

**PENGALAMAN KOMUNIKASI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGELOLA
HOMESICKNESS SELAMA MERANTAU**

Christine Abigail Simanjuntak, Turnomo Rahardjo, Hapsari Dwiningtyas Sulistyani

christineabigailsimanjuntak@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Dr. Antonius Suryo, Tembalang, Semarang Kode Pos 50275

Telepon (024) 74605407 Faksimile (024) 4605407

Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

Today's modern world encourages people to move for specific purposes. Overseas students move for the purpose of obtaining quality higher education. However, the move actually makes students experience homesickness. Although displacement makes overseas students experience homesickness. Society views homesickness as a form of immaturity, so the experience is taboo to talk about. However, in fact, homesickness can interfere with a person's well-being. This study aims to understand the communication process of overseas students to manage homesickness experienced during migration. This research is a qualitative study with a phenomenological approach, using in-depth interviews with four overseas students of Diponegoro University who came from outside Java as informants to collect data, and Interpretative Phenomenological Analysis to process the data.

The results of this study indicate that the communication carried out by overseas students to manage homesickness stems from feeling and interpreting homesickness experienced at the beginning of migrating, namely as a painful feeling of deep longing for home and the original environment, because they feel negative emotions and impacts due to loss, conflict of desires, adaptation difficulties, changes in roles and duties, and disruption of routines after the move. Through initial meaning, overseas students are moved to communicate with story friends to release emotional burdens as catharsis. There are overseas students who tell stories directly and some tell stories indirectly. Although the coordination carried out by each overseas student is different, catharsis still makes them get support from story friends. Communication is interpreted by overseas students as providing relief, but not all feel the relief of homesickness. In addition, overseas students realize their purpose of migrating again. Furthermore, the meaning of overseas students' communication with story friends encourages them to adapt again as a form of problem-focused coping. In the end, the communication carried out by overseas students builds a new meaning of homesickness, namely as a feeling of ordinary longing that provides opportunities to grow and develop in a new environment.

Keyword: Homesickness, Overseas Student, Coordinated Management of Meaning Theory

ABSTRAK

Dunia modern saat ini mendorong orang-orang melakukan perpindahan dengan tujuan-tujuan tertentu. Mahasiswa rantau melakukan perpindahan bertujuan mendapatkan pendidikan tinggi berkualitas. Namun, perpindahan tersebut justru membuat mahasiswa mengalami *homesickness*. Meskipun perpindahan membuat mahasiswa rantau mengalami *homesickness*. Masyarakat memandang *homesickness* sebagai bentuk ketidakdewasaan, sehingga pengalaman tersebut tabu untuk dibicarakan. Namun, nyatanya *homesickness* dapat mengganggu kesejahteraan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses komunikasi mahasiswa rantau untuk mengelola *homesickness* yang dialami selama merantau. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, menggunakan wawancara mendalam kepada empat mahasiswa rantau Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Pulau Jawa sebagai informan untuk mengumpulkan data, dan Interpretative Phenomenological Analysis untuk mengolah data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang dilakukan mahasiswa rantau untuk mengelola *homesickness* bermula dari merasakan dan memaknai *homesickness* yang dialami di awal merantau, yaitu sebagai perasaan rindu mendalam yang menyakitkan terhadap rumah dan lingkungan asal, karena merasakan emosi dan dampak negatif disebabkan kehilangan, konflik keinginan, kesulitan adaptasi, perubahan peran dan tugas, serta gangguan rutinitas setelah perpindahan. Melalui pemaknaan awal, mahasiswa rantau tergerak berkomunikasi dengan teman cerita untuk melepaskan beban emosional sebagai katarsis. Terdapat mahasiswa rantau yang bercerita secara langsung dan ada yang bercerita secara tidak langsung. Walaupun koordinasi yang dilakukan setiap mahasiswa rantau berbeda-beda, katarsis tetap membuat mereka mendapatkan dukungan dari teman cerita. Komunikasi dimaknai mahasiswa rantau memberi kelegaan, tetapi tidak semua merasakan redanya *homesickness*. Selain itu, mahasiswa rantau menyadari kembali tujuannya merantau. Selanjutnya, pemaknaan mahasiswa rantau terhadap komunikasi dengan teman cerita mendorong kembali mereka melakukan adaptasi sebagai bentuk koping yang berfokus pada masalah. Pada akhirnya, komunikasi yang dilakukan mahasiswa rantau membangun makna baru mengenai *homesickness*, yaitu sebagai perasaan rindu biasa yang memberi peluang untuk bertumbuh dan berkembang di lingkungan baru.

Kata Kunci: *Homesickness, Mahasiswa Rantau, Coordinated Management of Meaning Theory*

PENDAHULUAN

Keputusan untuk merantau, pergi meninggalkan rumah menuju tempat baru dalam kurun waktu sebentar atau lebih lama kerap kali dilakukan dengan berbagai alasan. Salah satunya yaitu mengejar pendidikan tinggi terbaik untuk mencapai kesuksesan

akademik yang dilakukan oleh para mahasiswa. Santrock (2011) menjelaskan tujuan utama mahasiswa berpindah ke daerah baru adalah untuk mendapat akses ke standar pendidikan yang lebih baik, serta menunjukkan sikap mandiri, dewasa, dan bertanggung jawab. Namun harus diakui,

merantau untuk tujuan mengejar pendidikan bukanlah hal mudah. Mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai perubahan ketika meninggalkan rumah yang dapat membuatnya rentan mengalami *homesickness*.

Perpindahan menjadi hal yang wajar dan sangat didukung oleh dunia modern yang bergerak maju saat ini demi kemajuan ekonomi dan teknologi. Gagasan yang mendukung perpindahan dimulai pada abad ke-18 dengan merayakan individu individu yang dapat bebas dan hidup bahagia dimanapun berada. Berlanjut pada abad ke-19, di mana masyarakat hidup dalam masa revolusi pasar dan kemunculan ekonomi kapitalis, sehingga bercita-cita mencari peruntungan dari peluang baru. Lalu, semakin jelas terlihat pada abad ke-20 bahwa perpindahan sebagai suatu keharusan yang lebih besar hingga saat ini.

Bagi dunia modern, berpindah meninggalkan rumah atau tempat asal yang familiar adalah hal yang mudah dan mendorong kemajuan. Tetapi tidak dapat dipungkiri, perpindahan membuat orang-orang memiliki beban emosional, yaitu merasakan *homesickness*. Saat meninggalkan lingkungan lama dan berpindah ke lingkungan baru, muncul perubahan yang membuat orang merasakan emosi-emosi

negatif (Matt, 2011: 5 & 11). Walaupun kenyataannya seperti itu, ketika orang yang berpindah mengalami *homesickness*, hal itu justru dipandang sebagai ketidakdewasaan, menggambarkan bahwa kemampuan emosional yang dimiliki rendah (Matt, 2011: 7 - 8).

Mengikuti pandangan tersebut, hingga saat ini *homesickness* di masyarakat tabu untuk dibicarakan dengan orang-orang sekitar, sehingga orang yang mengalaminya seringkali menyembunyikan perasaan tersebut. Tetapi, sebenarnya fenomena *homesickness* bukanlah kondisi sepele, karena kondisi ini dapat memberi dampak buruk bagi kesejahteraan hidup jika dipendam sendiri.

Homesickness adalah emosi yang ditandai dengan emosi negatif, pemikiran berfokus pada rumah, dan gejala fisik, sebagai reaksi atau respon seseorang setelah berpindah meninggalkan rumah (Thurber & Walton, 2012: 415). Thurber & Walton (2012) menyatakan fenomena *homesickness* menjadi pengalaman yang dirasakan hampir semua orang yang meninggalkan lingkungan asalnya, termasuk para mahasiswa rantau. Hal tersebut didukung melalui gabungan dari beberapa penelitian, yang masing-masingnya memiliki cara tersendiri untuk mengukur *homesickness* menunjukkan bahwa 19%

sampai 70% mahasiswa mengalami *homesickness* (Brewin dkk.; Carden & Feicht; Fisher & Hood; Fisher dkk., dalam English dkk., 2017: 1).

Homesickness terjadi karena adanya pemisahan dari tempat asal menuju tempat baru, yang disertai dengan berbagai perubahan. Tentu pengalaman pemisahan dan perubahan tersebut dialami secara berbeda oleh setiap orang, sesuai karakteristik dan situasi spesifik yang dihadapi di lingkungan baru. Oleh karena itu, lebih lanjut terdapat lima hal penyebab *homesickness*, yaitu *loss*, *interruption of life style*, *reduced control*, *role change* and *self-consciousness*, *conflict*.

Loss menjelaskan keterpisahan dari rumah membuat seseorang merasa kehilangan sehingga mengalami tekanan serius. *Interruption of life style* menjelaskan bahwa perubahan atau gangguan rutinitas membuat seseorang tidak dapat menghadapi situasi baru sehingga merasakan cemas, tertekan, dan takut. *Reduced control* menjelaskan bahwa seseorang tidak dapat menghadapi, menguasai, atau mengendalikan situasi baru sehingga merasakan kesulitan. *Role change and self-consciousness* menjelaskan perubahan peran terjadi karena tugas tugas baru di tempat baru muncul dan harus diselesaikan sehingga merasakan

kesusahan. *Conflict* menjelaskan seseorang memiliki konflik keinginan, di satu sisi ingin berada di lingkungan baru untuk memperoleh pengalaman baru. Namun, di sisi lain ingin kembali ke rumah karena memberi rasa aman dan nyaman, sehingga membuat cemas (Van Tilburg dkk., 1996: 903-904).

Penyebab tersebut sesuai dengan kondisi mahasiswa ketika merantau untuk berkuliah. Saat meninggalkan rumah menuju lingkungan baru, hidup mahasiswa berubah dan menghadapi tantangan baru, seperti membuat keputusan sendiri untuk hidup dan studi, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dari lingkungan belajar yang tidak terstruktur, berinteraksi dengan beragam orang baru. Tantangan tersebut harus dihadapi sendiri karena tinggal jauh dari sumber dukungannya (Hernandez-Torrano, dkk., 2020:1). Lebih lanjut, Afrilia & Siregar (2024) menjelaskan faktor yang memicu *homesickness* adalah perpisahan dengan keluarga dan teman, adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, dan kurangnya dukungan sosial. Sesuai dengan itu, Sunbul & Cekici (2018) menyatakan faktor faktor yang berkontribusi menyebabkan seseorang merindukan rumah dikelompokkan menjadi tiga, yaitu keluarga, tingkat sosial, serta konteks dan faktor pribadi.

Fenomena *homesickness* pada mahasiswa rantau terjadi juga di Indonesia, mengingat banyaknya mahasiswa yang memilih untuk merantau. Menurut informasi dari pangkalan data pendidikan tinggi, jumlah mahasiswa aktif saat ini sebanyak 5 juta orang. Populasi mahasiswa tersebut paling banyak berada di Pulau Jawa, ditunjukkan oleh lima provinsi dengan jumlah mahasiswa tertinggi, salah satunya Jawa Tengah (Ahdia, 2024). Sebaran tersebut tentunya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merantau ke Pulau Jawa, salah satunya Jawa Tengah untuk memilih perguruan tinggi terbaik atau terakreditasi A.

Universitas Diponegoro (Undip) adalah perguruan tinggi negeri terakreditasi A atau unggul yang memiliki 50.879 mahasiswa (Pemutu, 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa Undip telah menjadi salah satu pilihan perguruan tinggi negeri yang diminati sebagian besar mahasiswa untuk merantau demi mendapatkan pendidikan terbaik. Berdasarkan 2025 *Indonesian University Ranking* melalui lembaga 4ICU, Universitas Diponegoro berada di peringkat 8 sebagai universitas terbaik dan terpopuler dari 610 perguruan tinggi di Indonesia. Universitas Diponegoro juga menempati peringkat 721-730 sebagai

universitas berkualitas dalam *QS World University Ranking 2025*. Selain itu, Universitas Diponegoro menempati peringkat 27 dan ke-2 dalam *World Greenmetrics Ranking 2023* sebagai universitas paling berkelanjutan di Indonesia, yang artinya universitas ini memperhatikan lingkungan yang asri dan ramah bagi mahasiswanya (<https://undip.ac.id/ranking-universitas-diponegoro>).

Melihat hal tersebut, fenomena *homesickness* ini terjadi di Universitas Diponegoro yang memiliki mahasiswa rantau. Survei awal yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa rantau Universitas Diponegoro, melalui google form pada 20 November 2024 menunjukkan, dari 40 responden terdapat 36 orang yang pernah mengalami *homesickness*.

Dampak yang dialami mahasiswa rantau karena *homesickness* adalah dampak negatif. Perasaan rindu rumah yang kuat dapat memicu terganggunya kesehatan fisik dan mental, serta memperburuk masalah mental yang sudah ada sebelumnya, seperti depresi, cemas, gangguan tidur, berkurangnya nafsu makan, masalah pencernaan, gangguan imun, dan diabetes (Thurber & Walton, 2012:416). Pendapat lain juga menyatakan bahwa perasaan rindu rumah memberi pengaruh negatif pada

prestasi akademik siswa, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis (Rajapaksa & Dundes dalam Rathakrishnan dkk., 2021:2).

Hal inilah yang membuat *homesickness* perlu mendapatkan perhatian, yaitu jika kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik akan memberi dampak buruk pada kesejahteraan psikologis dan emosional, sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademik dari mahasiswa. Sementara, idealnya mahasiswa rantau memerlukan kesejahteraan psikologis dan emosional agar dapat menjalankan pendidikannya dengan baik (Torrano, dkk., 2020: 2).

Tidak dapat dipungkiri bahwa keadaan *homesickness* tidak terhindarkan mahasiswa dalam kehidupan merantainya, sehingga berusaha untuk mengelola keadaan tersebut dengan mencari bantuan. *Homesickness* yang intens dapat membuat menderita, mendorong mahasiswa rantau melakukan komunikasi atau percakapan kepada orang-orang yang menjadi sumber dukungan untuk mendapatkan kembali kesejahteraan psikologis dan emosional, agar dapat *survive* menjalani perkuliahannya. Mencari dukungan sosial menjadi cara paling umum yang digunakan mahasiswa untuk mengelola *homesickness*, dan sebagiannya lagi menggunakan upaya lain, yaitu melakukan aktivitas (Ting dkk., 2020: 45).

Ketika *homesickness* dialami seseorang, itu karena adanya interaksi dengan lingkungan baru setelah berpindah meninggalkan lingkungan lama. Perpindahan ini membuat seseorang merasakan perubahan dan menyadari adanya perbedaan, sehingga muncullah *homesickness* sebagai reaksi dari perubahan tersebut. Dalam interaksi ini, pemaknaan seseorang terhadap *homesickness* akan bergantung pada pemahaman dan responnya. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena di dalamnya kita akan melihat komunikasi untuk mengelola *homesickness*, yang berarti bagaimana mahasiswa rantau berkomunikasi, baik dengan diri sendiri, lingkungan, maupun, orang lain untuk menghasilkan dan mengelola makna. Lalu, setiap makna dalam interaksi akan mendorong tindakan sebagai respon, dan respon tersebut akan membangun makna. Oleh karena itu, penelitian ini akan memfokuskan perhatian untuk membahas bagaimana pengelolaan makna *homesickness* yang dilakukan oleh mahasiswa rantau selama merantau melalui komunikasi.

KERANGKA TEORI

Coordinated Management of Meaning Theory (CMM)

Coordinated Management of Meaning (CMM) dikembangkan oleh Barnett Pearce

dan Vernon Cronen untuk memahami apa yang terjadi selama percakapan. Selama percakapan yang terjadi adalah individu bersama-sama menciptakan makna dan terus-menerus mengkoordinasikan makna sebuah pesan sesuai aturan. Dalam percakapan, individu akan dibantu bagaimana berkomunikasi dan menginterpretasikan apa yang disampaikan orang lain dengan aturan. Komunikasi adalah proses mengelola makna dan orang-orang mengelola makna melalui koordinasi dengan orang lain. Koordinasi adalah hal yang sulit karena orang-orang dalam percakapan membawa kemampuan dan kompetensinya masing-masing. Ketika berkoordinasi orang-orang akan mencapai hasil. Ada tiga hasil dalam koordinasi, yaitu mencapai koordinasi secara utuh, mencapai sebagian koordinasi, tidak mencapai koordinasi.

Perspektif aturan dalam CMM, yaitu dialog orang-orang menyertakan template tentang cara berperilaku. Aturan adalah salah satu cara mengelola makna dan mengkoordinasikan makna. Terdapat dua jenis aturan di CMM, yaitu: 1. Aturan konstitutif, adalah aturan yang membantu individu untuk menafsirkan perilaku sesuai konteks dan situasi tertentu. Membantu untuk memahami makna dari ucapan dan tindakan orang lain. 2. Aturan regulatif, adalah aturan

yang membantu individu untuk memiliki pedoman bagaimana seharusnya berperilaku dalam situasi yang ada. (West & Turner, 2021: 257-271).

Penelitian ini menggunakan *Coordinated Management Of Meaning* (CMM) sebagai teori utama untuk memahami pengalaman komunikasi yang dilakukan mahasiswa rantau dalam mengelola perasaan *homesickness* yang pernah dialaminya selama merantau. Melalui teori ini, kita akan dapat mengetahui seperti apa pengelolaan makna *homesickness* yang terjadi selama proses komunikasi, sehingga pada akhirnya memudahkan pemahaman mengenai pengelolaan *homesickness* pada mahasiswa rantau melalui komunikasi.

Homesickness

Setiap individu akan berbeda-beda satu sama lain, karena pada dasarnya setiap individu memiliki kepribadian, kebiasaan, dan pengalaman hidup masing masing yang unik. Begitu pula dengan perasaan rindu rumah yang terjadi pada individu, tentu akan memiliki model yang berbeda-beda, karena karakteristik individu dan situasi tertentu yang dapat menjadi faktornya. Homesickness memiliki beberapa model yang dialami seseorang sesuai karakteristiknya dan lingkungan, di antaranya yaitu:

1. *Loss*

Model ini berfokus pada keterikatan dan kehilangan. Keterpisahan dari hal-hal yang berkaitan dengan rumah, seperti keluarga, teman, kenalan, tempat-tempat yang memiliki makna emosional, objek, aktivitas, dan lingkungan merupakan sebuah bentuk kehilangan yang menyebabkan tekanan serius. Respon individu terhadap pengalaman individu merupakan manifestasi dari perpisahan kecemasan, dan kesedihan. Meninggalkan rumah merupakan kehilangan sebagian atau yang dapat diperbaiki, karena individu masih dapat menghubungi atau mengunjungi rumah hingga akhirnya kembali. Maka dari itu, pada model ini kerinduan rumah dipahami sebagai bentuk duka sementara.

2. *Interruption of life style*

Model ini memandang bahwa gangguan atau ketidakteraturan gaya hidup dan rutinitas menyebabkan perasaan cemas, tertekan dan takut. Perasaan

negatif tersebut disebut sebagai kerinduan akan rumah. Rutinitas dan kebiasaan lama individu tidak dapat dilakukan di situasi baru karena tidak efektif, namun rutinitas dan kebiasaan lama tersebut masih mendominasi perilaku sehingga individu tidak dapat menghadapi situasi baru.

3. *Reduced control*

Model ini berfokus pada pengurangan kontrol atau penguasaan individu atas lingkungan. Pada model ini, individu tidak tahu menghadapi atau mengendalikan situasi baru sehingga ancaman terasa meningkat. Kerinduan rumah yang terjadi pada model ini dilihat sebagai respon individu terhadap ketegangan yang diciptakan oleh situasi baru, yang tidak dapat dikuasai atau dikendalikannya. Kerinduan rumah dalam model ini dipahami juga sebagai bentuk depresi, karena saat individu merasa tidak dapat menguasai situasi baru akan menyebabkan

perasaan tidak berdaya, yang berkaitan dengan depresi.

4. *Role change and self-consciousness*

Model ini menjelaskan bahwa kesusahan juga dianggap berasal dari transisi yang disertai perubahan peran. Kecemasan dapat tercipta dan meningkat, karena di lingkungan baru tugas-tugas harus diselesaikan dan sebagai konsekuensinya konsep diri perlu disesuaikan.

5. *Conflict*

Model ini menjelaskan adanya potensi konflik yang dirasakan individu ketika meninggalkan rumah. Model ini berasumsi bahwa individu yang merindukan rumah akan memiliki kecenderungan yang terbagi, antara kecenderungan pendekatan dan penghindaran terhadap lingkungan baru. Individu mengalami konflik, di satu sisi memiliki keinginan untuk memperoleh pengalaman baru. Namun, di sisi lain ingin kembali ke rumah. Rumah menarik karena memberi rasa

aman dan nyaman, sedangkan lingkungan baru menantang karena pengalaman dan peluang baru. Konflik ini dapat menciptakan kecemasan, jika periode kecemasan berkepanjangan akan menciptakan kerinduan.

(Fisher dalam Van Tilburg dkk., 1996: 903-904).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang membantu peneliti menggambarkan makna dan pengalaman umum mahasiswa rantau mengenai fenomena merindukan rumah dalam kehidupannya sesuai penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa rantau sebagai informan atau subjek penelitian (Creswell & Poth, 2018: 121). Data penelitian primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan, yaitu mahasiswa rantau Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Pulau Jawa, seperti Sumatera, Lombok, Kalimantan, Papua. Selain itu, data sekunder diperoleh melalui jurnal, buku, artikel, dan referensi terpercaya lainnya yang relevan dengan topik penelitian sebagai data pelengkap. Data penelitian yang ada dianalisis menggunakan *Interpretative*

Phenomenological Analysis (IPA) yang dikemukakan oleh Smith (2009) untuk memahami perspektif pribadi mahasiswa rantau mengenai pengalaman komunikasi yang dilakukan untuk mengelola *homesickness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua mahasiswa rantau mengalami *homesickness* atau merindukan rumah dan lingkungan asal ketika merantau untuk menempuh pendidikan tinggi di Universitas Diponegoro yang terletak di Kota Semarang. Bagi mahasiswa rantau, pengalaman *homesickness* yang dialami membawa dampak negatif, seperti gangguan keadaan emosional, terhambatnya produktivitas, gangguan kesehatan fisik, serta gangguan kognitif, karena merasakan emosi-emosi negatif, seperti hampa, cemas, kesepian, kesedihan mendalam, menyakitkan, lelah secara mental, dan sulit diatasi. Tentu emosi negatif yang menimbulkan dampak negatif adalah reaksi terhadap rasa kehilangan (*loss*), konflik keinginan (*conflict*), kesulitan adaptasi (*reduced control*), perubahan peran dan tugas (*role change and self-consciousness*), serta gangguan rutinitas (*interruption of life style*) yang dialami mahasiswa saat merantau.

Proses komunikasi yang dilakukan semua mahasiswa rantau dalam mengelola *homesickness* relevan dengan teori *coordinated management of meaning* (CMM) yang sebelumnya telah dicantumkan untuk menelaah penelitian ini. CMM dari Barnett Pearce dan Vernon Cronen menjelaskan bahwa seseorang akan mengikuti aturan konstitutif dan aturan regulatif untuk memahami dan bertindak dalam situasi sosial tertentu. Aturan konstitutif akan membantu individu memahami makna dari pesan atau peristiwa yang diterimanya. Kemudian, akan bertindak atau memberi respon secara logis sesuai aturan regulatif. Seiring berjalannya waktu, ketika seseorang melakukan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, realitas sosial atau keyakinannya tentang bagaimana seharusnya memberikan makna dan tindakan pada situasi sosial akan berubah. Dengan kata lain, melalui interaksi akan muncul realitas baru atau makna dan tindakan yang baru tentang situasi sosialnya saat itu.

Hal tersebut sejalan dengan penemuan bahwa semua mahasiswa yang mengalami *homesickness* di awal merantau memberikan makna pada situasinya tersebut. yaitu memaknai dan merasakan *homesickness* sebagai kerinduan mendalam yang menyakitkan terhadap rumah dan

lingkungan, karena telah melekat begitu kuat dalam diri dan memberi dampak negatif. Dengan kata lain, bagi mahasiswa rantau *homesickness* bukan sekadar perasaan rindu biasa, tetapi menjadi belenggu emosional yang merusak kesejahteraan.

Setelah memaknai *homesickness* yang dialaminya, mahasiswa rantau tergerak melakukan upaya untuk mengelola *homesickness* dengan menceritakan pengalamannya kepada orang-orang terdekat yang dianggapnya sebagai teman cerita untuk mengungkapkan perasaan yang membebani, mencari solusi dan dukungan, serta melepaskan beban emosional. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan teman cerita adalah respon yang diberikan informan untuk memulihkan kondisi kesejahteraannya, dan respon tersebut logis atau sesuai dengan pemaknaan terhadap *homesickness*.

Respon mahasiswa rantau berupa menceritakan pengalamannya kepada teman cerita adalah bentuk penerapan katarsis yang ada dalam teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud. Katarsis dalam psikoanalisis adalah melepaskan beban emosional dan psikologis yang terpendam dan menyebabkan masalah dalam kehidupan, sehingga membantu seseorang keluar dari lingkaran masalah yang membuatnya tertekan (O'Brien, 2017: 1). Hal

ini berarti, mahasiswa rantau membutuhkan dukungan atau penguatan dari orang lain. Dukungan yang dimaksud dalam konteks ini adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah sumber daya sosial yang dirasakan dan diyakini tersedia oleh seseorang, atau diterima secara nyata oleh seseorang dari orang-orang di sekitarnya, baik dari hubungan formal maupun informal (Gottlieb & Bergen, 2015: 512). Sumber dukungan dari hubungan formal dapat berasal dari organisasi, komunitas, kelompok terapi, dan lain-lain. Sedangkan sumber dukungan dari hubungan informal dapat berasal dari keluarga, pasangan, sahabat, dan teman. Dukungan sosial juga memiliki berbagai jenis, yaitu dukungan emosional, instrumental, kebersamaan, informasi, dan penghargaan.

Dalam hal ini, tidak semua mahasiswa rantau menceritakan pengalamannya kepada teman cerita secara langsung, tetapi ada juga yang bercerita secara tidak langsung. Cara mahasiswa rantau untuk menceritakan pengalaman *homesickness* dan respon teman cerita yang akan dimaknainya menunjukkan bahwa mereka melakukan dialog untuk berkoordinasi dengan orang lain. CMM menjelaskan koordinasi melalui dialog dengan orang lain akan memiliki hasil. Dalam penelitian ini hasil koordinasi

informan adalah mencapai koordinasi secara utuh dan koordinasi sebagian. Koordinasi secara utuh digambarkan oleh mahasiswa rantau yang menceritakan apa yang dialaminya secara langsung kepada semua teman cerita, sehingga teman cerita juga langsung memahami maksud mahasiswa rantau dan memberi respon positif yang dapat menguatkan. Sedangkan, koordinasi sebagian digambarkan oleh mahasiswa rantau yang menceritakan perasaan secara tidak langsung atau bercerita dengan kalimat kalimat pengganti yang dapat mewakili keadaannya. Tentunya, teman cerita tidak memahami keadaan mahasiswa rantau yang sebenarnya, dan akan memberi respon sesuai cerita mahasiswa. Walaupun tidak memiliki makna yang sama, respon dari teman cerita tetap diyakini mahasiswa rantau sebagai respon positif.

Adanya respon positif yang dirasakan dan diyakini mahasiswa rantau sebagai dukungan untuk membantu keluar dari *homesickness*, membuat perasaannya menjadi lega, walaupun *homesickness* belum sepenuhnya menghilang. Hal ini sejalan dengan Barrera yang menjelaskan bahwa orang-orang yang merasa dan meyakini punya banyak dukungan psikologis terbukti lebih mampu menghadapi kesulitan daripada orang-orang yang merasa tidak memiliki

dukungan (Gottlieb & Bergen, 2015: 512). Dengan demikian, secara keseluruhan, menceritakan pengalaman *homesickness* kepada teman cerita baik secara langsung dan tidak langsung adalah metode katarsis dalam psikoanalisis. Meskipun cerita disampaikan tidak secara langsung, proses bercerita dengan orang lain tetap menunjukkan adanya pelepasan emosi negatif, di mana pada akhirnya mahasiswa rantau merasakan kelegaan setelah bercerita dengan teman cerita.

Seperti penjelasan teori CMM sebelumnya, bahwa realitas baru akan muncul ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain. CMM juga menjelaskan bahwa setiap orang memiliki makna personal yang tercipta saat berinteraksi dengan orang lain, dan untuk mendapatkan makna tersebut perlu ada proses memahami maksud pesan orang lain dengan cara mencerna percakapan melalui komunikasi intrapersonal, sehingga memutuskan untuk bertindak. Dalam temuan penelitian ini, interaksi dengan teman cerita membuat mahasiswa rantau melakukan proses komunikasi intrapersonal yang memunculkan makna mengenai interaksi tersebut. Bagi beberapa mahasiswa rantau komunikasi dengan teman cerita dimaknai memberi kelegaan dan meredakan. Namun, bagi beberapa mahasiswa rantau lainnya,

komunikasi hanya melegakan saja dan belum sepenuhnya dapat meredakan *homesickness*. Selain itu, interaksi dengan teman cerita memunculkan pemahaman lain kepada mahasiswa rantau, seperti menyadari tujuan awal merantau adalah untuk berkuliah, sadar harus bertanggung jawab terhadap pilihannya sendiri, menerima keadaan, dan harus dapat keluar dari kondisi melemahkan yang dialami karena *homesickness*. Hal-hal tersebutlah yang mendorong informan untuk melakukan upaya lain.

Upaya lain yang dilakukan mahasiswa rantau untuk dapat keluar dari *homesickness* adalah melakukan adaptasi dengan lingkungan baru tempatnya menempuh pendidikan. Tindakan adaptasi tersebut, antara lain melakukan aktivitas, memanfaatkan teknologi untuk terhubung dengan rumah, beradaptasi dengan situasi baru. Upaya tersebut merujuk pada koping (*coping*), yaitu upaya kognitif dan perilaku dari seseorang yang terus berubah untuk mengelola tekanan dari luar maupun dalam diri tertentu yang dianggap menyusahkan atau melebihi kemampuan orang tersebut. Koping ini sendiri dibedakan menjadi dua sesuai fungsinya, yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984: 141 & 150). Dalam penelitian ini ditemukan

informan menggunakan koping yang berfokus pada masalah, yaitu strategi yang digunakan untuk fokus menyelesaikan masalah dengan mengubah tekanan keadaan di lingkungan dan mengubah motivasi atau pikiran.

Lebih lanjut, tindakan adaptasi yang dilakukan mahasiswa rantau sebagai bentuk koping yang berfokus pada masalah tersebut, yaitu melakukan hobi mengatur keuangan, bermain media sosial, mencari dan mengenal teman baru, jalan-jalan di sekitar kos atau ke tempat-tempat favorit, membersihkan kos, menonton film, melihat kembali foto-foto lama, mengerjakan tugas, serta bermain *game*.

Dalam komunikasi yang sudah dilewati mahasiswa rantau, terjadi proses mengelola makna dengan cara berkoordinasi dengan orang lain, sehingga pada akhirnya mahasiswa rantau membangun atau menghasilkan pemaknaan baru mengenai *homesickness*. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan CMM bahwa dalam komunikasi makna diciptakan dan terus-menerus dikelola sehingga membentuk pemahaman baru mengenai suatu hal. Semua mahasiswa rantau tidak lagi hanya memahami atau memaknai *homesickness* sebagai perasaan rindu mendalam yang menyakitkan atau memberi dampak negatif, tetapi juga sebagai perasaan

rindu biasa yang memberi peluang untuk bertumbuh dan berkembang di lingkungan baru.

Mahasiswa rantau menjelaskan bahwa *homesickness* memang dulunya memberi dampak negatif, seperti mengganggu keadaan emosional, kesehatan fisik, dan menghambat produktivitas, serta membuat informan merasakan emosi-emosi negatif. Dengan kata lain, *homesickness* dipandang sebagai pengalaman menyedihkan dan menyakitkan. Namun, pengalaman *homesickness* tersebut telah membuat dirinya mampu membangun kehidupan rantau yang lebih baik, karena para informan belajar untuk menerima dan menjalani kehidupan rantau, serta melihat hal-hal positif dari situasi tersebut.

KESIMPULAN

Temuan hasil penelitian mengenai komunikasi yang dilakukan mahasiswa rantau dalam mengelola *homesickness* selama merantau dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Komunikasi dalam mengelola *homesickness* berawal ketika mahasiswa rantau memberikan makna awal pada *homesickness* yang dialaminya di awal merantau. Mahasiswa rantau memaknai

homesickness sebagai kerinduan mendalam yang menyakitkan terhadap rumah dan lingkungan. Makna tersebut diberikan karena mahasiswa rantau merasakan emosi negatif yang begitu kuat dan memberi dampak negatif bagi kehidupannya.

2. Pemaknaan awal mahasiswa rantau terhadap pengalaman *homesickness* menggerakkannya untuk bercerita kepada teman cerita, seperti orang tua, teman, dan pacar. Bercerita dengan teman cerita adalah bentuk penerapan katarsis dalam teori psikoanalisis, yaitu melepaskan beban emosional dan psikologis untuk keluar dari lingkaran masalah yang membuat mahasiswa rantau tertekan. Katarsis diterapkan karena mahasiswa rantau membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat yang dianggap sebagai teman cerita dan mampu menjadi pengobat rindu bagi dirinya.
3. Beradaptasi dengan lingkungan baru merupakan upaya lain yang muncul dari proses koordinasi makna dengan teman cerita, dan merupakan bentuk koping yang berfokus pada masalah. Koping tersebut adalah strategi yang digunakan mahasiswa rantau untuk

fokus menyelesaikan masalah dengan mengubah tekanan keadaan di lingkungan dan mengubah motivasi atau pikiran. Tindakan adaptasi yang dilakukan mahasiswa rantau, antara lain melakukan hobi mengatur keuangan, bermain media sosial, mencari dan mengenal teman baru, jalan-jalan di sekitar kos atau ke tempat-tempat favorit, membersihkan kos, menonton film, melihat kembali foto-foto lama, mengerjakan tugas, serta bermain game.

4. Pengelolaan *homesickness* yang dialami mahasiswa rantau melalui komunikasi pada akhirnya membangun makna baru terhadap *homesickness*. Mahasiswa rantau tidak lagi memaknai *homesickness* sebagai perasaan rindu mendalam yang menyakitkan. Tetapi, memaknai *homesickness* sebagai perasaan rindu biasa yang memberi peluang untuk bertumbuh dan berkembang di lingkungan baru.

SARAN

Mahasiswa rantau diharapkan terbuka untuk melepaskan perasaan-perasaan negatif yang membebannya karena *homesickness*, dengan menceritakannya kepada orang-orang

yang mampu menyediakan dukungan baginya. Selain itu, mahasiswa rantau juga diharapkan secara aktif melakukan coping yang menyelesaikan masalah. Kepada masyarakat diharapkan dapat memberi perhatian lebih pada pengalaman *homesickness* yang dialami kelompok perantau.

Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti perbedaan fenomena *homesickness* antara laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut, penelitian di masa yang akan datang juga dapat fokus pada kelompok tertentu lainnya, seperti kelompok militer, pekerja, migran, pengungsi, atau orang-orang yang merantau karena alasan lainnya, untuk memahami lebih mendalam pengelolaan spesifik masing-masing kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., & Siregar, Mhd. F. Z. (2024). Pengaruh *homesickness* terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia*, 2(1), 161-175.
<https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1>
- Ahdiat, A. (2024). Ini jumlah mahasiswa di Indonesia dan sebarannya pada 2022. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/7d75bbaf59b5581/ini-jumlah-mahasiswa-di-indonesia-dan-sebarannya-pada-2022>. Diakses pada 26 Mei 2025 pukul 13:00 WIB
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design*. Sage Publications, Inc.

- English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion*, 17(1), 1–5. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/e00000235>
- Gottlieb, B. H., & Bergen. A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511-520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Hernandez-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Matt, S. J. (2011). *Homesickness: An American story*. Oxford University Press, Inc.
- O'Brien, D. T. (2017). *Cathartic ethics in psychoanalysis*. Master's Theses, Louisiana State University and Agriculture and Mechanical College.
- Pemutu. (2024). *Pemantauan, evaluasi, & penjaminan mutu pt/ps*. <https://pemutu.kemdikbud.go.id/>. Diakses pada 26 Agustus 2024 pukul 13:25 WIB
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and socio-cultural adaptation towards perceived stress among international students of a public university in sabah: An exploration study for social sustainability. *Sustainability*, 13, 1-13. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development 13th ed*. McGraw-Hill.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- SÜN BÜL, Z. A., & Çekici, F. (2018). Homesickness in the first year college students: The role of personality and attachment styles. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(3), 412-420. <https://doi.org/10.24289/ijsser.426764>
- 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>
- Ting, L. K., Rabbani, M., Zahabi, A. (2020). Experience of homesickness and coping strategies among malaysian young adults. *Malaysian Journal of Medical Research*, 4(3), 42-47. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2020.v04i03.007>
- Universitas Diponegoro. (2025). *Peringkat universitas-diponegoro*. Diakses pada 26 Mei 2025 pukul 12:21 WIB <https://undip.ac.id/ranking-universitas-diponegoro>.
- Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1996). Homesickness: A review of the literature. *Psychological medicine*, 26(5), 899-912. <https://doi.org/10.1017/S0033291700035248>
- West, R. L., & Turner, L. H. (2021). *Introducing communication theory*

analysis and application. McGraw
Hill LLC.