengamati hubungan antar variabel sebagaimana adanya di lapangan. Oleh karena itu, desain ini sesuai digunakan untuk melihat sejauh mana variabel *homesickness* memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau tanpa melakukan intervensi terhadap kondisi responden. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antar variabel dalam bentuk angka yang dapat diinterpretasikan secara statistik. Hasil analisis korelasi kemudian dapat digunakan untuk



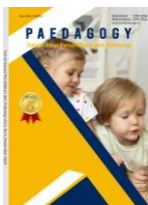
menentukan arah hubungan, apakah bersifat positif atau negatif, serta mengetahui tingkat kekuatan hubungan antar variabel yang diteliti.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di Kota Semarang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 106 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih, karena pemilihan dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian seperti karakteristik responden dan ketersediaannya (Kim, 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu *Utrecht Homesickness Scale* (UHS) untuk mengukur tingkat *homesickness* serta kesulitan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Instrumen ini mengukur aspek emosional dan kognitif yang berkaitan dengan *homesickness*. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa instrumen pengukuran berbasis skala psikologis yang valid dan reliabel sangat penting dalam memperoleh data yang akurat (Boateng, 2022). Adapun untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan skala *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Skala ini terdiri dari tujuh item pertanyaan untuk mengukur gejala kecemasan.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran kuisisioner kepada responden melalui media daring. Kuisisioner digunakan sebagai alat pengumpulan data karena mampu menjangkau responden dalam jumlah besar secara efisien. Selain itu, penggunaan kuisisioner dalam penelitian kuantitatif memungkinkan pengumpulan data yang sistematis dan terstruktur. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi dengan bantuan program spss. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang berskala interval atau rasio. Koefisien korelasi Pearson digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, dengan nilai berkisar antara -1 hingga +1 (Schober, 2022). Penggunaan skala psikologis dalam penelitian ini juga mempertimbangkan aspek validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi hasil pengukuran apabila instrumen digunakan secara berulang. Instrumen yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik akan menghasilkan data yang lebih akurat dan dapat dipercaya dalam proses analisis. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data secara daring memberikan beberapa keuntungan, seperti efisiensi waktu, jangkauan responden yang lebih luas, serta kemudahan dalam proses pengolahan data. Namun demikian, penggunaan metode daring juga memiliki keterbatasan, seperti kemungkinan adanya bias respons atau ketidakseriusan responden dalam mengisi kuisisioner, sehingga peneliti perlu memastikan kualitas data yang diperoleh melalui pengecekan kelengkapan dan konsistensi jawaban.

Dalam proses analisis data, tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan untuk menentukan apakah hubungan antar variabel yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik. Hasil uji korelasi kemudian diinterpretasikan berdasarkan pedoman kekuatan korelasi untuk mengetahui kategori hubungan, apakah termasuk sangat lemah, lemah, sedang, kuat, atau sangat kuat. Seluruh proses penelitian ini dilakukan secara sistematis mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, analisis data, hingga penarikan kesimpulan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang objektif mengenai hubungan antara *homesickness* dan kecemasan pada mahasiswa rantau di Kota Semarang.





HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Homesickness* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Rantau di Kota Semarang. Instrumen yang digunakan adalah skala *Utrecht Homesickness Scale* (UHS) untuk mengukur *homesickness* dan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) untuk mengukur tingkat kecemasan. Skala UHS digunakan untuk mengidentifikasi dimensi emosional, kognitif, dan motivasional yang berkaitan dengan pengalaman *homesickness* pada individu yang berada jauh dari lingkungan asalnya. Sementara itu, GAD-7 digunakan untuk mengukur gejala kecemasan umum yang dialami individu dalam dua minggu terakhir, yang mencakup aspek ketegangan, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas.

Penggunaan kedua instrumen ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur konstruk *homesickness* dan kecemasan. Dengan demikian, kombinasi kedua skala tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa rantau yang menjadi subjek penelitian itu,. Selain itu penggunaan instrumen psikologis yang terstandarisasi memungkinkan data yang diperoleh bersifat objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik untuk melihat hubungan antar variabel secara lebih akurat. Hal ini penting untuk mendukung tujuan penelitian korelasional yang berfokus pada pengujian hubungan antara variabel tanpa adanya manipulasi perlakuan terhadap responden.

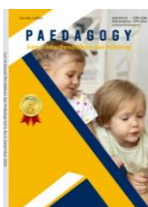
Hasil

Penelitian ini melibatkan 106 mahasiswa rantau di Kota Semarang sebagai responden, adapun karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup aspek jenis kelamin, usia yang berkisar antara 18-28 tahun, lama menempuh studi (merantau), serta daerah asal. Distribusi frekuensi dari karakteristik subjek penelitian tersebut secara rinci disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	54	50,9%
		Perempuan	52	49,1%
2	Usia	Laki-laki	54	50,9%
		18-24 Tahun		
		Perempuan	52	49,1%
3	Lama Merantau	18-28 Tahun		
		<1 Tahun	49	46,2%
		1-2 Tahun	28	26,4%
4	Asal Daerah	>2 Tahun	29	27,4%
		Luar Kota Semarang	106	100%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden yang telah diuraikan, responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki sebanyak 54 orang (50,9%) dan perempuan sebanyak 52 orang (49,1%). Berdasarkan usia, responden laki-laki berada pada rentang usia 18-24 tahun, sedangkan perempuan berada pada rentang usia 18-28 tahun. Ditinjau dari lama merantau. Sebagian besar responden telah merantau kurang dari 1 tahun sebanyak 49 orang (46,2%), diikuti oleh 1-2 tahun sebanyak 28 orang (26,4%), dan lebih dari 2 tahun sebanyak 29 orang (27,4%). Seluruh responden dalam penelitian ini berasal dari luar Kota Semarang yakni 106



orang (100%) total dari keseluruhan responden yang sedang menempuh pendidikan di Kota Semarang.

Berdasarkan karakteristik responden yang telah diuraikan, selanjutnya disajikan analisis statistik deskriptif terhadap variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memahami kecenderungan data pada variabel *homesickness* dan kecemasan sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Homesickness</i>	106	37,00	87,00	59,95	13,32
Kecemasan	106	0,00	21,00	8,36	5,57
Valid N (listwise)	106				

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah responden (N) sebanyak 106 orang. Variabel *homesickness* memiliki nilai minimum sebesar 37,00 dan maksimum sebesar 87,00, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 59,95 serta standar deviasi sebesar 13,32. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *homesickness* pada responden cenderung berada pada kategori sedang dengan variasi data yang cukup beragam. Sementara itu, variabel kecemasan memiliki nilai minimum sebesar 0,00 dan maksimum sebesar 21,00 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 8,36 serta standar deviasi sebesar 5,57. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan responden relatif bervariasi dengan kecenderungan berada pada tingkat rendah hingga sedang. Nilai valid N (*listwise*) sebesar 106 menunjukkan bahwa seluruh data responden dapat dianalisis tanpa adanya data yang hilang (*missing data*).

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, selanjutnya dilakukan uji korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel *homesickness* dengan kecemasan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan serta kekuatan korelasi antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Homesickness</i>	Kecemasan
<i>Homesickness</i>	1	0,545**
Kecemasan	0,545**	1

Berdasarkan tabel 3 hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,545$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *homesickness* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di Kota Semarang. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah *homesickness* maka kecenderungan tingkat kecemasan juga semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian menyatakan adanya hubungan antara *homesickness* dengan tingkat kecemasan dinyatakan diterima.

Pembahasan

Hasil analisis empiris menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perasaan rindu rumah atau *homesickness* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di Kota Semarang, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,545$ dan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Angka korelasi tersebut menandakan tingkat hubungan pada kategori sedang, di mana semakin tinggi perasaan rindu rumah yang dialami individu, maka tingkat kecemasan yang dirasakan juga akan makin meningkat. Data deskriptif mencatatkan rata-rata tingkat rindu



rumah responden berada pada angka 59,95 dengan standar deviasi 13,32, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada dalam kategori sedang dengan pengalaman emosional yang cukup bervariasi. Sementara itu, tingkat kecemasan responden mencatatkan nilai rata-rata sebesar 8,36 dengan standar deviasi 5,57 yang tergolong dalam rentang rendah hingga sedang. Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa perasaan rindu rumah merupakan indikator awal keterbatasan adaptasi yang dapat meningkatkan risiko ketegangan psikologis. Kendati demikian, keterbatasan analisis pada aspek ini adalah ketiadaan pemetaan latar belakang jarak geografis daerah asal, yang sebenarnya dapat memengaruhi intensitas kerinduan (Aulya et al., 2022; Rahman et al., 2020; Tabarani et al., 2025).

Dinamika timbulnya *homesickness* berhubungan erat dengan proses transisi psikologis akibat terlepasnya keterikatan emosional dari keluarga serta lingkungan asal yang selama ini menyediakan rasa aman. Hambatan dalam membentuk relasi sosial baru, ketidaksesuaian budaya lokal, hingga tuntutan tugas akademis perguruan tinggi menciptakan beban emosional tersendiri bagi mahasiswa tingkat awal. Kegagalan dalam membangun koneksi lingkungan baru menyebabkan kerinduan tidak sekadar menjadi luapan emosi sesaat, melainkan pertanda dari rendahnya efektivitas proses penyesuaian diri. Implikasi praktis dari fenomena ini mendorong pentingnya penyediaan program orientasi sosial di lingkungan kampus guna membantu mahasiswa rantau membangun jaringan pertemanan yang suportif. Namun, keterbatasan riset pada bagian ini terletak pada belum diukurnya tingkat kecerdasan emosional atau pengalaman merantau sebelumnya secara khusus, padahal faktor tersebut berpotensi memediasi besarnya tekanan psikologis yang dirasakan individu (Antari & Suardana, 2021; Paka, 2026; Ullah et al., 2023)

Pengukuran kecemasan yang merefleksikan keprihatinan berlebihan, ketegangan fisik, serta kesulitan mengendalikan pikiran negatif memperlihatkan bahwa terpisahnya individu dari sistem dukungan utama dapat menurunkan pertahanan mental. Rasa tidak aman yang muncul secara terus-menerus memicu distress emosional yang berujung pada tingginya kerentanan terhadap gangguan kecemasan umum. Keterkaitan ini mempertegas bahwa keberadaan dukungan sosial keluarga secara langsung berfungsi sebagai benteng pelindung dari timbulnya ketidakstabilan emosi selama masa perantauan. Implikasi teoritis dari temuan ini memperkuat posisi kerinduan rumah sebagai salah satu anteseden penting dalam pemodelan kesehatan mental mahasiswa. Walaupun demikian, keterbatasan penelitian ini bertumpu pada penggunaan alat ukur laporan diri mandiri yang rentan terhadap bias persepsi subjektif serta tingkat kejujuran responden saat mengisi kuesioner (Linden et al., 2021; Listiyandini et al., 2024; Shek et al., 2023)

Masa transisi perkembangan menuju kedewasaan membuat mahasiswa rantau sangat rentan terhadap kombinasi tekanan akademik dan pembentukan identitas diri. Ketika strategi koping adaptif belum terbentuk dengan matang, individu akan sangat mudah mengalami tekanan emosional dan kecemasan secara bersamaan akibat ketidakpastian lingkungan baru. Karena tingkat korelasi berada pada kategori sedang, kecemasan mahasiswa pada dasarnya tidak hanya dipengaruhi oleh perasaan rindu rumah semata, melainkan juga ditentukan oleh mekanisme regulasi diri dan daya tahan pribadi. Implikasi kebijakan institusional menyarankan pihak pengelola perguruan tinggi untuk menyediakan layanan konseling sebaya agar mahasiswa dapat mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih efektif. Kendati demikian, keterbatasan metode pengumpulan data secara *cross-sectional* menyebabkan penelitian ini hanya mampu merekam kondisi pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat





menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung (Desrianty et al., 2021; Iswanti et al., 2024; Sumargi & Giovanni, 2021)

Secara menyeluruh, temuan ini mengonfirmasi bahwa perasaan rindu rumah berkontribusi nyata terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa rantau di lokasi penelitian. Implikasi dari hasil ini menekankan perlunya perhatian holistik terhadap kesehatan mental mahasiswa guna mencegah dampak buruk terhadap keberlanjutan studi mereka. Sementara itu, keterbatasan utama dari riset ini terletak pada pengambilan sampel yang hanya terbatas pada mahasiswa rantau di Kota Semarang, sehingga daya generalisasi hasilnya pada populasi di daerah lain masih terbatas. Selain itu, penelitian ini belum melibatkan variabel luar lain seperti dukungan teman sebaya, efikasi diri, serta kondisi finansial. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan metode longitudinal serta memperluas cakupan variabel penelitian agar dapat memetakan faktor penyebab kecemasan secara lebih komprehensif.

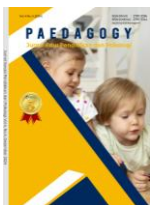
KESIMPULAN

Hasil investigasi empiris menyingkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara fenomena *homesickness* dan tingkat kecemasan psikologis pada mahasiswa perantau. Inti temuan ini menegaskan bahwa semakin intens rasa kerinduan terhadap rumah halaman yang dialami individu, maka akan semakin meningkat pula eskalasi ketegangan emosional serta kecemasan yang mereka rasakan selama di perantauan. Kondisi keterpisahan geografis dari sistem dukungan utama keluarga terbukti memicu timbulnya distress emosional yang mengganggu stabilitas mental subjek. Kendati demikian, kekuatan korelasi yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa manifestasi kecemasan tidak bersifat mutlak melainkan turut dipengaruhi oleh determinan psikososial lainnya. Secara menyeluruh, variabel kerinduan rumah ini sah bertindak sebagai salah satu indikator penentu yang krusial bagi dinamika kesehatan mental pendatang baru.

Implikasi teoritis dari kajian ilmiah ini memperkuat literatur psikologi mengenai proses penyesuaian diri mahasiswa pendatang bahwa hambatan adaptasi *sosiokultural* berkontribusi nyata memicu gangguan emosional. Secara praktis, luaran riset memberikan urgensi bagi civitas akademika untuk menyusun draf strategi pengondisian *coping* adaptif yang berkelanjutan di lingkungan kampus. Untuk agenda riset di masa depan, para peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai bentuk interaksi teknis spesifik dan variasi variabel eksternal lain di luar faktor kerinduan rumah. Penyelidikan lanjutan juga sebaiknya memperluas cakupan geografis serta menggunakan pendekatan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif secara *offline*. Pemanfaatan teknik wawancara mendalam dinilai mampu meminimalkan *response bias* dan mempermudah pemahaman dinamika psikologis komprehensif subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. P. N., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan antara tingkat kemandirian dengan self-adjustment pada mahasiswa rantau. *Journal of Health, Medical and Psychological Studies*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.65310/swhvqx07>
- Amaliyah, S. (2024). Peran psychological flexibility sebagai mediator dalam hubungan kebersyukuran dan kesepian pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 1(2), 102–111.



- Antari, N. P. Y., & Suardana, K. A. (2021). Kecerdasan emosional memoderasi pengaruh tekanan peran terhadap kejenuhan kerja auditor pada KAP Provinsi Bali. *E-Jurnal Akuntansi*, 31(1), 197–208. <https://doi.org/10.24843/eja.2021.v31.i01.p15>
- Aulya, A., Lubis, H., & Rasyid, M. (2022). Pengaruh kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 307–316. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7558>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2022). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, Artikel 149.
- Desrianty, M., Hassan, N. C., Zakaria, N. S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Resilience, family functioning, and psychological well-being: Findings from a cross-sectional survey of high-school students. *Asian Social Science*, 17(11), 77–86. <https://doi.org/10.5539/ass.v17n11p77>
- Iswanti, D. I., Lai, L. L., Saifudin, I. M. M. Y., Kandar, K., Dewi, R. K., & Cahyaningrum, D. D. (2024). The predictor of non-suicidal self-injury behavior among adolescents: A cross-sectional study. *Jurnal NERS*, 19(2), 125–133. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.54610>
- Khoirunnisa, S., Sessiani, L. A., & Ikhrom, I. (2025). Pola adaptasi mahasiswa rantau dalam menghadapi culture shock. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 316–329. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5179>
- Kim, K. S. (2022). Methodology of non-probability sampling in survey research. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 15(6), 542–548.
- Linden, B., Boyes, R., & Stuart, H. (2021). Cross-sectional trend analysis of the NCHA II survey data on Canadian post-secondary student mental health and wellbeing from 2013 to 2019. *BMC Public Health*, 21(1), Artikel 590. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10622-1>
- Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the feasibility of a guided culturally adapted internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students experiencing psychological distress. *Mindfulness*, 15(5), 1095–1108. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1>
- Nuryono, W., Ratnasari, D., & Karim, N. A. (2025). Implementasi teknik konseling Gestalt dalam menangani masalah adaptasi mahasiswa rantau. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 3(1), 77–85. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v3i1.324>
- Paka, N. C. (2026). *Kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa rantau asal daerah 3T di Salatiga* (Naskah tesis). Universitas Kristen Satya Wacana Institutional Repository. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/39852>
- Permatasari, V. P., & Sari, W. A. (2026). Navigating the transition: How homesickness relates to academic stress in first-year university students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 15(2), 205–215. <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.31891>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1142–1151. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211>
- Primatanti, P. A., Kurniati, N. M., & Meirianthi, P. A. K. (2025). Identifikasi faktor yang berhubungan dengan masalah kecemasan pada mahasiswa di Universitas Dhyana



- Pura. *Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora*, 8, 30–35. <https://doi.org/10.36002/snts.v8i.5237>
- Rahman, F. F., Lin, K. H., & Hamka, H. (2020). The psychological well-being of newly-arrived Indonesian students in Taiwan. *Journal of International Students*, 10(S2), 44–57. [https://doi.org/10.32674/jis.v10is\(2\).2713](https://doi.org/10.32674/jis.v10is(2).2713)
- Sati, A. P. F. (2025). Literatur review: Homesickness pada mahasiswa tahun pertama. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 180–188. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i3.1648>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2022). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1736–1768.
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat kecemasan (state-trait anxiety) masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.251-263>
- Shek, D. T. L., Chai, W., Dou, D., Li, X., & Chan, C. H. M. (2023). Psychosocial correlates of mental health of university students in Hong Kong under COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 14, Artikel 1294026. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294026>
- Shoukat, S., Callixte, C., Nugraha, J., Budhy, T. I., & Irene, T. (2021). Homesickness, anxiety, depression among Pakistani international students in Indonesia during Covid-19. *Asean Journal of Psychiatry*, 22(7), 1–8.
- Siregar, J., Amita, N., Sari, W. D., Yusdanisa, I., & Delvita, F. (2023). Psikoedukasi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa asing. *Jurnal Abdimas*, 27(1), 67–74. <https://doi.org/10.15294/abdimas.v27i1.40643>
- Sumargi, A. M., & Giovanni, J. (2021). Strength-based parenting and well-being in adolescence [Strength-based parenting dan kesejahteraan remaja]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 88–101. <https://doi.org/10.24123/aijp.v36i1.2788>
- Tabarani, P., Restubog, S. L. D., Kiazad, K., Lagios, C., Schilpzand, P., & Wang, L. (2025). Heartsick for home: An integrative review of employee homesickness and an agenda for future research. *Group & Organization Management*, 50(2), 461–513. <https://doi.org/10.1177/10596011241309953>
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). Social support: Mediating the emotional intelligence-academic stress link. *Frontiers in Psychology*, 14, Artikel 1218636. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>
- Usman, S. (2022). Kajian efektivitas pengurangan stres berbasis kesadaran terhadap respons psikologis mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101–112. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Waruwu, M., Natijatul Pu'at, S., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 115–124.