



---

## Literatur Review : *Homesickness* pada Mahasiswa Tahun Pertama

**Alifia Putri Fadilah Sati**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email : [alifiapfs@icloud.com](mailto:alifiapfs@icloud.com)

**Abstract.** *This literature review aims to provide a comprehensive understanding of homesickness, or homesickness, particularly experienced by first-year college students. The transition from home life to a new campus environment often causes psychological stress, especially for those living away from family for the first time. One form of this stress is homesickness, which can impact students' mental, social, and academic well-being. This study used a literature review method, a data collection and analysis technique that involves identifying, evaluating, and synthesizing the results of previous research. In this study, the authors reviewed 15 scientific articles that directly discussed homesickness, as well as one additional article that discussed the literature review method. The results indicate that homesickness is a complex emotional condition, characterized by feelings of sadness, loneliness, and impaired concentration that arise due to separation from a familiar home environment. Factors contributing to homesickness include a lack of social support, strong emotional attachment to family, and an inability to adapt to a new environment. The forms of homesickness can vary, from mild to disruptive to daily functioning. Symptoms can include physical complaints, sleep problems, and decreased motivation. Several prevention and management strategies that can be implemented include strengthening social support, developing coping skills, and campus-based psychological interventions. By understanding the characteristics of homesickness, it is hoped that campuses and students can take proactive steps to address it.*

**Keywords:** *Homesickness, Literature Review, Mental Health, Prevention Strategies, Students*

**Abstrak.** *Literature review ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai homesickness atau rasa rindu rumah, terutama yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Transisi dari kehidupan di rumah menuju lingkungan kampus yang baru sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga untuk pertama kalinya. Salah satu bentuk tekanan tersebut adalah homesickness, yang dapat berdampak pada kondisi mental, sosial, hingga akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode literature review, yaitu teknik pengumpulan dan analisis data yang dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya. Dalam kajian ini, penulis menelaah 15 artikel ilmiah yang membahas langsung mengenai homesickness, serta 1 artikel tambahan yang membahas metode tinjauan pustaka. Hasil kajian menunjukkan bahwa homesickness merupakan kondisi emosional yang kompleks, ditandai dengan perasaan sedih, kesepian, hingga gangguan konsentrasi yang muncul akibat perpisahan dari lingkungan rumah yang familiar. Faktor penyebab homesickness antara lain kurangnya dukungan sosial, keterikatan emosional yang kuat terhadap keluarga, dan ketidakmampuan beradaptasi di lingkungan baru. Bentuk homesickness bisa bervariasi, dari yang bersifat ringan hingga yang mengganggu fungsi harian. Gejala yang muncul dapat berupa keluhan fisik, masalah tidur, serta penurunan motivasi. Beberapa strategi pencegahan dan penanganan yang dapat diterapkan meliputi penguatan dukungan sosial, pengembangan keterampilan coping, serta intervensi psikologis berbasis kampus. Dengan memahami karakteristik homesickness, diharapkan pihak kampus dan mahasiswa dapat mengambil langkah proaktif dalam menghadapinya.*

**Kata kunci:** *Homesickness, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Strategi Pencegahan, Tinjauan Pustaka.*

### 1. LATAR BELAKANG

Sebuah proses beralih menuju ke perguruan tinggi merupakan suatu hal yang menarik bagi sebagian orang karena merasa akan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru yang belum pernah didapatkan sebelumnya. Namun, bagi sebagian lainnya proses peralihan menuju ke perguruan tinggi ini merupakan suatu hal yang sangat sulit terlebih lagi jika orang tersebut menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berjarak jauh dari rumah. Hal ini akan

---

*Received: Juli 05, 2025; Revised: Juli 25, 2025; Accepted: Agustus 03, 2025; Online Available: Agustus 05, 2025*

menimbulkan kerinduan yang mendalam dikarenakan menjalani hidup berpisah dengan orang-orang terdekat dan lingkungan yang lama. Bagi sebagian orang hal ini akan membuat dirinya sulit untuk menyesuaikan diri sehingga menyebabkan emosi negatif terhadap peralihan yang dialami, serta pemikiran yang terus menerus tentang rumah. Keadaan seperti ini disebut dengan *homesickness*.

Menurut Shasra (2022) *homesickness* adalah keadaan ketika seseorang meninggalkan zona nyamannya ini memicu emosi negatif seperti rasa rindu dan ingatan yang berhubungan dengan rumah yang membuat individu sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya yang baru. Van dan Vingerhoets (dalam Firdaus, 2022) menyatakan bahwa berpisahannya seseorang dari lingkungan terdekatnya akan menyebabkan tindakan yang terganggu seperti emosional, somatic, kognitif, dan perilaku yang dapat dikatakan sebagai *homesickness*. Stroebe, Schut, dan Nauta (2015) juga menjelaskan *homesickness* merupakan suatu emosi negatif karena berpisah dari rumah dan hal-hal terkait rumah yang dicirikan dengan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru serta perasaan rindu terhadap aktivitas dan suasana rumah.

Distres yang beroperasi dalam spektrum, mulai dari gejala *homesickness* yang ringan hingga intens dengan efek yang melemahkan fungsi sehari-hari (Fisher, 2017). Poylazi dan Lopez (2007) menyatakan bahwa *homesickness* akan membawa pengaruh negatif terhadap proses beradaptasi, performa akademik, dan keterlibatan sosial. Thurber dan Walton (2012) menggambarkan *homesickness* sebagai kesusahan atau gangguan yang disebabkan oleh perpisahan aktual atau yang diantisipasi dari rumah. Variasi dalam pelaporan prevalensi *homesickness* ada dalam kerangka kontekstual pendidikan tinggi. Penelitian sebelumnya tentang penyesuaian mahasiswa asrama tahun pertama di sebuah universitas di Amerika Serikat menemukan bahwa 31% dari 198 peserta melaporkan mengalami *homesickness* (Fisher & Hood, 1987).

Terdapat studi perbandingan yang lebih baru yang dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama yang menemukan dimana terdapat 94% mahasiswa mengalami beberapa tingkat *homesickness* selama semester pertama jauh dari rumah (English, Wei, Davis, & Gross, 2017). Terlepas dari variasi tingkat prevalensi di seluruh literatur, *homesickness* tercatat sebagai salah satu keluhan utama mahasiswa yang tinggal di luar negeri (Fisher, 2017). Fenomena ini merupakan pengalaman yang nyaris umum bagi siapa pun tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya, yang terpisah dari rumahnya (Thurber, 2005; Fisher, 2017). Sejalan dengan meningkatnya popularitas tinggal di dekat perguruan tinggi minat untuk lebih memahami bagaimana *homesickness* akan memengaruhi pengalaman kuliah secara keseluruhan (Fisher, 2017).

English et al (2017) mengumpulkan data kuantitatif dari 174 mahasiswa sarjana setiap minggu selama 10 minggu pertama semester. Para mahasiswa menyelesaikan kuesioner menilai tingkat *homesickness*, penyesuaian dan pengalaman emosional yang ada pada diri mereka agar dapat memeriksa bagaimana *homesickness* berkembang selama tahun pertama di perguruan tinggi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara mengalami *homesickness* dan penyesuaian mahasiswa secara keseluruhan. Kemudian, penulis menemukan bahwa mahasiswa yang dilaporkan merasa *homesickness* memiliki penyesuaian diri yang paling buruk di perguruan tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melaporkan mengalami *homesickness*.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* ini merupakan sebuah metode penelitian yaitu dengan cara melakukan penelusuran lalu membaca penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk mengidentifikasi, mengevaluasi terhadap penelitian yang sudah dihasilkan mengenai *homesickness* pada mahasiswa tahun pertama oleh peneliti sebelumnya. *Literature review* ini didasarkan atas kesadaran bahwa ilmu terus berkembang. Dalam beberapa penelitian yang berkaitan dengan topik diperoleh 15 jurnal mengenai *homesickness* dan 1 jurnal mengenai *literature review* yang didapatkan melalui beberapa database yang tersedia secara *online*. Metode *literature review* ini memiliki tujuan untuk menciptakan analisis dan sintesis dari penelitian yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti agar menemukan ruang untuk penelitian yang akan dilakukan.

Tujuan dari *literature review* yang lebih jelas dikemukakan oleh Okoli dan Schabram (2010), yaitu :

- Untuk memberikan latar/basis teori untuk penelitian yang akan dilakukan,
- Untuk memahami keseluruhan penelitian yang telah ada mengenai topik yang akan diteliti
- Untuk menjawab berbagai pertanyaan yang sudah berdasarkan praktik dengan cara memahami penelitian yang sudah dihasilkan peneliti sebelumnya.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Homesickness* pada mahasiswa tahun pertama**

Masa peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan suatu pondasi penting dalam kehidupan mahasiswa. Bagi banyak orang, ini merupakan sebuah hal baru dimana mereka pertama kalinya jauh dari rumah untuk waktu yang lama (Thurber & Walton,

2012). Meskipun masa peralihan ini keputusan dari keluarga bagi beberapa orang terasa menyenangkan, dilain sisi masa peralihan ini dapat memicu kecemasan dan isolasi pada mahasiswa (Thurber & Walton, 2012). Akibatnya, *homesickness* digambarkan menjadi perasaan terisolasi dan kecemasan.

Menurut Fisher dan Hood (1987) *homesickness* adalah keadaan kognitif, motivasi, dan emosional kompleks yang berkaitan dengan perasaan berduka, merindukan dan sibuk memikirkan rumah. Thurber dan Walton (2012) memberikan gambaran mengenai *homesickness* sebagai kesusahan atau gangguan yang disebabkan oleh perpisahan yang baru atau yang diantisipasi dari rumah. Firdaus (2022) menyatakan bahwa *homesickness* terjadi saat individu tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

### **Faktor penyebab *homesickness***

Faktor penyebab *homesickness* sangatlah banyak, umumnya *homesickness* disebabkan oleh rasa keterikatan pada lingkungan lama dan juga kurang bisa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang ada. Jarak geografis seseorang yang jauh dari rumah setelah pindah adalah faktor risiko lain, para peneliti telah memperkirakan bahwa semakin jauh seseorang dari rumahnya maka semakin besar kemungkinannya untuk mengalami *homesickness* (Fisher, 2017). Dugaan ini didasari oleh alasan bahwa semakin jauh jarak seseorang dari rumahnya maka akan semakin jarang pula kontak fisik yang dilakukan dengan orang dan lingkungan yang mereka tinggalkan. Akibatnya, ketidakmampuan atau kesulitan untuk menghubungi rumah dan figur yang terikat ini menjadikan seseorang memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita *homesickness* (Fisher, 2017). Bagi sebagian orang, *homesickness* merupakan peristiwa perkembangan yang mengikuti norma namun diperburuk oleh ekspektasi yang negatif, strategi koping yang tidak matang, ketakutan akan suatu yang tidak normal, dan kurangnya dukungan sosial (Thurber, 2005).

Borg dan Cefai (dalam Yasmin, Zulkarnain & Daulay, 2017) memberi penjelasan mengenai perpisahan yang ada antara seseorang dan keluarganya adalah situasi yang memiliki pengaruh bagi remaja. Suatu hal yang dapat menimbulkan perasaan *homesickness* adalah berpisahanya seseorang dengan orang terdekat seperti keluarga, pasangan, dan teman-teman dengan waktu yang lama (Watt & Badger 2009). Faktor-faktor inilah yang menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami *homesickness* karena umumnya jauh dari rumah membuat perasaan seseorang seperti tidak terbiasa dan cemas karena merasa tidak akan diterima oleh lingkungan barunya.

### **Bentuk *homesickness***

Asnens, Feldman, Gersony, Morrison dan Weiss (dalam Yasmin et al, 2017) menyatakan jika remaja yang *homesickness* dengan taraf sedang hingga taraf berat umumnya memperlihatkan bermacam-macam perilaku negatif seperti menangis serta menarik diri. Nejad, Pak & Zarhgar (2013) menyatakan bahwa kebanyakan dari orang yang berpindah tempat tinggal memungkinkan mereka mengalami *homesickness* pada tahun pertama yang memperlihatkan banyak stress dengan ciri-ciri cemas, kesepian, tidak merasa nyaman, serta menolak keadaan yang terdapat pada lingkungannya yang baru dan ingin kembali ke daerah asalnya. Fisher (1989) menyatakan 5 model mengenai *homesickness* yaitu kehilangan, gangguan gaya hidup, kurangnya kendali, perubahan peran dan kesadaran diri, serta konflik.

- **Kehilangan**

Kehilangan ini merupakan suatu hal yang dialami karena harus berpisah dengan orang terdekat. Seseorang yang mengalami hal ini akan memberikan respon berupa kesedihan yang ditandai dengan kecemasan karena mengalami perasaan berduka.

- **Gangguan gaya hidup**

Berpisahnya seseorang dengan lingkungannya yang lama akan memicu gangguan gaya hidup karena rutinitas serta kebiasaan lama yang harus berubah.

- **Kurangnya kontrol**

Kurangnya kontrol seseorang merupakan suatu hal yang umum dan merupakan respons dari perpindahan kepada kehidupan di lingkungan baru.

- **Perubahan peran**

Setelah jauh dari rumah, seseorang harus menjalani perannya yang baru. Hal ini akan memicu kecemasan yang meningkat karena tuntutan peran baru.

- **Konflik**

Konflik ini dikaitkan dengan keseimbangan antara rasa aman dan tidak aman. Seseorang yang mengalami konflik ini biasanya memiliki keinginan untuk pulang ke rumah yang dirasa aman dan nyaman, tetapi di lain sisi merasa bahwa ada tantangan dan peluang untuk merasakan pengalaman baru di lingkungan baru.

### **Gejala *homesickness***

Gejala dari *homesickness* ini dimulai pada spektrum ringan hingga berat dengan dampak yang berpotensi melumpuhkan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis (Fisher, 2017). *Literature review* mengenai gejala *homesickness* bertujuan untuk mencari tau bagian paling umum dari fenomena ini dalam gangguan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis. Perlu diketahui

bahwa berbagai gejala ini tidak bersifat mutlak, serta setiap orang yang menderita terkadang mengatakan berbagai keparahan kondisi yang berbeda tergantung dari apa yang mereka rasakan dan persepsi pribadi mereka.

Gejala fisik pengalaman rindu kampung halaman yang mengganggu dan penuh tekanan akan mendorong untuk menghasilkan risiko kesehatan yang buruk (Fisher, 2017). Gejala yang dapat dilihat ada berbagai macam mulai dari yang pertama yaitu gejala fisik. Stress dari *homesickness* terkait dengan peningkatan keinginan. Akibatnya, keinginan yang tinggi akan berdampak pada sirkulasi darah dan dapat menyebabkan penyakit fisik seperti sakit kepala atau pusing (Fisher, 2017). Gejala fisik umum yang banyak terjadi adalah penyakit lambung, penyakit usus, susah tidur, tidak nafsu makan, pusing, lelah, kesemutan, serta nyeri badan.

Gejala lain yang dapat ditimbulkan yaitu gejala kognitif. *Homesickness* dapat bermanifestasi sebagai pemikiran yang meresap tentang kerinduan dan keinginan untuk kembali ke rumah, dan pandangan pesimis tentang lingkungan baru (VanTilburg, 1996). Gejala kognitif yang banyak terjadi yaitu pemikiran yang melulu tentang rumah dan pikiran buruk mengenai lingkungan baru.

Terakhir ada gejala psikologis. Pikiran negatif yang terus menerus ada mengenai rumah akan berdampak pula kepada psikologis seseorang. Gangguan emosional dan psikologis yang direpresentasikan melalui mood depresif, kesepian, dan kecemasan ditemukan pada penderita *homesickness* (VanTilburg, 1996; Fisher, 2017).

### **Strategi pencegahan *homesickness***

Strategi yang dapat dilakukan perguruan tinggi dalam pencegahan *homesickness* ini yaitu pihak perguruan tinggi harus mewajibkan mahasiswa menghadiri kuliah mengenai kesehatan mental di minggu semester pertama ini akan menyebabkan mahasiswa menyadari masalah seperti *homesickness* dan depresi yang ada pada diri mereka sehingga mahasiswa akan lebih cenderung untuk mencari bantuan dari pusat konseling mahasiswa atau dari profesional kesehatan mental untuk masalah psikologis yang mereka alami (Saravanan, Alias & Mohammad 2017). Konseling kesehatan mental, hubungan sosial, dan mencapai rasa memiliki di lingkungan baru merupakan hal penting dalam pencegahan *homesickness*. Dukungan sosial dan konseling kesehatan mental sering direkomendasikan kepada mereka yang bergumul dengan *homesickness* yang kuat akan rumah (Fisher, 2017).

Manfaat dari konseling telah teruji secara empiris dalam mengobati *homesickness*. Secara khusus, mahasiswa internasional yang menunjukkan gejala *homesickness* dan depresi di Malaysia ditemukan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kondisi kesehatan mental mereka setelah menerima tujuh sesi terapi perilaku kognitif (Saravanan et al, 2017).

Namun, seperti yang dikemukakan oleh Saravanan et al (2017), konseling bukanlah pilihan yang tersedia untuk semua mahasiswa karena kurangnya akses atau preferensi pribadi dan budaya.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mengingat prevalensinya, dampak negatifnya terhadap kepuasan kuliah dan kelulusan, masalah *homesickness* di kalangan mahasiswa tahun pertama merupakan topik penting untuk dikaji lebih lanjut. *Literature review* ini memberikan pembaca pemahaman yang komprehensif tentang *homesickness*, dengan konsentrasi pada konteks perguruan tinggi. Tema-tema yang disajikan dari literatur yang telah dihasilkan sebelumnya meliputi faktor penyebab *homesickness* yaitu perasaan terikat dengan lingkungan lama, kurangnya penyesuaian diri, jarak geografis yang menyebabkan perpisahan dengan orang terdekat, strategi koping yang tidak matang, serta kurangnya dukungan sosial.

Bentuk *homesickness* yaitu kehilangan, gangguan gaya hidup, kurangnya kontrol, perubahan peran dan kesadaran diri, serta konflik. Selanjutnya, gejala *homesickness* terdiri dari gejala fisik, gejala kognitif, dan gejala psikologis. Terakhir adalah strategi pencegahan *homesickness* yang dapat dilakukan dengan cara edukasi mengenai kesehatan mental pada mahasiswa tahun pertama, konseling, hubungan sosial, dukungan sosial, serta penyesuaian diri. *Literature review* penelitian terkait *homesickness* di kalangan mahasiswa menyajikan informasi penting yang dapat membantu psikolog dan orang-orang yang terlibat pada perguruan tinggi untuk dapat mengembangkan pilihan penanganan yang tepat untuk membantu mahasiswa tahun pertama mengatasi *homesickness* agar memiliki pengalaman kuliah yang baik dan sukses.

##### **Saran**

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan, peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya yang diharapkan mampu untuk lebih memperkaya sumber lain yang belum ada pada penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu untuk menggali lebih dalam mengenai *homesickness*. Terakhir, peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menemukan strategi pencegahan yang lebih efektif untuk membantu mencegah *homesickness*.

**DAFTAR REFERENSI**

- 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://doi.org/10.1037/emo0000235>
- Firdaus, M. (2022). Hubungan self compassion dengan homesickness pada siswa baru di pondok pesantren. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1240–1246.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition, and health*. U.K: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
- Fisher, S. (2017). *Homesickness, cognition, and health* (1st ed.). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315636900>
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425–441. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x>
- Nejad, S. B., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university student resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(3), 168–175.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263–280. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.3.263-280>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.037>
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran homesickness siswa baru di pondok pesantren. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1247–1252.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/gpr0000037>
- Thurber, C. A. (2005). Multimodal homesickness prevention in boys spending 2 weeks at a residential summer camp. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 555–560. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.555>
- 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>
- Van Tilburg, M. (1996). Homesickness: A review of the literature. *Psychological Medicine*, 26(5), 899–912. <https://doi.org/10.1017/S0033291700035248>

- Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 516–530. <https://doi.org/10.1177/0146167208329695>
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren: Homesickness in new student in Islamic boarding school. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–172. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v12i3.2260>