

Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi Terhadap *Homesickness*

Asti Mariska¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

Abstract. *The aim of this research was to determine the impact of self adjustment and emotional maturity on homesickness of first-year aboard students' year 2017 at Faculty of Social and Politic Sciences, Mulawarman University Samarinda. This research used quantitative research methods. Research subject consist of 104 first-year aboard students' year 2017 at Faculty of Social and Politic Sciences, Mulawarman University Samarinda that was chosen using purposive sampling technique. Research data was analyzed using the program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 for Windows. Research results showed that: (1) there is a significant impact self adjustment and emotional maturity on homesickness by the f value $>$ f table ($16.458 > 3.15$) and p value = 0.000 ($p < 0.05$). Contributions impact self adjustment and emotional maturity on homesickness amounted to 0.350 (35 percent); (2) there is negative and significant impact self adjustment on homesickness by the beta coefficient (β) = -0.543, t value $>$ t table ($-5.159 > 1.999$) and p value = 0.000 ($p < 0.05$); (3) there is negative and significant impact emotional maturity on homesickness by the beta coefficient (β) = -0.368, t value $>$ t table ($-3.492 > 1.999$) and p value = 0.001 ($p < 0.05$).*

Keywords: *adjustment, emotional maturity, homesickness*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penyesuaian diri dan kematangan emosi pada kerinduan mahasiswa tahun pertama di atas kapal tahun 2017 di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari 104 mahasiswa tahun pertama di tahun 2017 di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian dianalisis menggunakan program Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 24.0 untuk Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi yang signifikan terhadap kerinduan dengan nilai $f >$ f tabel ($16,458 > 3,15$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kontribusi dampak penyesuaian diri dan kematangan emosi pada kerinduan adalah sebesar 0,350 (35 persen); (2) ada pengaruh negatif dan signifikan penyesuaian diri pada kerinduan dengan koefisien beta (β) = -0,543, nilai $t >$ t tabel ($-5,159 > 1,999$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$); (3) ada pengaruh negatif dan signifikan kematangan emosi pada kerinduan dengan koefisien beta (β) = -0,368, nilai $t >$ t tabel ($-3,492 > 1,999$) dan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: penyesuaian, kematangan emosi, kerinduan

¹ Email: astimaiska@gmail.com

PENDAHULUAN

Para generasi muda melakukan berbagai cara dalam menuntut ilmu pengetahuan dan mencari pengalaman, salah satunya pergi ke negeri (daerah) lain. Kegel (2009) mengungkapkan bahwa meninggalkan keluarga, teman-teman, dan rumah serta budayanya dalam mengejar kesempatan akademik di luar daerah, mahasiswa perantau seringkali merasa bersedih saat merindukan orang-orang atau tempat-tempat dari kampung halaman, membentuk hubungan sosial yang baru, dan menyesuaikan diri terhadap budaya serta tuntutan lingkungan yang baru. Thurber dan Walton (2012) berpendapat bahwa kebanyakan mahasiswa yang merasakan hidup jauh dari rumah atau kampung halaman untuk pertama kalinya, mereka beresiko tinggi mengalami homesickness. Menurut Mozafrinia dan Tavafian (2014), homesickness menyebabkan beberapa kendala seperti ketidakinginan belajar, kehilangan minat dalam hidup, pikiran dan perasaan negatif, stress, frustrasi, emosi negatif, dll. Mahasiswa yang merasa homesick juga tidak dapat berkomunikasi secara baik dengan orang lain. Hal ini dapat mengancam kesehatan serta studi mereka.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa homesickness terjadi pada sebagian besar pelajar yang meninggalkan rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Fisher (dalam Hewstone, dkk., 2002) menunjukkan bahwa sebanyak 50-75% dari populasi pada umumnya mengalami homesickness setidaknya sekali seumur hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Burt (dalam Hewstone, dkk., 2002) menemukan hubungan antara homesickness dan banyak kegagalan kognitif, konsentrasi buruk, terlambat mengumpulkan tugas, kualitas kerja yang menurun, dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Burt (dalam Thurber dan Walton, 2012) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang merasa homesick memiliki kemungkinan drop out dari perguruan tinggi 3 kali lebih besar dari mahasiswa yang tidak merasa homesick.

Duru, dkk., (2010) menyatakan bahwa seluruh mahasiswa menghadapi beragam kesulitan yang serupa selama masa kuliah mereka, namun mahasiswa perantauan, sebagai tambahan, harus mengatasi tantangan adaptasi di budaya yang baru. Menurut Hewstone, dkk., (2002), setelah relokasi atau mengalami perpindahan tempat tinggal, maka ada kemungkinan bahwa beberapa penyesuaian akan dibutuhkan (seperti menjadi 'mahasiswa perguruan tinggi', anggota dari lingkungan sosial, lingkungan

tempat tinggal, serta kelompok akademik yang baru). Dengan mengacu pada Model Dual Proses Coping Kesedihan, Hewstone, dkk., (2002) memprediksi bahwa mahasiswa yang mengalami beragam stressor (relokasi) dan kurang mendapat dukungan (misalnya, dukungan sosial dari keluarga), tidak akan mampu mengatasi tuntutan dari situasi yang baru (misalnya, performansi akademik) dan akan mengalami homesickness serta kemungkinan konsekuensi kesehatan yang merugikan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan mahasiswa tidak hanya bergantung pada kenyataan bahwa mereka telah meninggalkan rumah, namun juga bergantung pada kesuksesan mereka dalam menyesuaikan diri di situasi yang baru.

Penyesuaian diri menurut Sinha (2014) adalah sebuah proses penempatan hubungan yang memuaskan antara individu dan lingkungannya. Individu dikatakan telah dapat menyesuaikan diri ketika ia dapat mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pribadi dan tuntutan lingkungan. Nasir (2012) menyatakan bahwa mahasiswa perantau harus menghadapi berbagai masalah penyesuaian yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru. Masalah-masalah penyesuaian terhadap lingkungan baru bagi mahasiswa perantau termasuk kesulitan dalam berkomunikasi, masalah tempat tinggal dan akomodasi, makanan sehari-hari, dan kesulitan dalam memulai hubungan sosial. Hewstone, dkk., (2002) menemukan bahwa semakin lama seseorang jauh dari rumah, maka homesickness yang dirasakan kurang intens pula, yang menunjukkan bahwa adaptasi terhadap situasi yang baru memainkan peran yang penting. Sehingga penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai hal penting bagi mahasiswa, terutama mahasiswa perantau. Pentingnya peran kesulitan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan dapat dilihat pada aspek dimana mahasiswa perantau merindukan keluarga dan teman, memikirkan kampung halaman dan merasa kesepian, serta menunjukkan kesepian yang berkaitan dengan depresi. Lebih lanjut ditemukan bahwa mahasiswa yang tidak stabil secara emosi sangat rentan tidak hanya terhadap kesulitan penyesuaian diri namun juga ditemukan bahwa mereka memiliki tingkat homesickness yang tinggi.

Kegel (2009) menyatakan bahwa homesickness dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah faktor intrapersonal, yang termasuk kematangan emosi. Sinha (2014) mendefinisikan kematangan emosi sebagai seberapa baik individu merespon situasi, mengontrol emosi dan berperilaku

secara dewasa saat mengatasi masalah dengan orang lain. Mahasiswa perantau dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berfikir secara objektif dan ditandai dengan adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berfikir realistik, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Penelitian yang dilakukan Sinha (2014) menyatakan bahwa sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi maka mahasiswa akan lebih dapat mengontrol emosinya, mahasiswa dapat mengurangi emosi negatif dan lebih mengembangkan emosi positif. Perkembangan bentuk emosi yang positif dan benar memungkinkan mahasiswa perantau untuk dapat mengatasi homesickness dengan tepat dan menyesuaikan diri di lingkungannya dengan baik. *Homesick* dipahami sebagai sebuah kerinduan dalam proses penyesuaian emosional. Bahkan, *homesick* dalam level yang rendah merupakan bukti bahwa kamu mencintai seseorang (Kristanto, Apriliani, Doni dan Saputra, 2017).

Dari penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa perantau di Samarinda. Fokus utama yaitu bagi para mahasiswa perantau yang masih menjalani tahun pertamanya di perguruan tinggi. Perubahan yang terjadi di kehidupan mahasiswa perantau setelah mulai merantau dan hidup jauh dari keluarga serta kampung halaman dan banyaknya tuntutan serta penyesuaian yang harus mereka lakukan ketika memasuki kehidupan perguruan tinggi membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana homesickness yang dirasakan oleh mahasiswa perantau, bagaimana penyesuaian diri dan kematangan emosi yang mereka miliki mampu membantu mereka mengatasi homesickness yang dirasakan dan menghadapi berbagai masalah selama masa perantauan. Penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi terhadap Homesickness pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama (Angkatan 2017) di FISIP, Universitas Mulawarman, Samarinda".

TINJAUAN PUSTAKA

Homesickness

Mozafarinia dan Tavafian (2014) mengemukakan bahwa *homesickness* adalah keadaan emosional yang negatif, dicirikan dengan pemikiran yang berulang tentang rumah, merindukan teman, keinginan untuk kembali ke lingkungan yang familiar, dan terkadang menimbulkan keluhan fisik.

Homesickness juga dikatakan sebagai salah satu masalah paling penting bagi mahasiswa perantau di kebanyakan universitas di seluruh dunia. *Homesickness* menyebabkan beberapa masalah penghambat seperti ketidakinginan untuk belajar, hilangnya semangat hidup, pemikiran dan perasaan negatif, stress, frustrasi, emosi negatif, dan lainnya. Hewstone, dkk., (2002) menyatakan bahwa homesickness membuat seseorang merindukan suasana kampung halaman yang menyebabkan dirinya mengalami kesulitan untuk dapat beradaptasi di lingkungan yang baru. Menurut Hewstone, dkk., (2002) terdapat lima aspek utama untuk mengetahui apakah seseorang memiliki *homesickness* dan menentukan tingkatan homesickness yang dimiliki seseorang yaitu merindukan keluarga, merindukan teman, rasa kesepian, kesulitan dalam menyesuaikan diri, dan perenungan tentang rumah.

Penyesuaian Diri

Haber & Runyon (1984) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah keadaan yang diinginkan oleh individu sebagai hasil dari penerapan yang berkelanjutan akan penyesuaian yang efektif sepanjang kehidupannya. Menurut Bal dan Singh (2015) penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu mempelajari perilaku tertentu untuk menghadapi situasi yang selaras dengan lingkungannya. Menurut Mesidor dan Sly (2016) penyesuaian diri adalah proses dimana seseorang berusaha menyeimbangkan kebutuhan dengan hambatan yang ada pada lingkungannya, penyesuaian diri yang dialami mahasiswa perantau mencakup penyesuaian budaya, sosial, akademik, dan psikologis. Haber & Runyon (1984) menjelaskan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Kematangan Emosi

Ansari (2015) berpendapat bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan kontrol diri yang dihasilkan dari pembelajaran dan pemikiran. Dalam psikologi, kematangan merupakan kemampuan untuk memberikan respon yang tepat terhadap lingkungan, respon ini umumnya karena telah dipelajari dibandingkan karena insting. Kematangan juga meliputi kesadaran akan waktu dan tempat yang tepat saat berperilaku serta tahu kapan harus bertindak, berdasarkan dengan situasi kondisi dan

budaya sekitar. Menurut Singh dan Bhargava (dalam Sangtam, 2014) kematangan emosi adalah kepekaan seseorang terhadap emosinya, serta reaksi mereka terhadap beragam tingkah laku emosional yang dianggap sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Menurut Singh dan Bhargava (dalam Ansari, 2015) kematangan emosi terdiri dari 5 dimensi yaitu *emotional instability, emotional regression, social maladjustment, personality disintegration, lack of independence*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2014) penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas yaitu penyesuaian diri dan kematangan emosi, sedangkan variabel terikat yaitu homesickness. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, dikenal juga sebagai sampling pertimbangan, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti (Reksoatmodjo, 2009). Dalam hal ini penulis mengambil sampel berdasarkan 2 karakteristik yaitu mahasiswa perantau tahun pertama dan pulang ke kampung halaman setiap satu semester sekali. Sampel yang digunakan sebanyak 104 orang mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP, Universitas Mulawarman Samarinda.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Terdapat tiga instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala homesickness, penyesuaian diri dan kematangan emosi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji coba atau try out kepada mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP sebanyak 40 mahasiswa. Uji tersebut dilakukan untuk memperoleh ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala homesickness terdapat 0 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.735. skala penyesuaian diri terdapat 13 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.713, dan skala kematangan emosi terdapat 4 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.744.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan kematangan emosi berpengaruh terhadap homesickness mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP, Universitas Mulawarman Samarinda. Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Kegel (2009) bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi homesickness yaitu faktor intrapersonal, interpersonal, lingkungan dan budaya. Dalam penelitian ini, yang termasuk faktor intrapersonal adalah kematangan emosi dan yang termasuk faktor interpersonal, lingkungan dan budaya adalah penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelitian Hewstone, dkk., (2002) homesickness mempertahankan efek depresi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa tergantung dari tingkat instabilitas emosi, homesickness merupakan perintis depresi. Lebih lanjut, individu dengan emosi yang tidak stabil memiliki tingkat homesickness dan depresi yang lebih tinggi.

Pada penyesuaian diri terhadap homesickness menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri berpengaruh negatif terhadap homesickness. Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Kegel (2009) yang mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi homesickness. Riset membuktikan bahwa jumlah teman yang dimiliki oleh mahasiswa perantau berhubungan dengan penyesuaian dirinya, hubungan sosial juga berhubungan secara negatif baik dengan stress penyesuaian diri dan homesickness pada mahasiswa perantau, interaksi dengan teman-teman dari lingkungan yang baru dapat mempermudah penyesuaian diri dan berhubungan dengan kurangnya homesickness sedangkan interaksi dengan teman-teman dari kampung halaman ditemukan menyebabkan homesickness lebih parah, dukungan sosial merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan mahasiswa perantau, mahasiswa perantau yang merasa kehidupan perkuliahan di kota yang baru tidak sesuai dengan ekspektasinya dilaporkan mengalami homesickness lebih tinggi, serta penerimaan sosial yang baik berhubungan dengan rendahnya masalah penyesuaian diri yang dihadapi mahasiswa perantau (Rajapaksa dan Dundes, 2003; Yeh dan Inose, 2003; Duru dan Poyrazli, 2007; Ward dan Kennedy, 1993; Mori, 2000; McKinlay, Pattison dan Gross, 1996; Anderson, dkk., 2005 dalam Kegel, 2009). Riset menyatakan bahwa berhasil atau tidaknya mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri pada lingkungan

perguruan tinggi dapat membantu atau mengganggu coping mahasiswa dalam menghadapi homesickness, kemudian dalam kurun waktu dua minggu hingga delapan bulan stress penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa perantau mengalami peningkatan (Willis, dkk., 2003; Greenland dan Brown, 2005 dalam Kegel, 2009).

Pada kematangan emosi terhadap homesickness menunjukkan hasil bahwa kematangan emosi berpengaruh negatif terhadap homesickness. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2012) ditemukan bahwa tingkat kematangan emosi mahasiswa tingkat akhir lebih stabil dibandingkan oleh mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama menjadi kurang stabil secara emosional dikarenakan oleh beragam tekanan yang tidak terduga, kurangnya adaptasi secara sosial, ketergantungan terhadap orang lain sehingga menimbulkan kurangnya rasa independensi dalam diri mahasiswa tahun pertama, serta pengambilan keputusan. Hal-hal tersebut menyebabkan stress pada mahasiswa tahun pertama sehingga membuat mereka kurang stabil secara emosional. Thingujam (2002 dalam Behera dan Rangaiah, 2017) menyatakan bahwa baik kecerdasan emosi dan kematangan emosi merupakan sebuah inter-korelasi dimana kecerdasan emosi berarti kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, sementara kematangan emosi diartikan sebagai kelihaihan atau kemampuan yang berdasar pada kecerdasan emosi agar dapat berhasil mengontrol emosi. Studi lain dari Hein (1999 dalam Behera dan Rangaiah, 2017) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi merupakan bagian dari kematangan emosi yang diumpamakan seperti satu permukaan sebuah koin, keduanya berhubungan dan memiliki efek positif terhadap psychological well-being seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa penyesuaian diri dan kematangan emosi berpengaruh terhadap homesickness pada mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP, Universitas Mulawarman Samarinda. Hasil yang didapat bahwa semakin baik penyesuaian diri dan kematangan emosi mahasiswa maka semakin baik pula mahasiswa perantau dalam menghadapi homesickness sehingga semakin rendah pula homesickness yang dirasakan oleh mahasiswa perantau. Selain itu, ditemukan juga bahwa semakin lama individu jauh dari rumah, maka reaksi homesickness juga menjadi kurang intens, yang berarti bahwa adaptasi terhadap situasi baru juga berperan penting dalam homesickness. Kesulitan

penyesuaian diri dianggap sebagai inti dari homesickness. Kemudian, ketika individu telah matang secara emosi dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka ia mampu mengontrol emosinya sehingga menghasilkan sikap yang tepat dan sesuai dengan lingkungannya serta dapat diterima secara sosial. Individu tersebut dapat disimpulkan telah dapat menyeimbangkan tuntutan pribadi dan tuntutan lingkungannya serta bertanggung jawab atas sikap dan perilakunya. Hal ini juga berarti bahwa individu yang matang secara emosi dan berhasil dengan penyesuaian diri dapat mengatasi stress dan berbagai masalah yang dihadapi dengan cara yang tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Ada pengaruh signifikan penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 FISIP, Universitas Mulawarman.
2. Ada pengaruh negatif dan signifikan penyesuaian diri terhadap homesickness mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 FISIP, Universitas Mulawarman. Berarti semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah homesickness yang dirasakan mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi homesickness yang dirasakan.
3. Ada pengaruh negatif dan signifikan kematangan emosi terhadap homesickness mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 FISIP, Universitas Mulawarman. Berarti semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah homesickness yang dirasakan mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi homesickness yang dirasakan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP, Universitas Mulawarman Samarinda
Perlu membuka diri dalam pergaulan dengan orang-orang yang dapat memberikan pengaruh positif, berpartisipasi dalam komunitas atau aktifitas sosial yang diminati, lebih berfokus pada

penyelesaian masalah dibandingkan pasrah terhadap masalah yang dihadapi, memiliki pikiran positif dan rasional dalam kehidupan sehari-hari serta masalah yang terjadi, dan menjaga kesehatan diri sendiri secara mandiri. Mahasiswa perantau tahun pertama juga disarankan untuk dapat membuka diri kepada teman-teman di kampus atau warga sekitar tempat tinggal namun tidak sepenuhnya bergantung kepada orang lain dan menyadari baik kelebihan maupun kekurangan dalam diri sehingga mampu melihat dirinya secara realistis dan positif.

2. Bagi pihak Universitas Mulawarman dan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik

Disarankan untuk ikut berperan dalam membantu mahasiswa perantau terutama tahun pertama dengan mengadakan kegiatan orientasi mahasiswa baru yang berfokus pada capaian kemandirian, pembentukan konsep diri positif, membentuk support and education group untuk meningkatkan social skill serta memberikan pelatihan seperti *Cognitive-Behavioral Management, Time Management, Stress Management, and Supportive Therapy*.

3. Bagi keluarga dan teman-teman atau orang-orang terdekat

Disarankan terus memberikan dukungan sosial dan menjaga komunikasi jarak jauh dengan mahasiswa perantau sehingga dapat menjaga kestabilan hubungan sosial dan diharapkan dapat mengurangi homesickness yang dirasakan oleh mahasiswa perantau. Selain itu, keluarga serta kerabat dekat dari mahasiswa perantau hendaknya memberikan semangat dan motivasi bagi mahasiswa perantau dalam menjalani aktifitas sehari-hari selama masa perantauan secara mandiri serta harus tega melepaskan mahasiswa untuk merantau di daerah lain.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif dengan disertai data wawancara yang lebih detail dan observasi secara langsung agar informasi yang diperoleh lebih akurat, komprehensif dan mendalam. Selain itu, sebaiknya memilih subjek penelitian dengan cakupan yang lebih luas misalnya mahasiswa perantau yang berada di seluruh Universitas Mulawarman agar karakteristik kampung halaman lebih beragam dan jarak kampung halaman yang lebih jauh sehingga homesickness dapat dikaji lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, M. (2015). Role of emotional maturity on stress among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 19-25.
- Bal, B. S., & Singh, D. (2015). An analysis of the components of emotional maturity and adjustment in combat sport athletes. *American Journal of Applied Psychology*, 4(1), 13-20.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha Region. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-13.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Duru, E., Thukral, R. K., & Poyrazli, S. (2010). International students' race-ethnicity, personality and acculturative stress. *Journal of Psychology and Counseling*, 2(8), 25-32.
- Haber, A., & Runyon, R. P. 1984. *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hewstone, M., Stroebe, M., Vliet, T. V., & Willis, H. 2002. Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Kegel, K. 2009. *Homesickness in international college students*. Dalam G. R. Walz, J. C. Bleuer, & R. K. Yep (Eds.), *Complelling counseling interventions: VISTAS 2009 (67-76)*. Alexandria, VA: American Counselling Association.
- Kristanto, A. A., Apriliani, N. A., Doni, S. R., & Saputra, P. (2017). Harapan Etam: Hope Plant (Orchidaceae) Treatment Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi Homesickness. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 41-49.
- Nasir, M. 2012. Effects of cultural adjustment on academic achievement of international students. *Journal of Elementary Education*, 22(2), 95-103.
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. 2016. Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282.
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. 2014. Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education and Health Promotion*, 2(1), 53-61.

- Reksoatmodjo, T. N. (2009). *Statistika untuk penelitian dan pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sangtam, T. Y. (2014). *A study of academic achievement, study involvement and emotional maturity of secondary school tribal students of Nagaland (Doctoral thesis)*. Bangalore University, Jnanabharathi, Bangalore.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 32-37.
- Sinha, V. K. (2014). A study of emotional maturity and adjustment of college student. *Indian Journal of Applied Research*, 4(5), 594-595.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 1-5.