

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UM-TAPSEL PADANGSIDIMPUAN

¹Nadya Naswa Harahap, ²Erlina Harahap, ³Asmaryadi

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

erlina.harahap@um-tapsel.ac.id

Abstract: Foreign/out-of-region students often face psychological and cultural challenges that affect their academic process. This study aims to understand the experiences of migrant students in dealing with homesickness and cultural adjustment at Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. The method used was a qualitative approach with a phenomenological design. Research participants consisted of migrant students and additional informants selected purposively. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. The findings showed that at the beginning of the migration period, students experienced homesickness characterized by sadness, longing for family, loneliness, and anxiety, which led to decreased learning focus and emotional stability. In cultural adjustment, students faced barriers in language, customs, and ways of socializing, but were able to adapt gradually through environmental interaction. Coping strategies applied included intensive communication with family, involvement in academic activities, and expanding social networks. In conclusion, active adaptability accompanied by strong social support from family and peers are crucial factors in reducing homesickness and accelerating the cultural adjustment of migrant students..

Keywords: Homesickness, Cultural Adjustment, Migrant Students, Phenomenology

Abstrak: Mahasiswa rantau seringkali menghadapi tantangan psikologis dan budaya yang memengaruhi proses akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dari luar daerah dalam menjalani homesick dan penyesuaian budaya di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa rantau dan informan tambahan yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada awal masa merantau, mahasiswa merasakan homesick yang ditandai dengan kesedihan, kerinduan pada keluarga, kesepian, dan kecemasan, yang berdampak pada menurunnya fokus belajar serta stabilitas emosi. Dalam penyesuaian budaya, mahasiswa menghadapi hambatan bahasa, kebiasaan, dan cara bersosialisasi, namun mampu beradaptasi secara bertahap melalui interaksi lingkungan. Strategi koping yang diterapkan meliputi komunikasi intensif dengan keluarga, keterlibatan dalam kegiatan akademik, dan perluasan jaringan sosial. Kesimpulannya, kemampuan adaptasi yang aktif disertai dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman sebaya menjadi faktor krusial dalam mereduksi homesick serta mempercepat penyesuaian budaya mahasiswa rantau.

Kata kunci: Homesick, Penyesuaian Budaya, Mahasiswa Rantau, Fenomenologi

PENDAHULUAN

Perubahan lingkungan dari daerah asal menuju perguruan tinggi merupakan fase transisi kritis bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang memutuskan untuk merantau. Sebagai salah satu perguruan tinggi swasta di Sumatera Utara, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UMTS) secara konsisten menarik minat mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia. Konsekuensinya, mahasiswa rantau ini menjadi kelompok yang rentan mengalami homesick akibat keterpisahan dari keluarga, sistem sosial, dan budaya asal. Secara yuridis, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menegaskan bahwa mahasiswa berhak mendapatkan lingkungan akademik yang mendukung pengembangan potensi secara optimal. Hal ini diperkuat oleh Permendikbud No. 3 Tahun 2020 yang mewajibkan perguruan tinggi menyediakan layanan konseling guna mendukung aspek akademik, emosional, dan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab moral dan hukum untuk memahami serta memfasilitasi kebutuhan psikososial mahasiswa dari luar daerah.

Homesick bukan sekadar rasa rindu biasa, melainkan fenomena psikososial yang berdampak sistemik pada lingkungan akademik. Merujuk pada teori keterikatan (attachment theory) dari Bowlby, manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk terhubung secara emosional dengan orang atau tempat tertentu,

sehingga pemutusan koneksi ini memicu reaksi emosional negatif (Bowlby, 1969). Thurber dan Walton (2012) mendefinisikan homesick sebagai ketidaknyamanan dan gangguan fungsi psikologis akibat pemisahan nyata dari rumah serta objek keterikatan seperti orang tua dan teman. Di lingkungan kampus, mahasiswa yang mengalami homesick cenderung menunjukkan gejala penarikan diri (social withdrawal), penurunan motivasi belajar, ketidakstabilan emosi, hingga melemahnya interaksi dengan teman sebaya dan dosen. Kondisi emosional yang tidak stabil ini terbukti berpotensi mengganggu kesehatan mental remaja secara luas (Harahap et al., 2021).

Selain beban psikologis akibat homesick, mahasiswa rantau di UMTS juga dihadapkan pada tantangan penyesuaian budaya (cultural adjustment). Berdasarkan teori akulturasi Berry (1997), penyesuaian budaya melibatkan interaksi dengan budaya baru sekaligus upaya mempertahankan identitas asal melalui strategi integrasi, asimilasi, pemisahan, atau marginalisasi. Secara praktis, mahasiswa luar daerah di UMTS kerap mengalami kejutan budaya (culture shock) akibat perbedaan bahasa sehari-hari yang didominasi oleh bahasa Batak Angkola, serta perbedaan kebiasaan sosial. Proses adaptasi ini dapat dijelaskan melalui U-Curve Model of Adjustment yang meliputi tahap honeymoon, culture shock, recovery, hingga adjustment (Lysgaard, 1955). Mahasiswa yang gagal melewati fase culture shock berisiko mengalami kecemasan sosial, kesendirian, dan penurunan performa akademik.

Bahkan, studi terdahulu menunjukkan mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri pada enam bulan pertama memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami stres akademik dan keinginan keluar dari perkuliahan (Putri & Nurhaliza, 2022).

Homesick dan penyesuaian budaya merupakan dua variabel yang saling bertumpuk dan interaktif; mahasiswa dengan tingkat homesick yang mendalam cenderung mengalami hambatan adaptasi budaya yang lebih berat, dan sebaliknya. Di sinilah layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi memegang peran strategis sebagai fasilitator koping adaptif dan penguatan psikologis. Meskipun urgensi mengenai penyesuaian mahasiswa telah banyak dibahas, penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi narasi unik mahasiswa rantau di wilayah kultural Tapanuli Selatan masih terbatas. Pendekatan kualitatif-fenomenologis dipilih karena mampu membedah secara mendalam esensi pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan secara utuh yang tidak dapat dijangkau oleh angka-angka kuantitatif (Creswell, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi secara mendalam dua aspek utama: (1) bagaimana pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi homesick di UMTS, dan (2) bagaimana proses adaptasi budaya yang mereka lakukan. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dalam memperkaya khazanah keilmuan BK mengenai dinamika psikososial

mahasiswa rantau. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi refleksi bagi mahasiswa, dasar perancangan program orientasi dan layanan konseling yang responsif kultural bagi pihak universitas, serta referensi berkelanjutan bagi peneliti selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif fenomenologis. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah di mana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, berorientasi pada makna, dan tidak bertujuan melakukan generalisasi. Pendekatan fenomenologi diterapkan guna mengupas secara mendalam esensi pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa rantau terkait fenomena homesick dan penyesuaian budaya di lingkungan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UMTS).

Informan utama dan responden dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa perantauan yang berasal dari luar daerah Tapanuli Selatan dan sedang aktif menjalani perkuliahan di UMTS serta secara faktual mengalami tantangan homesick dan adaptasi budaya. Untuk melengkapi kedalaman data, informan tambahan juga dilibatkan guna memberikan informasi pendukung yang relevan (Arikunto, 2006). Fokus amatan dalam penelitian kualitatif ini dikembangkan berdasarkan dua konsep utama. Pertama,

konsep homesick yang ditinjau dari aspek kognitif (pikiran intrusif tentang rumah asal), aspek perilaku (penarikan diri secara sosial dan penurunan motivasi), serta aspek emosi (kecemasan, kesepian, dan ketidakstabilan emosional). Kedua, proses penyesuaian budaya yang mencakup faktor-faktor adaptasi sosial, hambatan kultural, serta penggunaan strategi koping lokal (Heryadi & Silvana, 2013).

Pengumpulan data primer dilakukan melalui metode wawancara semi-terstruktur. Teknik ini dipilih agar peneliti dapat mengeksplorasi narasi personal, pendapat, dan suasana psikososial informan secara fleksibel namun tetap terarah menggunakan panduan pertanyaan terbuka yang berkembang dinamis di lapangan. Selain wawancara, peneliti menerapkan observasi partisipatif untuk mengamati secara langsung perilaku harian, pola interaksi sosial, dan ekspresi emosional mahasiswa rantau dalam konteks kehidupan riil mereka di kampus. Data sekunder dikumpulkan melalui teknik dokumentasi, yang meliputi foto kegiatan, catatan akademik, atau arsip relevan untuk memperkuat kredibilitas temuan lapangan.

Uji keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi untuk memastikan ketepatan, konsistensi, dan validitas informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2013). Penelitian ini secara spesifik menerapkan triangulasi sumber (membandingkan data antar-informan utama dan informan tambahan) serta triangulasi teknik (menyilangkan data yang didapat dari hasil wawancara, observasi partisipatif, dan

dokumentasi). Setelah data dinyatakan sah, analisis data dilakukan secara induktif mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan utama: (1) reduksi data, yaitu proses memilah, memusatkan, dan menyederhanakan catatan mentah lapangan; (2) penyajian data (data display), berupa pengorganisasian teks naratif secara sistematis; dan (3) penarikan serta verifikasi kesimpulan untuk menemukan pola hubungan makna yang utuh mengenai dinamika psikososial mahasiswa rantau tersebut.

HASIL

Komponen Pengalaman dan Gejala Homesick Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap informan utama (AS, KHA, ASH) serta para informan tambahan (RA, SS, M, PJ, FSN), ditemukan bahwa seluruh mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UMTS) mengalami homesick yang intens, terutama pada fase awal perkuliahan. Gejala psikologis yang mendominasi meliputi rasa sedih yang mendalam, kesepian akibat lingkungan baru yang asing, serta kecemasan tak beralasan karena belum terbiasa hidup mandiri dan terpisah dari orang tua. Informan ASH secara spesifik kerap melakukan perbandingan kognitif antara kenyamanan rumah—sebagai ruang aman yang menawarkan kebebasan emosional—dengan realitas kehidupan kos yang menuntut kemandirian penuh (seperti memasak dan merawat diri secara swadaya).

Kesedihan dan kerinduan ini mencapai puncaknya pada situasi-situasi kritis, seperti saat kondisi fisik menurun (sakit), kelelahan akibat beban tugas perkuliahan, atau saat melihat mahasiswa lokal berkumpul bersama keluarga mereka.

Temuan ini mengonfirmasi teori homesick dari Fisher (2016) yang menyatakan bahwa fenomena rindu rumah merupakan bentuk respons emosional kompleks yang ditandai dengan kerinduan obsesif terhadap lingkungan asal, kecemasan, depresi ringan, dan keinginan kuat untuk kembali ke tempat asal. Keterpisahan dari objek lekat (attachment object) memicu ketidaknyamanan psikologis karena hilangnya prediktabilitas keamanan yang sebelumnya didapatkan mahasiswa di lingkungan keluarga.

Dampak Homesick terhadap Aspek Emosional dan Akademik

Paparan homesick yang tidak dikelola dengan baik terbukti memberikan dampak sistemik yang merugikan dimensi emosional dan performa akademik mahasiswa di kampus. Hasil wawancara menunjukkan bahwa gejala rindu rumah memicu overthinking, ketidakstabilan emosi (menjadi lebih sensitif dan melankolis), serta stres psikologis. Dampak emosional ini bertransformasi menjadi hambatan akademik yang nyata, di mana informan KHA dan ASH mengaku sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan perkuliahan maupun saat menyelesaikan tugas-tugas akademik. Secara sosial, mahasiswa yang dirundung rasa rindu rumah cenderung melakukan penarikan diri dari interaksi sosial

(social withdrawal) dan bersikap apatis terhadap aktivitas kemahasiswaan di lingkungan UMTS.

Dinamika ini sejalan dengan premis Stroebe et al. (2015) yang menegaskan bahwa homesick bertindak sebagai stressor yang mengganggu fungsi kognitif individu, menurunkan motivasi belajar, dan mengikis kesejahteraan emosional (emotional well-being). Gangguan fokus belajar terjadi karena kapasitas perhatian (attention span) mahasiswa habis terkonsumsi oleh pikiran-pikiran intrusif mengenai rumah, sehingga menurunkan keterlibatan adaptif mereka dalam iklim akademik kampus.

Proses Penyesuaian Diri dan Adaptasi Kultural

Proses penyesuaian diri mahasiswa luar daerah di UMTS berjalan secara gradual dan menghadapkan mereka pada benturan kultural yang nyata. Informan AS yang berlatar belakang budaya Minangkabau, misalnya, mengalami hambatan komunikasi dan rasa canggung yang signifikan ketika harus berinteraksi dengan mayoritas civitas akademika yang menggunakan bahasa Batak Angkola dengan dialek dan norma ekspresi yang berbeda. Selain bahasa, mahasiswa rantau juga harus beradaptasi dengan pola hidup mandiri tanpa supervisi langsung dari orang tua. Meskipun mengalami resistensi dan ketidaknyamanan di awal, seiring berjalannya waktu, para informan mulai menunjukkan penerimaan terhadap keragaman budaya lokal dan mengadopsi perilaku yang relevan dengan lingkungan barunya.

Kemampuan adaptasi ini merefleksikan teori penyesuaian diri dari Schneiders (1964), yang mendefinisikan adaptasi sukses sebagai kapasitas individu untuk menerima perubahan lingkungan, menginternalisasi norma-norma baru yang berlaku, dan membangun hubungan interpersonal yang harmonis tanpa kehilangan integritas dirinya. Keberhasilan melewati fase culture shock ini dipengaruhi oleh keterbukaan kognitif mahasiswa untuk mempelajari kebiasaan masyarakat lokal di Tapanuli Selatan.

Fungsi Dukungan Sosial dalam Mereduksi Gejala Homesick

Dukungan sosial diidentifikasi sebagai elemen protektif utama yang memitigasi dampak negatif homesick sekaligus mengakselerasi penyesuaian budaya mahasiswa. Data lapangan menunjukkan adanya dua pilar dukungan utama: dukungan emosional dari keluarga dan dukungan informasional-emosional dari teman sebaya. Keluarga bertindak sebagai jangkar emosional melalui komunikasi rutin berbasis teknologi (panggilan telepon dan video call) yang memberikan rasa aman serta motivasi. Di sisi lain, teman sebaya di lingkungan kos dan kampus—terutama yang memiliki latar belakang sesama perantau—berperan penting dalam menyediakan ruang katarsis untuk saling berbagi cerita, mendengarkan keluh kesah, serta mengajak terlibat dalam aktivitas kelompok yang produktif.

Efektivitas dukungan ini divalidasi oleh teori House (1981), yang menyatakan bahwa intervensi dukungan emosional dan informasional dari lingkungan sosial berfungsi

sebagai buffer (penyangga) yang efektif dalam mereduksi stres psikologis. Kehadiran jaringan pertemanan yang suportif di UMTS membuat mahasiswa rantau merasa diakui, diterima, dan tidak terisolasi secara sosial dalam ekosistem baru.

Strategi Koping Mahasiswa Rantau dalam Mengatasi Homesick

Untuk bertahan di perantauan, mahasiswa menerapkan mekanisme pertahanan diri yang variatif. Seluruh informan secara konsisten mengombinasikan tindakan taktis untuk mengurangi tekanan psikologis mereka. Strategi tersebut meliputi pemeliharaan komunikasi digital dengan orang tua, perluasan jaringan sosial, keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi atau akademik, hingga pengalihan fokus (distraction) lewat aktivitas harian yang sederhana seperti merapikan kamar kos.

Jika dianalisis menggunakan teori koping dari Lazarus dan Folkman (1984), perilaku mahasiswa rantau di UMTS merepresentasikan dua bentuk koping yang komplementer:

1. Emotion-Focused Coping Dimanifestasikan melalui tindakan menjaga komunikasi intensif dengan keluarga via telepon atau video call. Strategi ini bertujuan untuk meregulasi dan meredakan ketegangan emosional akibat rasa rindu tanpa mengubah situasi jarak geografis yang ada.
2. Problem-Focused Coping: Ditunjukkan secara aktif melalui upaya mempelajari dialek bahasa Batak Angkola, memperluas pertemanan lintas budaya, serta melibatkan

diri dalam kesibukan tugas akademik dan organisasi kampus. Strategi ini menyasar langsung akar masalah adaptasi dengan cara mengubah pola interaksi sosial agar mahasiswa dapat berfungsi secara optimal di lingkungan baru.

Kombinasi kedua strategi koping ini terbukti efektif menurunkan beban kecemasan emosional sekaligus meningkatkan rasa keberdayaan diri (*self-efficacy*) mahasiswa untuk menyelesaikan studinya di UMTS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi homesick dan penyesuaian budaya di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UMTS) merupakan sebuah proses psikososial yang dinamis, kompleks, dan saling berkelindan. Pada fase awal merantau, mahasiswa secara konsisten mengalami homesick yang ditandai dengan manifestasi emosional berupa kesedihan, kecemasan, kesepian, dan kerinduan intrusif terhadap keluarga serta lingkungan asal. Kondisi ini terbukti memberikan dampak sistemik yang menghambat performa akademik (menurunnya fokus belajar dan motivasi) serta memicu penarikan diri secara sosial (*social withdrawal*). Di sisi lain, proses penyesuaian budaya menghadapkan mahasiswa pada guncangan budaya (*culture shock*) akibat benturan linguistik (*didominasi bahasa Batak Angkola*),

perbedaan kebiasaan, dan norma sosial setempat.

Meskipun demikian, mahasiswa mampu mereduksi tekanan tersebut melalui kombinasi koping yang efektif, baik yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) melalui pemanfaatan komunikasi digital rutin dengan keluarga, maupun koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dengan memperluas jaringan pertemanan lintas budaya dan aktif dalam kegiatan kampus. Dukungan sosial, baik dukungan emosional dari keluarga maupun dukungan informasional dari teman sebaya, bertindak sebagai faktor protektif (*buffer*) yang krusial dalam mempercepat proses adaptasi ini. Penelitian ini menegaskan adanya hubungan resiprokal yang kuat antara kedua fenomena: keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi dengan budaya lokal secara signifikan mampu mereduksi intensitas homesick, dan sebaliknya, kegagalan adaptasi akan memperpanjang distres psikologis perantauan.

Sebagai implikasi praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan pentingnya optimalisasi peran kelembagaan, khususnya melalui Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling (BK) di UMTS. Pihak universitas disarankan untuk merancang program orientasi yang responsif budaya serta menyediakan layanan konseling kelompok yang berkelanjutan untuk memfasilitasi kebutuhan katarsis emosional dan penguatan strategi koping mahasiswa rantau, sehingga tercipta

iklim akademik yang lebih inklusif dan sehat secara mental.

<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, A., & Purnomo, B. (2022). Adaptasi mahasiswa baru dalam lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 5(2), 89–92.
- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–188.
- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 253–264.
- Aminuddin. (2000). Pengantar adaptasi sosial dan budaya. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andari, S. K., Sessiani, L. A., & Ikhrom. (2023). Pola penyesuaian mahasiswa perantauan dalam menghadapi guncangan budaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 115–129.
- Andriani, S. (2020). Homesickness dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 35–48.
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S. L., Broad, K. D., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89(2), 205–221. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1998.tb02681.x>
- Azizaturrohman, W. (2023). Hubungan homesickness dengan self-adjustment pada santri di Pondok Pesantren Putri Unit Darussalam Lirboyo (Skripsi, Institut Agama Islam Tribakti).
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume I. Attachment. New York: Basic Books.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Danendra, A. A., Wahyutama, D. R., & Salsabila, T. (2024). Hambatan komunikasi bagi mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3, 744–767.
- Desi, T. P. (2024). Konseling individu dalam mengatasi rindu pada siswa kelas XI MA Pondok Pesantren Darul Huffaz (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Fisher, S. (1989). Homesickness, cognition and health. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. London: Methuen.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2003). Communicating with strangers: An approach to intercultural communication (4th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Harahap, E., Dela, V. L., & Yolanda, F. (2020). Komunikasi antar pribadi sebagai solusi pengentasan konflik hubungan orang tua dengan remaja. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 211–217.
- Hasibuan, A., & Siregar, R. (2022). Dinamika adaptasi mahasiswa rantau di perguruan tinggi Muhammadiyah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 78–89.
- Kamilah, M., Husnul, K., & Deasy, C. S. (2024). Adaptasi budaya mahasiswa rantau pada lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(1), 55–68.
- Khoirunnisa, N., Mulyani, S., & Prasetyo, A. (2025). Homesickness dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 12–24.
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Komaraju, M., Musulkin, S., & Bhattacharya, G. (2010). Role of student–faculty interactions in developing college students' academic self-concept, motivation, and achievement. *Journal of College Student Development*, 51(3), 332–342.
<https://doi.org/10.1353/csd.0.0137>
- Lubis, N. (2022). Adaptasi sosial mahasiswa rantau di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 8(2), 91–103.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45–51.
- Mariska, A. (2018). Adaptasi budaya mahasiswa perantauan di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Sosial*, 15(2), 120–130.
- Nasution, A. K., Siregar, R., & Lubis, M. (2021). Adaptasi mahasiswa rantau di Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 65–78.
- Rahmadani, D., & Rahmawati, I. (2020). Adaptasi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 34–48.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171.
<https://doi.org/10.1037/gpr0000037>
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 435–446.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartono, A. N. I. (2024). Strategi adaptasi mahasiswa rantau dari berbagai negara. *Flourishing Journal*, 4(1), 31–40.
- 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>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129–147.
- Wardah, W., & Sahbani, U. D. (2020). Adaptasi mahasiswa terhadap culture shock. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 120–124.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139–162.

Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2010). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75.