

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Homesickness*

1. Definisi *Homesickness*

Stroebe, Vliet dan Hewstone (2002) menjelaskan bahwa perpindahan ke lingkungan baru sering kali membuat individu merasa asing dan tidak nyaman akibat hilangnya rutinitas, suasana, serta figur-figur yang sebelumnya dekat dengan individu. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan *homesickness*. Tilburg dan Vingerhoets (2005) menjelaskan bahwa *homesickness* merupakan tantangan emosional yang muncul ketika individu berada jauh dari lingkungan tempat tinggalnya. Kondisi ini diakibatkan karena individu harus meninggalkan rutinitas dan lingkungan lama sehingga memunculkan perasaan keterasingan terhadap lingkungan baru yang dihadapi. Secara garis besar, *homesickness* dapat dimaknai sebagai perasaan rindu yang intens disertai dengan dorongan yang kuat untuk kembali ke tempat asal yang dianggap familier dan memberikan rasa nyaman.

Tilburg, dkk (1996) mengemukakan bahwa *homesickness* merupakan kondisi yang menggambarkan kesulitan individu ketika harus meninggalkan rumah dan beradaptasi dengan lingkungan baru yang terasa asing. Keadaan ini umumnya ditandai oleh kerinduan yang mendalam disertai suasana hati yang negatif. Strobe, dkk (2015) menjelaskan bahwa *homesickness* merupakan bentuk “duka mini” yang muncul ketika individu berpisah dari rumah atau orang-orang terdekat. Kondisi ini menunjukkan perasaan rindu

yang mendalam, kesedihan, serta keinginan kuat untuk kembali ke lingkungan asal. Durasi dari “duka mini” ini sulit dijelaskan secara pasti, namun umumnya berangsur berkurang seiring berjalannya waktu, biasanya setelah sekitar 16 bulan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *homesickness* merupakan perasaan emosional negatif yang muncul sebagai akibat dari perpisahan individu dengan lingkungan asal atau tempat tinggalnya yang lama. Kondisi ini dicirikan oleh adanya kerinduan yang kuat, kesedihan, serta hambatan dalam proses adaptasi di lingkungan baru

2. Aspek – Aspek *Homesickness*

Stroebe, Vliet dan Hewstone (Lestari, 2021) menjelaskan bahwa aspek dari *homesickness* antara lain sebagai berikut.:

a. *Missing Family*

Missing family merupakan individu mengalami rasa kehilangan dan kerinduan terhadap orang tua, saudara, serta rumah, sekaligus menyadari bahwa diri juga dirindukan oleh keluarga.

b. *Loneliness*

Loneliness merupakan individu merasa tidak dicintai, mengalami kehilangan terhadap orang terdekat, serta merasakan keterasingan dari lingkungan sekitar.

c. *Missing Friends*

Missing friends merupakan kebutuhan individu untuk mencari orang-orang terdekat Hal ini meliputi kerinduan akan kenalan yang familiar, serta

merindukan individu yang dipercayai dan dapat dijadikan tempat berbagi cerita. Selain itu juga mencakup kerinduan terhadap orang dekat dan sahabat.

d. *Adjustment Difficulties*

Adjustment difficulties merupakan individu merasakan perasaan sukar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga memicu ketidaknyamanan dengan lingkungan baru, mengalami hilangnya orientasi diri saat menghadapi situasi baru, di samping tantangan signifikan untuk menginternalisasi dengan kebiasaan-kebiasaan yang baru.

e. *Ruminations About Home*

Ruminations about home merupakan kecenderungan yang berulang dan persisten dari individu untuk membandingkan situasi. Individu memikirkan keyakinan kondisi lingkungan lama jauh lebih baik dibandingkan dengan tempat tinggalnya saat ini, disertai dengan perasaan penyesalan atas keputusan meninggalkan lingkungan asal.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek dari *homesickness* yaitu *missing family*, *loneliness*, *missing friends*, *adjustment difficulties*, dan *ruminations about home*.

3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Homesickness*

Thurber dan Walton (2007) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *homesickness*, yakni sebagai berikut :

a. Faktor Pengalaman

Pengalaman merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat *homesickness*. Individu yang memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki pengalaman tinggal jauh dari rumah sebelumnya cenderung mengalami *homesickness* yang lebih tinggi. Kurangnya pengalaman tersebut membuat individu kesulitan menghadapi perubahan lingkungan baru yang asing.

b. Faktor Kepribadian

Kepribadian berperan penting dalam menentukan tingkat kerentanan terhadap *homesickness*. Individu dengan keterikatan yang tidak aman kepada pengasuh utama cenderung merasa tidak berharga, tidak layak dicintai, dan kurang percaya diri dalam menjalin hubungan sosial. Sebaliknya, individu dengan keterikatan yang aman cenderung memiliki rasa kemandirian, kemampuan eksplorasi, serta keterampilan sosial yang baik, sehingga lebih mudah beradaptasi di lingkungan baru.

c. Faktor Keluarga

Dukungan dan pola interaksi dalam keluarga juga menjadi faktor yang signifikan. Kontrol keputusan yang rendah dari pihak keluarga, seperti memaksa individu untuk tinggal jauh dari rumah tanpa persetujuan dirinya, dapat meningkatkan risiko *homesickness*. Selain itu, ekspresi emosional orang tua atau pengasuh utama saat berpisah juga berpengaruh. Ketika orang tua menunjukkan kecemasan atau sikap ambivalen terhadap

perpisahan, individu cenderung merasa tidak tenang dan mengalami *homesickness* yang lebih berat

d. Faktor Sikap

Sikap individu terhadap perpisahan dari rumah juga berperan dalam menentukan tingkat *homesickness*. Pengalaman positif selama berada jauh dari rumah serta adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan risiko munculnya *homesickness*.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi *homesickness* yaitu faktor pengalaman, kepribadian, keluarga, dan sikap.

B. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-Compassion*

Istilah belas kasih pada diri sendiri atau *self-compassion* merupakan perpaduan antara kata “diri” dan “belas kasih.” Secara etimologis, istilah ini berakar dari bahasa Latin *compassio* dan bahasa Yunani *patein*, yang berarti “merasakan” atau “menderita.” Konsep *self-compassion* awalnya diadaptasi dari ajaran Buddha dan secara umum dipahami sebagai sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (Karinda, 2020). Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan erat dengan kemampuan individu untuk bersikap terbuka dalam menerima penderitaan yang dialami, sehingga mendorong rasa peduli dan sikap penuh kebaikan yang ditujukan kepada diri

sendiri. Werner,dkk (2012) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan sikap yang muncul ketika individu menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan, di mana individu lebih memilih dalam memberikan kehangatan dan pengertian kepada dirinya sendiri alih-alih meremehkan rasa sakit atau terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

Germer dan Neff (2013) mengemukakan bawa *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri dengan penuh kesadaran ketika menghadapi penderitaan, tanpa berusaha menghindari atau menolak rasa sakit tersebut. Selain itu, *self-compassion* juga berkaitan dengan cara individu bertahan dan memaknai kesulitan yang dialaminya secara positif, sehingga dapat menjadi sumber kekuatan dalam proses pertumbuhan pribadi. Dari pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sikap belas kasih dan penerimaan terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan

2. Aspek – Aspek *Self-Compassion*

Neff (Sugianto, Suwartono, dan Sugianto, 2020) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek *self-compassion*, yakni sebagai berikut :

a. *Self-kindness vs self-judgment*

Self-kindness vs self-judgment merupakan cara individu memahami dan memaknai kegagalan dirinya. *Self-kindness* ditunjukkan melalui sikap yang ramah, lembut, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, *self-judgment* muncul ketika individu cenderung mengkritik

dan menghakimi diri sendiri secara keras, sehingga menimbulkan perasaan negatif terhadap diri.

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity versus isolation merupakan cara individu memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Individu dengan *common humanity* menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan kesalahan adalah bagian alami dari kehidupan yang juga dialami oleh orang lain. Sebaliknya, individu yang terjebak dalam *isolation* cenderung merasa bahwa kesulitannya bersifat unik, memunculkan rasa malu, dan menarik diri dari lingkungan.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness versus overidentification merupakan keadaan di mana individu mampu memberikan perhatian penuh terhadap penderitaan yang dialami tanpa menghakimi atau melekat berlebihan pada emosi negatif tersebut. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi mampu menyadari dan menerima penderitaan dengan kejernihan, tanpa terjebak dalam pikiran atau perasaan bahwa dirinya gagal atau tidak berharga. Sebaliknya, individu yang *overidentification* cenderung larut dalam emosi negatif dan memperbesar rasa sakit yang dialaminya.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

C. Mahasiswa Rantau

Ridha (2018) menjelaskan bahwa banyak mahasiswa memilih untuk menempuh studi di luar wilayah asal individu, yang sering disebut sebagai mahasiswa perantauan. Keputusan untuk meninggalkan daerah asal ini umumnya didorong oleh tujuan untuk mengakses pendidikan yang lebih baik dan berkualitas, yang mungkin belum tersedia di tempat tinggal individu. Dengan demikian, proses merantau merupakan salah satu upaya signifikan mahasiswa dalam pengembangan diri dan perluasan kesempatan akademik.

Fauzia, Asmaran, dan Komalasari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan dengan meninggalkan kampung halaman dengan belajar hidup mandiri tanpa pendampingan dari keluarga. Mahasiswa rantau dihadapkan pada tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan situasi dan kondisi di lingkungan baru, sekaligus mengelola berbagai tantangan yang muncul. Kewajiban ini muncul karena kehidupan di perantauan berbeda dengan tinggal bersama keluarga, di mana kesempatan untuk bergantung pada orang lain sangat terbatas, sehingga pemenuhan kebutuhan hidup harus dijalani sendiri .

D. Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Homesickness*

Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara variabel *self-compassion* dan *homesickness* pada mahasiswa perantauan. Individu mengalami berbagai perubahan substansial dan potensi kesulitan, seperti harus berpisah lama dengan orang tua, keluarga, dan teman dekat. Selain itu, individu harus belajar hidup mandiri, mengelola waktu secara efektif untuk menyelesaikan kewajiban

akademik tepat waktu, serta menyesuaikan diri dengan keberagaman budaya, adat istiadat, kebiasaan, dan latar belakang di lingkungan baru. Perubahan-perubahan ini menjadikan mahasiswa perantauan sangat rentan mengalami *homesickness*, terutama selama tahun pertama perkuliahan (Stroebe, dkk, 2002).

Bagi mahasiswa yang merantau, pindah dari rumah untuk melanjutkan pendidikan di luar kota sering kali membawa tantangan besar. Individu harus belajar hidup mandiri, jauh dari orang tua dan keluarga, serta menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan sosial dan emosional. Selain itu, mahasiswa rantau juga perlu beradaptasi diri dengan teman-teman baru yang memiliki keberagaman latar belakang. Semua perubahan ini bisa membawa dampak besar dalam kehidupan individu, termasuk tuntutan untuk mengelola kehidupan sehari-hari dan membangun hubungan dalam lingkungan sosial yang baru. Namun, bagi sebagian mahasiswa, *homesickness* dapat muncul apabila individu kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut. Perasaan *homesickness* muncul ketika mahasiswa merasa terpisah dari lingkungan yang sebelumnya memberikan rasa aman, kenyamanan, dan dukungan emosional, seperti yang mereka rasakan di rumah bersama keluarga dan teman-teman lama (Istanto & Engry, 2019).

Homesickness didefinisikan sebagai respons emosional yang dialami oleh mahasiswa rantau yang menjalani periode perpisahan yang panjang dari lingkungan rumah. Kondisi ini dicirikan oleh adanya kesulitan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru, serta munculnya kerinduan intens terhadap rutinitas dan suasana rumah yang familiar (Stroebe, dkk, 2015). Lebih lanjut,

homesickness dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk faktor pengalaman, faktor kepribadian, faktor keluarga, dan faktor sikap.

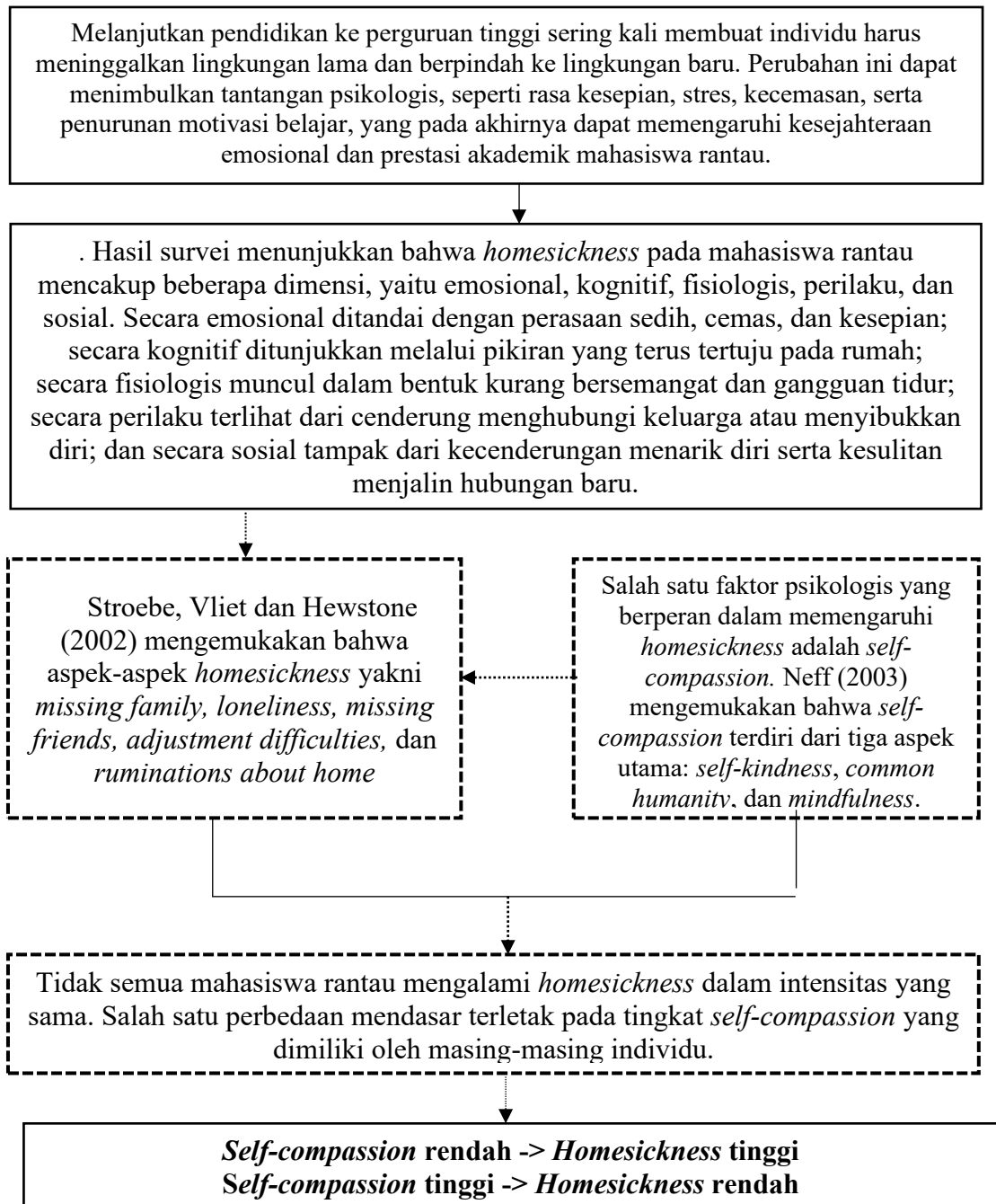
Pentingnya penanganan *homesickness* secara tepat tidak dapat diabaikan. Kegagalan dalam mengatasi kondisi ini secara memadai dapat menimbulkan konsekuensi negatif pada kondisi psikologis mahasiswa, yang ditunjukkan dengan gejala seperti kecemasan, perasaan kesepian, ketidaknyamanan, penolakan terhadap lingkungan baru, dan dorongan kuat untuk kembali ke lingkungan asal (Yasmin, dkk, 2017). Dampak ini tidak terbatas pada konteks sosial atau tempat tinggal, melainkan juga meluas ke lingkungan akademik. Dalam bidang pendidikan, berbagai kesulitan tersebut mengakibatkan penurunan motivasi belajar, munculnya pola pikir negatif, dan berpotensi memunculkan stres, frustrasi, emosi negatif, bahkan hilangnya semangat hidup (Mozafarinia & Tavafian, 2014).

Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi *homesickness* adalah *self-compassion*. Penting bagi mahasiswa untuk mengurangi perasaan negatif yang timbul akibat *homesickness* guna memupuk *self-compassion* dalam diri mereka. Tiga dimensi utama *self-compassion* memiliki peranan krusial dalam proses ini (Firdaus, 2022). Pertama, dimensi *self-kindness* membantu mahasiswa untuk menghindari pengkritikan diri berlebihan dan mendorong individu untuk menerima kesulitan atau kegagalan dengan sikap yang penuh perhatian. Kedua, dimensi *common humanity* memungkinkan mahasiswa untuk menginternalisasi bahwa *homesickness* merupakan bagian inheren dari pengalaman manusia yang juga dialami oleh banyak individu. Ketiga, dimensi *mindfulness* mendorong

mahasiswa untuk menyadari dan menerima emosi negatif tanpa memberikan penilaian, sehingga memfasilitasi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Dengan demikian, mahasiswa perlu menerima diri sendiri dan mengembangkan pandangan yang terbuka agar dapat mengarahkan diri mereka menuju perkembangan yang lebih positif.

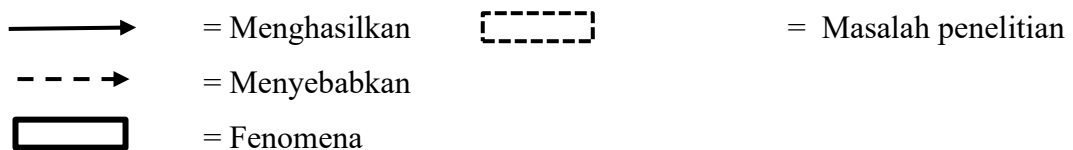
Penelitian ini didukung oleh Firdaus (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dan *homesickness*, di mana individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan emosi yang lebih baik untuk beradaptasi. Peningkatan *self-compassion* juga dapat membantu mengelola *homesickness* (Yasmin, 2023).

E. Kerangka Pikir



Gambar 1 Kerangka Pikir

Keterangan :



F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yakni:

Ha : Ada hubungan antara *self-compassion* dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau

H0 : Tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau