



## PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENANGGULANGI *HOMESICKNESS* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU

**Yumna Mumtaza**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia  
[mumtazayumna60@gmail.com](mailto:mumtazayumna60@gmail.com)

**Abstract:** *Social support from peers is needed to overcome homesickness and academic stress in overseas students. This qualitative study aims to find out how the role of peers in overcoming homesickness and academic stress in overseas students. This study involved 5 overseas students of UIN Malang Psychology Study Program who were positioned as research subjects. Data regarding the role of peers in overcoming homesickness and academic stress in overseas students were collected using structured interview techniques. The collected data were then transcribed in text form and coded. The results of this study inform that the forms of support provided by peers are by being a good listener, inviting refreshing, accompanying when they are bored, showing social care, and being a discussion partner. Peers can fulfill the need for affection and acceptance in overseas students. Following up on the findings of this study, overseas students should build good relationships with their peers, so that they can face various pressures in the world of lectures.*

**Keywords:** *Homesickness, Academic Stress, Peers*

**Abstrak:** Dukungan sosial dari teman sebaya dibutuhkan untuk menanggulangi *homesickness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau. Studi kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau. Penelitian ini melibatkan 5 mahasiswa rantau Program Studi Psikologi UIN Malang yang diposisikan sebagai subjek penelitian. Data mengenai peran teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara terstruktur. Data yang terkumpul kemudian ditranskripsikan dalam bentuk teks dan dilakukan kodifikasi. Hasil penelitian ini menginformasikan bahwa bentuk dukungan yang diberikan oleh teman sebaya adalah dengan menjadi pendengar yang baik, mengajak *refreshing*, menemani saat sedang jemu, menunjukkan kepedulian sosial, dan menjadi teman diskusi. Teman sebaya bisa memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan pada mahasiswa rantau. Menindaklanjuti temuan dari penelitian ini, mahasiswa rantau hendaknya membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya, sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan di dunia perkuliahan.

**Kata Kunci:** *Homesickness, Stres Akademik, Teman Sebaya.*

## PENDAHULUAN

Kerinduan akan kampung halaman atau *homesickness* bisa dialami oleh setiap orang yang tinggal jauh dari rumah (Nisa et al., 2023). Sebanyak 83% dari 95% orang mengalami *homesickness* saat mereka berpindah ke tempat yang jauh dari keluarga (Saravanan et al., 2017). *Homesickness* merupakan keadaan *distress* yang dialami individu karena berpisah dengan lingkungan tempat tinggalnya (Thurber & Walton, 2007 dalam Istanto & Engry, 2019). Gejala dan tanda yang timbul ketika seseorang mengalami *homesickness* berupa perubahan suasana hati

(menjadi lebih sensitif), terus-menerus berpikiran negatif tentang lingkungan barunya, kesulitan untuk fokus terhadap suatu hal, merasa cemas dan terisolasi, pola makan menjadi tidak teratur, hingga penurunan imunitas tubuh (Mohamud & Reddy Madderla, 2024).

Mahasiswa yang seringkali mengalami *homesickness* di dunia perkuliahan adalah mahasiswa rantau (Mariska, 2018). Ketika mahasiswa memilih untuk merantau saat berkuliahan, tentunya mereka akan meninggalkan rumah, meninggalkan keluarga dan kerabat, serta hal-hal

yang ada di tempat asalnya (Prasetyo et al., 2020). Di sisi lain, mahasiswa rata-rata akan menemukan hal-hal yang belum pernah ditemui sebelumnya di tempat tinggalnya yang baru, seperti suasana lingkungan yang baru, kebudayaan sekitar yang berbeda dengan sebelumnya, dan teman-teman baru dari berbagai daerah (Istanto & Engry, 2019). Perubahan demi perubahan yang ditemui oleh mahasiswa rata-rata menuntut mereka agar bisa beradaptasi dengan baik, sehingga tidak rentan mengalami *homesickness*.

*Homesickness* mengakibatkan mahasiswa rata-rata mengalami permasalahan dalam fungsi psikologis. Beberapa aspek permasalahan terjadi pada aspek kognitif, emosional, fisik dan sosial (Biasi et al., 2018). Dalam aspek emosional, *homesickness* ditandai dengan emosi negatif berupa kesepian, sedih, dan benci saat berada di lingkungan baru yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Dalam aspek sosial, *homesickness* ditandai dengan penarikan diri individu dari lingkungan sosialnya. Dalam aspek fisik, *homesickness* ditandai penurunan nafsu makan, sakit kepala, insomnia, penurunan kekebalan tubuh, dan gangguan pencernaan. Dalam aspek kognitif, *homesickness* ditandai dengan kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi, karena pikiran dipenuhi dengan hal-hal yang berhubungan dengan rumah. Pada mahasiswa, *homesickness* bisa menyebabkan penurunan memori dan isolasi sosial, sehingga menghambat kemampuan dalam beradaptasi (Thurber & Walton, 2012).

*Homesickness* terbukti mengakibatkan stres secara signifikan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *homesickness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialaminya (Peterson & Liswandi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Zamroni (2015) menyatakan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa UIN Malang menunjukkan angka 16,2% pada kategori tinggi, 70,5% pada kategori sedang, dan 13,3% pada kategori rendah. Stres akademik pada mahasiswa terjadi karena tekanan yang disebabkan oleh faktor akademik (Erindana et al., 2021). Tekanan akademik pada mahasiswa bisa berupa batas nilai minimal, tugas-tugas perkuliahan, ujian semester, dan tuntutan untuk membagi waktu dengan baik juga memiliki kontribusi yang besar

terhadap stres akademik mahasiswa pada 2013 (Kumaraswamy dalam Mahardhani et al., 2020).

Gejala stres akademik pada mahasiswa bisa dilihat dari empat aspek. Keempat aspek tersebut meliputi fisik, emosional, pikiran, dan perilaku. Gejala fisik yang muncul pada mahasiswa dengan stres akademik meliputi sakit kepala, pola tidur yang terganggu, gangguan pencernaan, dan kehilangan nafsu makan. Gejala emosional yang muncul berupa munculnya kegelisahan atau kecemasan, sensitivitas meningkat, merasa kewalahan terhadap berbagai tuntutan akademik, penurunan harga diri, hingga perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (Barseli et al., 2017). Gejala yang muncul pada pikiran meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengingat, kesulitan dalam membuat keputusan, dan motivasi belajar yang rendah. Gejala yang muncul pada perilaku berupa membatasi diri dalam lingkungan sosial, membatasi interaksi sosial, cara bicara menjadi lebih cepat dan lesu (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Berbagai gejala tersebut tentunya akan menghambat proses belajar mereka, sehingga bisa menurunkan prestasi belajar (Lestari & Purnamasari, 2022). Lebih parahnya lagi, stres akademik berkepanjangan bisa mengakibatkan depresi yang memicu seseorang melakukan percobaan bunuh diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al (2023) yang menyatakan bahwa semakin stres akademik pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula ide bunuh diri muncul dalam dirinya. Menyikapi berbagai permasalahan tersebut dibutuhkan adanya dukungan sosial untuk menanggulangi *homesickness* dan stres akademik pada mahasiswa rata-rata.

Berbagai penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *homesickness* pada mahasiswa telah dilakukan. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Fahira (2022), membahas tentang *homesickness* yang dialami oleh remaja sebagai akibat dari kurangnya dukungan sosial dari orang tua. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Istanto & Engry (2019), penelitian ini berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan

*homesickness* pada mahasiswa rantau semester satu yang berasal dari luar pulau Jawa di Unika Widya Mandala Surabaya. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Yasmin (2018), penelitian ini membahas tentang pengaruh *locus of control* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *homesickness* pada remaja di lingkungan pesantren. Hasil dari ketiga penelitian tersebut menyatakan dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif dengan *homesickness*.

Selanjutnya penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan stres akademik juga telah dilakukan. *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022), penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) yang membahas tentang pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Hasil dari kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik. Penelitian-penelitian tersebut belum ada yang membahas tentang peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *homesickness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau.

Salah satu dukungan sosial terdekat yang mudah untuk dijangkau oleh mahasiswa rantau adalah keberadaan teman sebaya (Yasmin, 2018). Individu yang memiliki teman sebaya yang baik akan lebih mudah beradaptasi, sehingga bisa membantu mereka untuk mengurangi kesedihan dan kerinduan akan kampung halaman (Istanto & Engry, 2019). Di samping itu, teman sebaya juga berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Purnamasari (2022) menyatakan bahwa teman sebaya memberikan dukungan sosial sebesar terhadap 16% terhadap stres akademik.

Berdasarkan teori *hierarki of needs* yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, hirarki kebutuhan manusia memiliki lima tingkatan (Astuti & Christine, 2022). Salah satunya adalah

kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan (*love and belongingness*) pada tingkat ketiga yang bisa dipenuhi dengan menjalin hubungan sosial, baik dengan keluarga, kekasih, maupun teman sebaya. Meskipun begitu, teman sebaya merupakan pendukung yang berperan besar dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Hal ini disebabkan karena teman sebaya memiliki banyak kesamaan, mulai dari usia, pengalaman, hingga permasalahan hidup yang dihadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memberikan sumbangsih penelitian terkait faktor apa saja yang menjadi pemicu stres akademik dan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa rantau Prodi Psikologi UIN Malang. Salah satu solusi dalam mengatasi stres akademik dan *homesickness* yang dialami adalah dengan adanya dukungan dari teman sebaya. Oleh karena itu, penulis membahas hal tersebut mengenai bagaimana teman sebaya berperan dalam mengatasi stres akademik dan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa rantau Program Studi Psikologi UIN Malang secara spesifik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Di mana data yang diperoleh dalam penelitian ini berdasarkan pada pengalaman narasumber. Metode ini digunakan untuk memahami fenomena stres akademik dan *homesickness* yang dialami mahasiswa rantau. Data yang diperoleh kemudian dideskripsikan dalam bentuk kata-kata atau tulisan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terstruktur. Dalam penelitian ini, wawancara terstruktur digunakan untuk mengetahui peran positif teman sebaya dalam mengatasi stres akademik dan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa rantau di Program Studi Psikologi UIN Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Malang. Subjek atau narasumber dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Narasumber dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Malang dari luar pulau Jawa yang pernah mengalami *homesickness* dan stres akademik, serta menganggap bahwa teman sebaya memiliki peran

dalam mengurangi tingkat *homesickness* dan stres akademik yang dialami. Jumlah narasumber dalam penelitian ini berjumlah 5 orang narasumber.

Wawancara dilakukan secara offline kepada 2 narasumber dan secara online kepada 3 narasumber lainnya. Wawancara online dilakukan melalui telepon WhatsApp dan chat berupa *voice note*. Proses wawancara didokumentasikan dalam bentuk rekaman suara, lalu penulis mentranskripsikan dalam bentuk tulisan agar memudahkan kodifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyebab *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada lima narasumber, faktor yang menyebabkan mahasiswa rantau mengalami *homesickness* adalah *Pertama*, kesepian. Perbedaan budaya dan bahasa yang digunakan di Malang dengan daerah asal menyebabkan mahasiswa kesulitan menjalin interaksi sosial sehingga merasa kesepian. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat R yang mengatakan bahwa dirinya merasa kesepian karena kesulitan untuk menjalin komunikasi. Hal tersebut disebabkan karena narasumber tidak memahami apa yang dibahas oleh teman-temannya saat melakukan percakapan, sehingga dia lebih memilih untuk menyendiri (R, 2024).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh S yang menyatakan bahwa dia merasa sendirian saat awal merantau ke Malang. Dia merasa bahwa tidak ada teman yang senasib dengannya (sama-sama mengalami *homesickness*). Dia juga merasa bingung untuk melakukan komunikasi dengan teman-temannya, karena tidak memahami bahasa yang mereka gunakan (S, 2024). N juga menyatakan bahwa dia merasa minder saat awal merantau ke Malang, karena tidak memahami percakapan teman-temannya yang menggunakan bahasa Jawa (N, 2024). Kesulitan dalam memahami bahasa di lingkungan baru mengakibatkan mahasiswa rantau mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial,

sehingga membuat mereka mengalami kesepian yang memicu kerinduan dengan keluarga di rumah.

*Kedua*, tuntutan kemandirian yang lebih besar. Saat mahasiswa berada di perantauan, tentunya mereka harus bisa memenuhi semua kebutuhannya dan bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri. Tidak ada keluarga dekat atau orang tua yang akan mengurus keseharian mereka selama berada di perantauan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan S bahwa dia harus mengubah kebiasaannya di rumah saat berada di tanah rantau. Terjadi perbedaan yang signifikan dalam hal manajemen waktu. Ketika di rumah ada orang tua yang membantu untuk mebangunkan di pagi hari, sedangkan saat di perantauan dia harus bangun secara mandiri dengan alarm (S, 2024).

Tuntutan kemandirian juga sangat terasa ketika mahasiswa rantau sedang sakit. Tidak ada keluarga yang akan merawat mereka saat sedang sakit di rumah. Sedangkan ketika berada jauh dari keluarga, mereka harus tetap bisa mengurus dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan oleh M, bahwa dia selalu dimanja dan dirawat dengan baik oleh orang tuanya saat sedang sakit. Sebaliknya, ketika dia sakit di perantauan, tidak ada orang tua yang selalu bisa diandalkan, sehingga dia tetap harus bisa mengandalkan dirinya sendiri (M, 2024). Hal tersebut didukung oleh pernyataan N yang menyatakan bahwa menghadapi sakit fisik di tanah rantau, tanpa ada yang merawat menyebabkan dia merindukan orang tuanya di rumah (N, 2024).

*Ketiga*, merindukan masakan rumah. Masakan di daerah asal biasanya memiliki cita rasa yang khas, dan tidak dimiliki oleh daerah lainnya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan S yang mengatakan bahwa dia merindukan masakan khas Sumatera yang biasa dimasak oleh ibunya, yang tidak dia temukan di Malang (S, 2024). Begitupun dengan N, yang mengatakan bahwa dia merindukan masakan khas daerah asalnya (Aceh) ketika berada di Malang (N, 2024).

*Keempat*, melihat atau mengingat hal-hal yang berkaitan dengan rumah atau keluarga. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan N bahwa dia merasa sedih ketika melihat ada temannya yang

dikunjungi oleh orang tuanya. Hal tersebut disebabkan karena orang tuanya tidak mungkin mengunjunginya mengingat jarak rumah yang sangat jauh. Meskipun dia sangat menginginkannya. N juga mengatakan bahwa suasana hari raya Idulfitri membuatnya teringat akan suasana hangat bersama keluarga besarnya. Hal tersebut membuatnya ingin menangis, sebab dia tidak bisa pulang kampung karena jangka waktu libur yang singkat.

### **Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau**

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bisa disebabkan karena faktor internal maupun faktor eksternal (Widiani et al., 2022). Berdasarkan wawancara yang dilakukan, faktor internal yang menjadi pemicu stres akademik pada mahasiswa rantau berupa kesulitan untuk memahami materi perkuliahan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan R yang seringkali merasa cemas dan panik karena tidak paham dengan materi yang dipelajari di kelas (R, 2024).

Di samping itu, N juga menyatakan hal yang sama. Baginya materi perkuliahan di jurusannya saat ini (Psikologi) ternyata lebih rumit dari yang dibayangkan. Awalnya dia mengira bahwa psikologi merupakan jurusan yang menyenangkan dan mudah. Namun, ternyata setelah memasuki semester lima sampai enam dia menyadari bahwa ternyata jurusan Psikologi itu mengharuskan mahasiswanya untuk membaca banyak buku tebal, menganalisis penyakit klinis, dan berbagai kepribadian manusia yang cukup rumit untuk dilakukan (N, 2024).

Faktor internal lain yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa rantau adalah manajemen waktu yang buruk. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan S bahwa kesulitannya dalam memanajemen waktu menyebabkan dia kewalahan dengan tugas-tugas akademik maupun organisasi, sehingga dia sempat mengalami *burn out*. Hal tersebut membuat dia menghindari tugas-tugasnya untuk beberapa saat, kemudian melanjutkan untuk mengerjakan setelah *mood* nya membaik (S, 2004).

Selanjutnya, faktor eksternal yang bisa memicu stres akademik pada mahasiswa rantau

berasal dari tuntutan orang tua. Sejalan dengan pendapat R yang ayahnya bekerja di dunia pendidikan. Dia merasa tertekan ketika ayahnya membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan akademik, seperti IP (Indeks Prestasi) semester. Dia merasa takut jika tidak bisa memenuhi ekspektasi ayahnya (R, 2024).

Permasalahan terkait nilai akademik juga dialami oleh N. Dia seringkali membandingkan IP semester yang diperoleh dengan IP semester temannya yang lebih tinggi. Hal ini membuat dia bertanya-tanya, mengapa dia tidak bisa mendapatkan nilai A pada mata kuliah tertentu, atau mendapatkan IP semester yang tinggi seperti teman-temannya yang lain.

Di samping itu, tugas-tugas UTS dan UAS yang memiliki *deadline* berdekatan satu sama lain juga menjadi pemicu stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan M bahwa tugas UTS dan UAS memiliki bobot yang lebih berat jika dibandingkan dengan tugas-tugas kuliah biasanya. Mengerjakan tugas UTS dan UAS membutuhkan *effort* yang lebih besar, karena memiliki persentase nilai tinggi yang berpengaruh besar terhadap IP semester (M, 2024).

### **Peran Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau**

Keberadaan teman sebaya dibutuhkan dalam menanggulangi *homesickness* pada mahasiswa rantau. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, teman sebaya bisa membantu mahasiswa rantau untuk mengurangi intensitas *homesickness* yang dialami secara signifikan. Teman sebaya bisa menjadi pendengar yang baik dalam mencerahkan segala permasalahan yang dialami. Hal tersebut sejalan dengan M yang menyatakan bahwa teman sebaya mampu memvalidasi apa yang dirasakan tanpa memberikan *judgement* negatif (M, 2024).

Teman sebaya juga bisa menjadi tempat untuk menceritakan permasalahan yang tidak bisa diceritakan kepada keluarga di rumah. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan RH bahwa tidak semua permasalahan yang dialami bisa diceritakan kepada orang tuanya karena ditakutkan bisa membebani

pikiran mereka, sehingga dia menceritakan permasalahan-permasalahan tersebut kepada teman sebaya (RH, 2024). Peran teman sebaya dalam mendampingi dan mendengarkan keluh kesah yang dimiliki mahasiswa rantau bisa membantu mereka tidak merasa sendiri ketika mengalami permasalahan.

Teman sebaya bisa membantu untuk sejenak melupakan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa rantau. Hal tersebut dilakukan dengan mengajak *refreshing* dan sejalan dengan N yang menyatakan bahwa dia mengalami *homesick* saat merayakan hari raya Idulfitri di Malang karena tidak bisa mudik. Mengetahui hal tersebut, teman sebaya N yang sama-sama tidak mudik mengajaknya untuk jalan-jalan ke pantai (N, 2024).

Selain itu, mengikuti organisasi kampus bisa menjadi salah satu solusi untuk mengatasi *homesickness* pada mahasiswa rantau (Normadiyani et al., 2024). Dalam hal tersebut, teman sebaya berperan dalam memberikan motivasi untuk mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Sejalan dengan pernyataan M bahwa teman sebaya telah membantu dalam memilih organisasi yang sesuai dengan minatnya di bidang kepenulisan, yaitu dengan mengikuti LSO jurnalistik di Fakultas Psikologi UIN Malang (M, 2024). Motivasi yang diberikan teman sebaya juga mendorong R yang pernah hampir mengundurkan diri untuk mengikuti seleksi wawancara pada salah satu organisasi yang hendak dia ikuti. Teman sebaya memintan dia agar tetap mengikuti wawancara hingga tahap akhir, karena mengetahui bahwa mengikuti organisasi tersebut merupakan impiannya sejak semester satu (R, 2024).

## Peran Teman Sebaya Dalam Menanggulangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, teman sebaya memiliki peran dalam menanggulangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau. Teman sebaya bisa menjadi *support system* saat sedang jemu dengan tugas kuliah yang menumpuk. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan M bahwa teman dekatnya sering menghampiri dia ke kost sambil membawakan makanan dan menghiburnya dengan

mengajak berbicara sejenak. Hal tersebut membantu untuk meningkatkan *mood* yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas (M, 2024).

N juga menyatakan bahwa teman sebaya bisa membuatnya bersemangat kembali untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang dianggap berat. Jika dia sedang jemu, maka dia akan mengajak teman sebayanya untuk mengerjakan tugas akademik di luar, seperti di cafe atau di kos temannya. Namun, ketika dia sudah merasa sangat lelah dalam menghadapi tugas-tugasnya, maka teman sebayanya akan mengajaknya untuk *refreshing* sejenak, seperti sekedar berkeliling atau berbelanja di mal.

Teman sebaya mampu memberikan kepedulian sosial saat sedang mengalami stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan S bahwa teman sebaya bisa memahami posisinya saat dia sedang mengalami stres akademik. Di samping itu, dia terbiasa menghabiskan waktu sendiri (*me time*) saat sedang berada dalam kondisi tersebut. Meskipun begitu, teman sebayanya tetap mengingatkannya akan *deadline* tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Teman sebaya juga mengingatkannya untuk tetap menjaga pola makan pada kondisi tersebut (S, 2024).

Selain itu, teman sebaya juga berperan sebagai pendengar yang baik untuk menceritakan masalah akademik yang dihadapi, karena teman sebaya juga memiliki permasalahan dan tuntutan akademik yang sama. Sehingga mereka juga bisa memahami keluh kesah yang disampaikan. Seperti yang dilakukan oleh R, dia menceritakan tekanan akademik dari ayahnya yang membuat cemas akan ketidakmampuannya untuk memenuhi harapan sang ayah. Kemudian teman sebayanya memberi nasihat agar dia bisa lebih membatasi ekspektasi dan tidak terlalu mencemaskan apa yang belum terjadi (R, 2024).

Teman sebaya berperan dalam menemukan solusi permasalahan akademik. Sejalan dengan M, yang menyatakan bahwa teman sebaya mengajaknya untuk berdiskusi terkait tugas-tugas yang dirasa sulit, sehingga dia tidak merasa sendiri dalam menghadapi kesulitannya (M, 2024). Dalam berdiskusi, RH menyatakan bahwa teman sebaya membantunya untuk bersikap

lebih asertif ketika ada teman satu kelompoknya yang tidak bertanggung jawab dan tidak mau mengerjakan tugas (RH, 2024). R juga mengatakan bahwa teman sebaya merupakan orang pertama yang bisa dimintai informasi ketika kebingungan dalam mengerjakan tugas (R, 2024). Berdasarkan hasil wawancara tersebut menyatakan bahwa subjek membutuhkan kasih sayang dan penerimaan dari lingkungan sosialnya, sehingga bisa menurunkan tingkat *homesickness* dan stres akademik yang dialami.

## PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, subjek kurang mendapatkan kasih sayang dan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan beberapa narasumber yang menyatakan bahwa penyebab *homesickness* yang mereka alami adalah karena kesepian, harus hidup dengan lebih mandiri, terutama saat sedang sakit, melihat hal-hal yang mengingatkan dengan keluarga, dan merindukan masakan rumah. Di samping itu, penyebab naraumber mengalami stres akademik adalah karena kesulitan dalam memanajemen waktu, kesulitan untuk memahami materi perkuliahan, tekanan dari orang tua, dan *deadline* tugas kuliah yang berdekatan.

Hadirnya teman sebaya bisa memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan pada mahasiswa rantau. Dalam menanggulangi *homesickness*, dukungan sosial yang diberikan adalah dengan menjadi pendengar yang baik, mengajak *refreshing*, dan memberi motivasi untuk mengikuti organisasi kampus. Sedangkan dalam menanggulangi stres akademik, dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya adalah dengan mendengarkan keluhan akademik, mengingatkan *deadline* tugas kuliah, menemani saat sedang jemu, dan menjadi teman diskusi yang baik.

Melalui temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, mahasiswa rantau hendaknya membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebayanya. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa rantau bisa memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan. Selain itu, penelitian lebih lanjut yang membahas tentang peran teman sebaya dalam mengatasi permasalahan psikologis lainnya perlu dilakukan agar memberikan informasi terkait apa yang harus dilakukan oleh mahasiswa terhadap teman sebayanya yang mengalami permasalahan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.
- Astuti, A., & Christine, L. (2022). The Concept Of The Needs Of Society According To Abraham Maslow 's perspective Pendahuluan Metode. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* ..., 7(2), 1–8.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Biasi, V., Mallia, L., Russo, P., Menozzi, F., Cerutti, R., & Violani, C. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first-year university students dealing with academic environment. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 9–17. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0001>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17.
- Fahira, N. S. (2022). Homesickness pada remaja akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 12(2), 161–174.
- 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 Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30.

- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657–666.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75.
- 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>
- Mohamud, G., & Reddy Madderla, S. (2024). An Investigation into the Effects of Personality Traits and Resilience on Homesickness among International Students. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods*, 966(981), 966–981.  
<https://doi.org/10.56025/ijaresm.2023.1201242970>
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rautan tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Normadiyani, H., Apsari, D. Z., Rahma, A. A., Aulia, A. Z., Salsabilla, M. S., Rahayu, W., Sukmawati, D., & Mardiah, R. (2024). Analisa Struggle Homesick saat Menjadi Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023. *Jurnal Kultur*, 3(1), 12–27.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712.
- Peterson, M., & Liswandi, ; (2019). The Influence of Emotional Intelligence, Adaptation, and Homesickness toward Stress Level. *Journal of Management and Leadership*, 2(1), 25–35.
- Prasetyo, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: pemaknaan rumah pada mahasiswa rautan. *Mediapsi*, 6(2), 132–144.
- Putra, D. Ek., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689–706.
- Saravanan, C., Alias, A., & Mohamad, M. (2017). The effects of brief individual cognitive behavioural therapy for depression and homesickness among international students in Malaysia. *Journal of affective disorders*, 220, 108–116.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415–419.
- Widiani, N., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Coping Community Publ. Nurs*, 10(3), 310.
- Yasmin, M. (2018). *Pengaruh locus of control dan dukungan sosial teman sebaya terhadap homesickness pada Remaja di lingkungan pesantren*. Universitas Sumatera Utara.
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 51–58.