

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase transisi perkembangan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai perubahan yang signifikan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Tuntutan akademik yang semakin meningkat, kebutuhan untuk hidup lebih mandiri, serta tuntutan pengelolaan emosi dan tekanan hidup menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Fase perkuliahan kerap disebut sebagai periode perkembangan yang penuh tantangan karena menuntut kemampuan penyesuaian diri yang optimal agar mahasiswa mampu menjalani perannya secara efektif (Santrock, 2022).

Mahasiswa semester satu kelas reguler secara khusus berada pada tahap awal transisi tersebut, sehingga menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada semester lanjut. Perubahan sistem pembelajaran dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa untuk belajar secara lebih mandiri, mengelola waktu dengan baik, serta menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran dan evaluasi yang lebih menuntut. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk membangun relasi sosial baru di lingkungan kampus. Kondisi ini menjadikan mahasiswa semester satu kelas reguler sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak didukung dengan kesiapan emosional yang memadai (Rathakrishnan et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester satu kelas reguler menghadapi tantangan adaptasi baik secara akademik maupun sosial. Lingkungan belajar yang baru, perbedaan sistem penilaian, serta tuntutan untuk berinteraksi dan membangun relasi dengan teman sebaya dapat memicu stres dan ketidaknyamanan emosional. Apabila mahasiswa gagal melakukan penyesuaian diri secara optimal, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta

keterlibatan akademik. Oleh karena itu, periode semester satu dipandang sebagai fase krusial yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi (Susanti and Ansyah, 2023).

Salah satu respons emosional yang sering dialami mahasiswa pada periode awal perkuliahan adalah *homesickness*, yaitu perasaan rindu yang intens, kesepian, serta kecemasan yang timbul akibat perubahan lingkungan hidup dan keterpisahan dari keluarga atau lingkungan yang familiar. *Homesickness* telah diidentifikasi sebagai pengalaman yang sangat umum pada mahasiswa semester satu dalam sebuah studi longitudinal mengenai penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi, sekitar 94% mahasiswa tahun pertama mengalami setidaknya sebagian gejala *homesickness* selama sepuluh minggu pertama studi mereka. Tingkat kejadian ini menurun sedikit seiring waktu, namun menunjukkan bahwa hampir mayoritas mahasiswa pertama kali merasakan fenomena ini di awal masa perkuliahan (English et al., 2018).

Selain prevalensi yang tinggi secara internasional, penelitian lain yang meninjau beragam studi menunjukkan bahwa antara 50% sampai 75% mahasiswa mengalami *homesickness* dalam bentuk ringan hingga sedang dan sekitar 10–15% mengalami bentuk yang lebih berat yang berpotensi mengganggu fungsi akademik dan sosial mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa fenomena *homesickness* bukan hanya universal tetapi juga cukup signifikan dari segi dampak psikologis dan adaptasi mahasiswa (Nisa et al., 2023).

Homesickness bersifat multidimensional karena melibatkan aspek emosional, kognitif, sosial, dan fisik. Secara emosional, mahasiswa dapat mengalami perasaan sedih dan cemas, secara kognitif muncul pikiran berulang mengenai rumah, secara sosial terjadi perasaan kehilangan dukungan dan secara fisik dapat muncul gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan nafsu makan. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, *homesickness* dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa

semester awal kelas reguler terhadap kehidupan perkuliahan (Benito et al., 2022).

Dampak *homesickness* pada mahasiswa semester satu kelas reguler cukup signifikan, baik terhadap aspek psikologis maupun akademik. *Homesickness* dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, depresi, serta penurunan motivasi dan konsentrasi belajar. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* dengan intensitas tinggi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menunjukkan penurunan performa akademik, sehingga berpotensi menghambat keberhasilan studi (Thurber & Walton, 2022).

Homesickness dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, sedangkan faktor internal mencakup kesiapan individu menghadapi transisi, kemampuan regulasi emosi, dan kematangan emosional. Di antara faktor internal tersebut, kematangan emosional memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif dan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan pada masa awal perkuliahan (Kamilah et al., 2024).

Kematangan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, mengelola, dan menyesuaikan diri secara psikologis terhadap berbagai tekanan kehidupan termasuk perasaan rindu rumah. Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan kematangan emosional individu sangat kompleks dan saling berkaitan, meliputi pengalaman hidup, kualitas dukungan sosial, serta pola asuh yang diterima sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal (Ade Saputri and Musni, 2024).

Pemilihan Kematangan emosional sebagai variabel utama dalam penelitian ini didasarkan pada perannya yang krusial dalam proses adaptasi psikologis mahasiswa semester satu kelas reguler. Kematangan emosional merupakan fondasi penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif, mengendalikan stres, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan peran dan lingkungan baru. Pada masa transisi awal

perkuliahan, mahasiswa dengan kematangan emosional yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif dibandingkan mahasiswa dengan kematangan emosional rendah. Oleh karena itu, kematangan emosional dipandang sebagai faktor protektif yang berpotensi menurunkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, termasuk *homesickness* (Gilar-Corbi et al., 2024).

Kematangan emosional juga dipilih karena bersifat relatif stabil namun tetap dapat dikembangkan melalui intervensi psikososial, seperti konseling, pelatihan regulasi emosi, dan program pendampingan mahasiswa baru. Hal ini menjadikan kematangan emosional tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif dalam praktik keperawatan jiwa dan promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Dengan memahami hubungan antara kematangan emosional dan *homesickness*, institusi pendidikan dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kesiapan emosional mahasiswa semester awal kelas regular (Thurber & Walton, 2022).

Kematangan emosional dapat diwujudkan dalam tujuh aspek yaitu kemandirian, menerima kenyataan, beradaptasi, merespon dengan tepat, rasa aman, empati, dan mengendalikan amarah (Lubis, n.d.). Kematangan emosional berperan penting dalam mengurangi intensitas *homesickness* pada mahasiswa yang menimba ilmu di luar kota ataupun luar negeri (Utami, 2023). Selain itu, kematangan emosional juga berperan penting dalam kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial. Mahasiswa dengan tingkat kematangan emosional yang tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, baik dalam konteks akademik maupun sosial (Raj et al., 2025).

Kurangnya kematangan emosional pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang merugikan. Individu dengan tingkat kematangan emosi yang rendah cenderung kesulitan mengendalikan perasaan, mudah terjebak dalam stres, kecemasan, hingga depresi karena tidak mampu menggunakan strategi koping yang adaptif (Kamilah, Khotimah, & Sera, 2024). Kondisi ini juga sering disertai dengan rendahnya

empati dan toleransi sosial, sehingga hubungan interpersonal menjadi kurang harmonis dan rawan konflik (Nisa, Santi, & Ananta, 2023). Secara akademik, kematangan emosional yang kurang matang berimplikasi pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi, terutama pada mahasiswa kesehatan yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinis yang berat (The Guardian, 2024).

Mahasiswa dengan kematangan emosional yang tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi *homesickness* dan tantangan hidup sebagai mahasiswa rantau. Mereka dapat mengekspresikan perasaan secara konstruktif, mencari dukungan sosial, dan melihat tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh. Sebaliknya, individu dengan kematangan emosional rendah mungkin kesulitan mengelola perasaan cemas dan sedih, mungkin cenderung mengisolasi diri atau menggunakan strategi maladaptive sehingga gejala *homesickness* yang mereka alami bisa lebih parah dan berkepanjangan. Situasi ini sangat relevan bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan yang umumnya memiliki tekanan akademik yang tinggi serta adaptasi di lingkungan baru (Kamel et al., 2022).

Penelitian mutakhir menemukan bahwa rendahnya kematangan emosional berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala *homesickness* serta risiko depresi pada mahasiswa baru di berbagai negara (Zhang & Yu, 2023). Pada konteks nasional, studi di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 40–60% mahasiswa perantau mengalami *homesickness* dengan manifestasi seperti cemas, kesepian, dan penurunan motivasi belajar, terutama pada tahun pertama perkuliahan (Rachmawati & Nurhayati, 2023). Penelitian lain menegaskan bahwa mahasiswa dengan kematangan emosional rendah memiliki kecenderungan lebih besar menggunakan strategi koping maladaptif sehingga *homesickness* yang dialami menjadi lebih parah dan berkepanjangan (Putri & Andini, 2022).

Pada tingkat daerah, data penelitian di Semarang melaporkan prevalensi *homesickness* mencapai 42,7% pada mahasiswa perantau, dengan gejala lebih sering terjadi pada mereka yang memiliki regulasi

emosi rendah (Sari & Widodo, 2023). Demikian pula, penelitian di Malang dan Purwokerto menemukan bahwa kematangan emosional yang baik berkaitan erat dengan rendahnya intensitas homesickness, sedangkan mahasiswa dengan kematangan emosional kurang matang lebih rentan mengalami gangguan adaptasi (Anjani et al., 2022; Fitri & Lestari, 2023). Namun, beberapa studi lain mengindikasikan bahwa tidak selalu ditemukan hubungan signifikan antara kematangan emosional dan homesickness, terutama ketika faktor mediasi seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan belajar turut berperan (Hidayati & Siregar, 2022).

Kematangan emosional memiliki peran penting dalam kaitannya dengan fenomena *homesickness*, khususnya melalui kemampuan individu dalam mengatur emosi dan melakukan penyesuaian diri secara konstruktif. Mahasiswa dengan tingkat kematangan emosional yang tinggi umumnya memiliki kapasitas untuk mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat kerinduan terhadap rumah. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk merespons tekanan psikologis dengan lebih adaptif dan sehat. Mahasiswa yang mampu mengelola regulasi emosi dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru serta tidak mudah terjebak dalam rasa kesepian atau keterasingan sosial yang merupakan gejala utama *homesickness* (Kaur, 2022).

Sebaliknya, individu dengan kematangan emosional rendah cenderung mengalami hambatan dalam mengelola stres sehingga lebih rentan terjebak pada pola pikir berulang yang negatif. Hal ini dapat memperburuk kerinduan terhadap rumah serta meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, hingga penurunan motivasi akademik. Kajian terkini juga menegaskan bahwa mekanisme penyesuaian diri yang konstruktif, yang biasanya dimiliki oleh individu dengan kematangan emosional yang baik, berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak merugikan *homesickness*, sementara penyesuaian diri yang kurang tepat justru berpotensi memperparah kesulitan adaptasi dalam lingkungan pendidikan tinggi (Amelia and Kholidin, 2025).

Secara teoritis, *homesickness* dapat dipahami sebagai respons stres adaptif yang melibatkan komponen afektif (kerinduan, kesedihan), kognitif (ruminasi tentang rumah), dan sosial (kehilangan jaringan dukungan). Penelitian ini memfokuskan diri pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Ngudi Waluyo karena populasi ini menghadapi tekanan ganda. Selain tuntutan adaptasi sosial, mereka juga dihadapkan pada kurikulum yang padat, praktik klinis yang intens, dan tuntutan profesionalisme yang tinggi. Kombinasi tekanan ini berpotensi meningkatkan kerentanan mereka terhadap *homesickness*. Oleh karena itu, investigasi mendalam mengenai peran kematangan emosional dalam konteks ini menjadi sangat penting.

Sebagai langkah awal dalam memperdalam permasalahan penelitian, peneliti melaksanakan studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Emotional Maturity Scale (EMS)* untuk menilai tingkat kematangan emosional dan *Utrecht Homesickness Scale (UHS)* untuk mengukur derajat *homesickness*. Hasil studi penelitian menunjukkan variasi skor pada kedua variabel tersebut, di mana 3 mahasiswa memiliki kematangan emosional sangat tinggi dengan *homesickness* sedang, 3 mahasiswa dengan kematangan emosional tinggi dan *homesickness* tinggi, 4 mahasiswa dengan kematangan emosional tinggi dan *homesickness* sedang, serta 1 mahasiswa dengan kematangan emosional tinggi namun mengalami *homesickness* sangat tinggi. Temuan ini menggambarkan adanya kecenderungan bahwa tingkat kematangan emosional berkaitan dengan derajat *homesickness* yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji hubungan antara kematangan emosional dan *homesickness* secara komprehensif pada mahasiswa Fakultas Kesehatan semester satu di Universitas Ngudi Waluyo.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan antara kematangan emosional dengan *homesickness* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan semester satu di Universitas Ngudi Waluyo?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosional dengan *homesickness* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi gambaran kematangan emosional pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Mengidentifikasi gambaran *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Menganalisis hubungan antara kematangan emosional dengan *homesickness* pada mahasiswa.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya terkait faktor psikologis yang memengaruhi *homesickness* pada mahasiswa rantau.
- b. Memperluas literatur mengenai peran kematangan emosional dalam penyesuaian diri mahasiswa pada konteks Indonesia.

2. Manfaat Praktis

- a. **Bagi Mahasiswa:** Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kematangan emosional dalam mengatasi *homesickness*.
- b. **Bagi Universitas:** Sebagai masukan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan program pendukung bagi mahasiswa baru dalam menghadapi *homesickness*.
- c. **Bagi Peneliti Lain:** Sebagai acuan dan referensi untuk penelitian serupa di masa depan.

3. Manfaat Metodologis

- a. Menjadi referensi dalam penggunaan instrumen baku (EMS dan UHS) di Indonesia.

- b. Memberikan gambaran empiris yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya, baik untuk validasi instrumen maupun pengembangan model intervensi.