

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru yang memasuki dunia perkuliahan sering menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah *homesickness* atau rasa rindu terhadap rumah dan keluarga. Kondisi ini muncul karena adanya perpisahan dari lingkungan asal, keterikatan emosional dengan keluarga, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. *Homesickness* dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kemampuan beradaptasi sosial mahasiswa (Stroebe et al., 2015). Menurut Thurber dan Walton (2012), *homesickness* merupakan bentuk distress emosional yang umum dialami individu ketika berpisah dari rumah dan lingkungan yang familiar, terutama pada masa transisi seperti memasuki perguruan tinggi (Thurber & Walton, 2012).

Dalam konteks mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam BP 25, sebagian besar berasal dari luar daerah sehingga harus tinggal di kos atau asrama. Situasi ini menimbulkan kerinduan terhadap keluarga dan kampung halaman. Namun, dukungan sosial teman sebaya terbukti menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa mengurangi rasa kesepian, meningkatkan semangat belajar, serta mempercepat proses adaptasi (Sarafino & Smith, 2014). Islam sendiri menekankan pentingnya ukhuwah dan tolong-menolong dalam kebaikan. Hal ini tercermin dalam firman Allah SWT dalam Q.S Al-Maidah ayat 2, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَايَ ٱللَّهِ وَلَا الشَّهَرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا
 الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَتَتَعُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۖ وَإِذَا حَلَلْتُمْ
 فَاصْطَادُوا ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا ۚ
 وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا ٱللَّهَ ۚ إِنَّ

ٱللَّهُ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ۚ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangimu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya" (Q.S Al-Maidah 5:2).

Perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan perguruan tinggi merupakan salah satu fase transisi yang signifikan dalam kehidupan seorang mahasiswa baru. Fase ini tidak hanya menuntut penyesuaian dalam aspek akademik, seperti metode belajar yang berbeda, tuntutan tugas yang lebih kompleks, dan sistem evaluasi yang lebih ketat, tetapi juga penyesuaian sosial dan emosional yang tidak kalah penting (Santrock, 2018) Salah satu tantangan

psikologis yang kerap muncul pada masa transisi ini adalah *homesick* atau rasa rindu yang mendalam terhadap rumah, keluarga, dan lingkungan asal (Stroebe et al., 2015).

Masa transisi memasuki pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, yang terkadang menimbulkan tantangan baru bagi mahasiswa rantau karena tidak hanya menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik di kampus tetapi juga kehidupan sosial di lingkungan baru. Tak jarang sebagian mahasiswa mengalami kerinduan akan rumah dan keluarga dekat atau yang biasa disebut *homesickness* (Empati et al., 2024). Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa baru. Perubahan lingkungan, tuntutan akademik, serta jarak dari keluarga seringkali menimbulkan perasaan rindu kampung halaman atau *homesick*. *Homesick* dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesulitan beradaptasi, bahkan gangguan emosional apabila tidak ditangani dengan baik. Perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu terkadang memunculkan tantangan baru yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan tersebut. Salah satu fenomena perubahan yang dialami oleh individu, khususnya pada masa dewasa awal, yaitu transisi memasuki pendidikan tinggi (Susanti & Ansyah, 2023).

Tidak semua mahasiswa berasal dari daerah yang sama dengan institusi pendidikan tinggi, sebagian mahasiswa perlu merantau ke luar kota bahkan luar pulau demi bisa mengenyam pendidikan tinggi. Mahasiswa yang

merantau seringkali merasa rindu dengan kampung halaman karena tinggal terpisah dengan keluarga atau orang-orang terdekat, terutama pada tahun pertama merantau, fenomena tersebut dikenal dengan istilah *homesickness*. Thurber (1995) mendefinisikan *homesickness* sebagai suatu kondisi distress yang dialami individu akibat perpisahan dengan rumah, bagi sebagian individu yang kesulitan beradaptasi dapat memicu munculnya rasa cemas (Thurber & Walton, 2012).

Fenomena homesick dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Secara akademik, homesick dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi motivasi, dan memicu penundaan tugas (Thurber & Walton, 2012). Secara emosional, kondisi ini dapat menimbulkan rasa cemas, kesepian, bahkan gejala depresi ringan (Van Tilburg et al., 1999). Dalam jangka panjang, homesick yang tidak tertangani dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan kampus dan mengurangi kualitas pengalaman belajar mereka.

Dalam konteks mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan BP 25, fenomena ini menjadi relevan untuk dikaji. Sebagian besar mahasiswa berasal dari daerah yang jauh dari kampus, bahkan ada yang berasal dari luar provinsi. Perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan sehari-hari semakin memperkuat potensi munculnya homesick (Ward et al., 2001). Di tengah tantangan tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor protektif yang penting. Teman sebaya dapat memberikan rasa kebersamaan, menjadi tempat berbagi keluh kesah,

memberikan motivasi, dan membantu mahasiswa baru menemukan cara-cara adaptasi yang sehat (Cohen & Wills, 1985).

Walaupun literatur psikologi dan konseling telah banyak membahas peran dukungan sosial, penelitian yang secara spesifik mengaitkan dukungan sosial teman sebaya dengan penanggulangan homesick pada mahasiswa baru BKI BP 25 masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan tersebut, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan mahasiswa baru yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada program studi Bimbingan Konseling Islam.

Fenomena homesick banyak dialami oleh mahasiswa baru yang harus tinggal jauh dari orang tua, terutama mereka yang berasal dari luar daerah. Perasaan kehilangan dukungan emosional keluarga dapat menimbulkan kecemasan, kesepian, bahkan menurunkan motivasi belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, homesick berpotensi menghambat proses adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan kampus (Empati et al., 2024)

Dalam konteks ini, dukungan sosial dari teman sebaya memegang peranan penting. Teman sebaya merupakan kelompok yang paling dekat dengan mahasiswa baru dalam kehidupan sehari-hari di kampus maupun di lingkungan tempat tinggal. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa perhatian, empati, bantuan praktis, maupun dorongan emosional. Kehadiran teman sebaya yang suportif mampu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan

rasa memiliki, serta membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan baru (Zadok, 2023).

Bagi sebagian mahasiswa baru, memasuki dunia perkuliahan adalah awal dari sebuah perjalanan panjang yang penuh semangat dan harapan. Mereka datang dengan mimpi, cita-cita, dan tekad untuk meraih masa depan yang lebih baik. Namun, di balik semangat itu, terselip rasa rindu yang kerap hadir tanpa diundang rindu pada rumah, keluarga, dan lingkungan yang telah lama menjadi tempat bernaung. Rasa rindu ini, yang dikenal sebagai homesick, sering kali datang tiba-tiba, mengganggu fokus belajar, dan membuat hari-hari terasa berat.

Dalam kehidupan sosial remaja, salah satu komponen yang sangat berpengaruh adalah hubungan dengan teman sebaya. Desmita (2006) menjelaskan dalam suatu investigasi, bahwa anak berhubungan dengan teman sebayanya sebanyak 10% dari kesuluruhan waktunya pada usia 2 Tahun, 20% pada usia 4 tahun, dan lebih dari 40% pada usia 7 tahun keatas. Sehingga, wajar ketika remaja merasa peran teman sebaya menjadi hal yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi remaja karena remaja merasa teman sebaya lebih memahami perasaannya karena berada periode yang sama serta memiliki permasalahan yang sama pula. Setiap individu, termasuk remaja tentunya memiliki masalah dan hidup tidak selamanya berjalan seperti apa yang telah direncanakan, kadangkala juga dihadapkan dengan kesulitan kesulitan. Sehingga, peran teman dalam

memberikan pertolongan akan menjadi sangat berarti bagi remaja. Hal inilah yang disebut dengan perilaku prososial.

Perilaku prososial adalah tindakan yang dilakukan untuk menolong orang lain secara sukarela tanpa mengharapkan imbalan dari orang yang bersangkutan. Baron & Byrne (2005) mendefinisikan prososial sebagai suatu tindakan yang menolong yang dapat menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut. Salah satu hal yang penting dalam perilaku prososial adalah adanya peran serta orang lain. Baik sebagai pendukung perilaku maupun sebagai orang yang diberikan pertolongan. Perilaku prososial dipengaruhi oleh bagaimana kondisi lingkungan dimana individu tersebut berada. Individu akan memiliki perilaku prososial yang baik apabila dukungan sosial yang ada disekitar individu tinggi. Begitu pula sebaliknya, individu memiliki perilaku prososial yang tidak baik apabila dukungan sosial yang ada disekitar individu rendah.

Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan serta bantuan baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh orang-orang dalam lingkungan sekitar individu baik secara disadari maupun tidak disadari. Taylor (2003) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang yang dicintai dan dipedulikan, dihormati, dan dihargai, serta bagian dari hubungan dan kewajiban bersama. Sedangkan Sarason (dalam Baron & Byrne, 2005) menyatakan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Sementara dukungan

sosial teman sebaya adalah bentukbentuk dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan remaja sebab remaja menghabiskan sebagian besar waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang lain. Teman sebaya juga akan lebih memahami remaja satu sama lain karena memiliki usia yang sama atau berdekatan serta secara garis besar memiliki masalah dan tugas perkembangan yang sama.

Mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam BP 25 tidak luput dari fenomena ini. Banyak di antara mereka yang harus meninggalkan kampung halaman, menempuh perjalanan jauh, dan beradaptasi dengan lingkungan yang sama sekali baru. Perubahan ini tidak hanya menyangkut tempat tinggal, tetapi juga pola interaksi sosial, kebiasaan sehari-hari, bahkan makanan yang dikonsumsi. Dalam situasi seperti ini, teman sebaya menjadi sosok yang sangat berarti. Mereka bukan hanya rekan belajar, tetapi juga pendengar setia, pemberi semangat, dan penghibur di kala hati terasa sepi.

Dukungan sosial dari teman sebaya dapat hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari sekadar menemani saat makan, membantu memahami materi kuliah, hingga memberikan nasihat dan motivasi ketika rasa rindu rumah mulai mengganggu. Kehadiran teman sebaya yang peduli dapat membuat mahasiswa baru merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan adaptasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dalam menanggulangi homesick pada mahasiswa baru menjadi relevan dan penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman

lebih mendalam mengenai peran teman sebaya dalam proses adaptasi mahasiswa baru, serta menjadi dasar bagi pengembangan program konseling atau kegiatan kampus yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas maka rumusan masalah penelitian diajukan ini adalah Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam Bp 25.

C. Batasan Masalah

Adapun untuk mempermudah cakupan penelitian, maka peneliti membatasi cakupan permasalahan yang ada di dalam pembahasan sebagai berikut:

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam Bp 25 dari Dukungan Emosional.
2. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam Bp 25 dari Dukungan Penghargaan.
3. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam Bp 25 dari Dukungan Instrumental.
4. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menanggulangi *Homesickness* Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam Bp 25 dari Dukungan Informasi.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* pada mahasiswa baru bimbingan konseling islam bp 25 dari dukungan emosional.
2. Untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* pada mahasiswa baru bimbingan konseling islam bp 25 dari dukungan penghargaan.
3. Untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* pada mahasiswa baru bimbingan konseling islam bp 25 dari dukungan instrumental.
4. Untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya dalam menanggulangi *homesickness* pada mahasiswa baru bimbingan konseling islam bp 25 dari dukungan informasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian konseling Islam, khususnya terkait peran dukungan sosial dalam mengatasi masalah psikologis mahasiswa. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai homesick dan dukungan sosial di lingkungan pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman bagi lembaga-lembaga lain yang mengkaji dukungan sosial terhadap homesick pada mahasiswa dan Memberi informasi untuk meningkatkan proses atau cara pemberian pembinaan melalui dukungan sosial. Bagi Mahasiswa

Bimbingan Konseling Islam (BKI), diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang dukungan sosial dalam menanggulangi homesick pada mahasiswa baru uin imam bonjol padang.



UIN IMAM BONJOL
PADANG