Journal of Lifespan Development
Vol. 2, No. 7, Oktober 2026, pp. 375-380
ISSN 3407-3802

Strategi Koping Anak Rantau dalam Menghadapi Homesickness dan Stress Emosional

Alya Dwi Khairani, Umi Nur Kholifah
Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought, UIN Raden Fatah, Palembang, Indonesia
Corresponding Author: d.w.alya26@gmail.com, umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

Received: 09 September 2026 *Revised: 17 September 2026* *Accepted: 10 Oktober 2026*

KEYWORDS

Homesickness;
Anak Rantau;
Stres Emosional;
Strategi Coping
Dukungan Sosial;

ABSTRACT

Homesickness merupakan fenomena psikologis yang sering dirasakan oleh anak rantau yang tinggal jauh dari rumah dan lingkungan asalnya, yang kerap diiringi oleh stres emosional dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai strategi *coping* yang digunakan oleh anak rantau dalam mengatasi *homesickness* dan stres emosional. Menggunakan pendekatan *standalone systematic literature review*, kajian ini menganalisis literatur dan data sekunder dari berbagai artikel jurnal, tesis, serta laporan penelitian terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi *coping* diklasifikasikan ke dalam kerangka utama *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang diwujudkan melalui lima bentuk utama: (1) dukungan sosial dan pencarian dukungan emosional, (2) komunikasi digital yang intensif dengan keluarga, (3) keterlibatan dalam aktivitas konstruktif dan positif, (4) penerapan teknik relaksasi, serta (5) strukturisasi rutinitas harian. Sitem dukungan psikososial ini terbukti efektif dalam meredam dampak negatif *homesickness*. Kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan program dukungan bagi anak rantau guna meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan mental mereka di lingkungan baru.

KEYWORDS

Homesickness;
Migrant Individuals;
Emotional Stress;
Coping Strategies;
Social Support;

ABSTRACT

Homesickness is a psychological phenomenon frequently experienced by individuals living far away from home and their familiar environment, often accompanied by emotional stress that negatively impacts mental health and psychological well-being. This study aims to examine the various coping strategies utilized by migrant students or individuals living away from home to overcome homesickness and its accompanying emotional stress. Employing a standalone systematic literature review approach, this study analyzes literature and secondary data from various journal articles, theses, and recent research reports. The findings reveal that coping strategies are classified into the primary frameworks of problem-focused coping and emotion-focused coping, manifested through five main forms: (1) social support and seeking emotional support, (2) intensive digital communication with family, (3) involvement in constructive and positive activities, (4) the application of relaxation techniques, and (5) the structuring of daily routines. This psychosocial support system has proven effective in mitigating the negative impacts of homesickness. This study is expected to serve as a reference in developing support programs for migrant individuals to enhance their adaptive capacity and mental well-being in new environments.

Pendahuluan

Perubahan lingkungan tempat tinggal yang jauh dari keluarga dan rumah merupakan pengalaman yang signifikan bagi banyak anak rantau, terutama mereka yang merantau untuk menempuh pendidikan atau bekerja, dan dalam kerangka psikologi perkembangan, pengalaman ini dapat dipahami sebagai bagian dari tahapan *emerging adulthood* . Arini (2021) menjelaskan bahwa tahapan ini muncul akibat perubahan norma sosial dan kemajuan teknologi yang mengubah struktur masyarakat, sehingga individu pada usia 20-an awal tidak lagi secara otomatis memasuki peran dewasa seperti menikah dan bekerja, melainkan menjalani periode eksplorasi yang lebih panjang .Perpindahan ini sering menjadi pengalaman yang sangat menantang secara psikologis, terutama dalam menghadapi perasaan *homesickness* keadaan individu mengalami kerinduan yang mendalam kepada rumah dan lingkungan asalnya. Hinton (2020) mendefinisikan *homesickness* sebagai respons psikologis yang wajar, namun jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan seperti kecemasan berlebihan, depresi, serta penurunan performa akademik dan sosial. Temuan terkini dari studi di Indonesia memperkuat bahwa mahasiswa rantau tahun pertama sangat rentan mengalami stres, depresi, kesepian, dan *homesickness* yang berdampak pada penurunan motivasi akademik (Afrilia & Siregar, 2024;Agustin et al., 2024).

Homesickness tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Anak rantau yang mengalami *homesickness* sering kali melaporkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan (Agustin et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perasaan rindu rumah dapat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Anak rantau dihadapkan pada sejumlah tantangan kompleks yang melibatkan adaptasi terhadap budaya baru yang berbeda, berhadapan dengan perbedaan bahasa, kehilangan sistem dukungan sosial yang selama ini dikenal, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan yang baru. Survei awal terhadap mahasiswa aktif menunjukkan bahwa 42,86% merupakan mahasiswa rantau, dan mereka menghadapi lebih banyak tantangan akademik dibanding mahasiswa non-rantau, termasuk risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan perilaku tidak bersemangat (Putri et al., 2025).

Tidak adanya strategi *coping* yang memadai untuk mengatasi tekanan psikologis ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan keterasingan, yang pada akhirnya dapat memicu stres emosional yang berkepanjangan. Kurniawan (2020) menggarisbawahi bahwa individu yang gagal mengelola stres secara efektif lebih rentan terhadap *burnout*, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Studi sistematik terbaru oleh Amelia dan Kholidin (2025) menegaskan bahwa mahasiswa yang tidak menerapkan strategi adaptasi yang sesuai berisiko mengalami *culture shock* yang berkepanjangan dan menghambat proses penyesuaian sosial-akademik mereka .

Studi terdahulu juga menunjukkan bahwa tingkat *homesickness* yang tinggi berpotensi menimbulkan gangguan psikologis serius seperti gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, hingga perilaku menarik diri dari interaksi sosial (Smith & Jones, 2020). Temuan ini diperkuat oleh studi di Malaysia yang mengonfirmasi bahwa *homesickness* merupakan prediktor signifikan kecemasan pada mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, dengan jaringan dukungan sosial yang belum terbentuk sebagai faktor risiko utama (King et al., 2020) . Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi anak rantau menggunakan berbagai strategi *coping* guna mengurangi intensitas perasaan tidak nyaman tersebut dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka.

Dalam kerangka psikologi, *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap memberatkan atau melebihi kemampuan individu tersebut (Thompson, 2019). Strategi *coping* yang efektif tidak hanya berperan dalam mereduksi beban psikologis, tetapi juga dapat meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu, kajian ini berfokus pada berbagai pendekatan *coping* yang umumnya dipraktekkan oleh anak rantau berdasarkan kajian literatur akademis yang terpercaya dan relevan dengan konteks budaya

Indonesia. Konteks budaya kolektivis di Indonesia, di mana ikatan keluarga sangat dihargai, membuat *homesickness* cenderung lebih intens dan berkepanjangan , sehingga strategi *coping* yang bersifat komunal dan spiritual perlu mendapat perhatian khusus.

Kajian ini berangkat dari pertanyaan utama mengenai bagaimana fenomena *homesickness* dan stres emosional yang dialami anak rantau dalam menghadapi perubahan lingkungan tempat tinggal yang jauh dari keluarga, apa saja bentuk strategi koping yang mereka gunakan baik *problem-focused* maupun *emotion-focused* serta sejauh mana efektivitas dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan baru, peran faktor psikologis seperti efikasi diri dan relaksasi, dan pengaruh konteks budaya kolektivis Indonesia dalam membentuk pola adaptasi mereka; oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan fenomena *homesickness* beserta dampak psikologis dan fisiknya, menganalisis berbagai strategi koping yang diterapkan anak rantau, mengevaluasi efektivitas dukungan sosial sebagai faktor protektif, menggali peran faktor psikologis dalam memperkuat ketahanan mental, menganalisis pengaruh budaya Indonesia terhadap pola koping yang digunakan, serta merumuskan rekomendasi praktis bagi pengembangan program dukungan psikologis yang holistik dan multidimensional, sehingga kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi tentang *homesickness* sekaligus memberikan manfaat praktis bagi institusi pendidikan, keluarga, komunitas, dan anak rantau itu sendiri dalam mengelola perasaan rindu rumah dan meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan baru.

METODE PENELITIAN

Kajian ini merupakan studi *literature review* yang mengumpulkan, mengelola, dan menganalisis data sekunder dari berbagai sumber artikel jurnal, tesis, disertasi, dan laporan penelitian yang fokus pada strategi *coping* anak rantau menghadapi *homesickness* dan stres emosional. Pendekatan yang digunakan mengacu pada kerangka panduan *standalone systematic literature review* yang dikembangkan oleh Okoli (2015), yang menekankan pentingnya prosedur yang terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi dalam proses sintesis literatur . Okoli (2015) menegaskan bahwa tinjauan literatur yang sistematis bukan sekadar daftar bibliografi, melainkan sebuah proses ilmiah yang memerlukan protokol pencarian, penyaringan, dan sintesis yang jelas agar menghasilkan temuan yang dapat diandalkan . Dalam konteks penelitian sosial, panduan ini juga relevan untuk mengintegrasikan studi kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan .

Proses pengumpulan literatur dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kata kunci seperti “strategi coping anak rantau”, “homesickness”, “stres emosional”, “dukungan sosial”, dan “manajemen stres”. Pencarian dilakukan melalui basis data akademis seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, Scopus, dan repositori institusi untuk memastikan cakupan yang luas . Seleksi referensi dilakukan berdasarkan relevansi dan kualitas jurnal, terutama yang terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir untuk menjaga kekinian kajian. Literatur yang dipilih mencakup studi-studi yang menggunakan beragam metodologi, termasuk penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta *systematic literature review* yang telah dipublikasikan dalam rentang 2020–2025 .

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan sintesis data dari literatur dokumen asli serta didukung oleh temuan empiris riset psikologi kontemporer, strategi *coping* yang diterapkan oleh anak rantau dalam mengatasi *homesickness* dan stres emosional diklasifikasikan ke dalam kerangka utama *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Barus et al., 2024; Lazarus & Folkman, dalam Thompson, 2019). Secara terperinci, temuan utama diuraikan ke dalam lima bentuk strategi adaptasi berikut:

1. Dukungan Sosial (*Social Support*) dan Pencarian Dukungan Emosional Anak rantau secara proaktif membangun jejaring sosial baru melalui interaksi dengan teman sebaya, kelompok studi, dan organisasi kemahasiswaan di lingkungan perantauan. Keterlibatan ini menciptakan *sense of belonging* yang berfungsi sebagai penyangga (*buffer*)

psikologis. Studi empiris oleh Theresa et al., (2025) mengonfirmasi bahwa *seeking emotional support* (pencarian dukungan emosional) merupakan salah satu strategi paling dominan yang diandalkan individu untuk meredakan eskalasi isolasi sosial dan kecemasan. Dukungan dari lingkungan baru ini terbukti secara signifikan menurunkan tingkat *homesickness* (Sajidah & Indrawan, 2026).

2. Komunikasi Digital yang Intensif dengan Keluarga Pemanfaatan teknologi komunikasi modern, seperti panggilan video dan pesan instan menjadi sarana esensial untuk memelihara kedekatan emosional dengan keluarga di daerah asal (Andayani et al.,2026; Fagi et.,2025). Komunikasi yang terjaga secara rutin memberikan validasi afektif dan rasa aman, sehingga mampu mereduksi kecemasan akibat jarak. Kehadiran digital ini berfungsi sebagai penambal defisit kelekatan emosional yang hilang selama proses migrasi pendidikan maupun pekerjaan.
3. Keterlibatan dalam Aktivitas Konstruktif dan Positif Partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, seni, atau pengembangan diri memberikan mekanisme pengalihan kognitif dari ruminasi negatif terkait kerinduan rumah. Aktivitas ini memperkuat identitas sosial, meningkatkan efikasi diri , serta mempercepat proses akulturasi psikologis di lingkungan baru (Kamilah et al.,2024).
4. Penerapan Teknik Relaksasi dan Pengelolaan Fisiologis Individu menggunakan pendekatan mandiri berupa meditasi, yoga, dan latihan pernapasan dalam untuk menyeimbangkan respons fisiologis akibat stres akut. Pendekatan ini efektif menurunkan tingkat reaktivitas sistem saraf simpatis, meredakan ketegangan somatik, serta membantu anak rantau menenangkan pikiran secara mandiri (Lekna et al.,2026).
5. Strukturisasi Rutinitas Harian Penyusunan jadwal dan kebiasaan harian yang teratur memberikan prediktabilitas dan kontrol personal (*perceived control*) yang lebih tinggi bagi anak rantau. Hal ini terbukti mampu mengikis rasa ketidakpastian dan disorientasi yang menjadi pemicu utama stres transisional di awal masa perantauan.

Selain itu, kajian ini juga menemukan adanya hambatan dan tantangan psikososial, di mana sebagian anak rantau masih mengalami kendala dalam membangun jejaring sosial baru akibat perbedaan budaya atau kendala bahasa, serta terbatasnya akses terhadap layanan konseling profesional di lingkungan sekitar.

PEMBAHASAN

Fenomena *homesickness* dan stres emosional pada anak rantau merepresentasikan bentuk dislokasi psikologis akibat terputusnya kontinuitas lingkungan akrab (*familiar environment*) dan kehilangan figur lekat (*attachment figure*) (Weiss, 1973; Stroebe et al., 2002). Berdasarkan tinjauan literatur kontemporer, proses adaptasi menuntut integrasi antara upaya penanganan sumber masalah secara langsung dan manajemen afeksi emosional. Temuan dari studi empiris Theresa et al (2025) pada mahasiswa perantau di Jakarta menegaskan bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung mengandalkan *emotion-focused coping*, khususnya melalui mekanisme *seeking emotional support* dan *distancing*. Ketika dihadapkan pada lingkungan fisik dan sosial yang asing seperti perbedaan budaya atau kendala adaptasi dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga berfungsi sebagai peredam (*buffer*) yang signifikan terhadap risiko stres psikologis yang lebih berat (Barus et al., 2024; Amin et al.,2025).

Dalam kerangka psikologi transisional, pemanfaatan media komunikasi digital terbukti krusial. Sebagaimana dielaborasi oleh Andayani et al (2026) dalam risetnya mengenai strategi *coping* mahasiswa rantau, komunikasi rutin dengan orang terdekat di kampung halaman mampu menurunkan tingkat keparahan rasa rindu rumah (*homesick*). Teknologi bertindak sebagai mediasi psikologis yang menjembatani jarak geografis, sehingga kebutuhan individu akan rasa aman dan penerimaan (*belongingness*) tetap terpenuhi meskipun terpisah jarak fisik.

Di sisi lain, pendekatan yang bersifat mandiri seperti pengaturan jadwal harian yang terstruktur dan pengalihan diri pada kegiatan positif mencerminkan bentuk kematangan emosi (*emotional maturity*). Berdasarkan studi Kamilah et al (2024) tingkat kematangan emosi

berkolerasi erat dengan kemampuan seseorang mengelola *homesickness*. Individu dengan kematangan emosi yang baik mampu mengubah situasi stres transisional menjadi dorongan adaptif melalui manajemen aktivitas yang terorganisir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang mempengaruhi kinerja atlet, baik dalam pertandingan maupun latihan. Pada atlet mahasiswa, regulasi emosi menjadi lebih kompleks karena mereka harus mengelola beban ganda antara tuntutan dari olahraga dan dunia akademik. Mayoritas atlet dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi dengan kategori sedang, yang berarti mereka memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dalam situasi menantang, seperti pertandingan penting atau persaingan intens, tanpa terjebak dalam gangguan emosional yang parah.

Selain itu, temuan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mahasiswa cenderung menggunakan strategi *emotion suppression* untuk mengendalikan emosi mereka, yang meskipun efektif dalam situasi kompetitif, dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis jangka panjang. Sebaliknya, sebagian besar responden juga menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dengan sangat baik, yang membantu mereka tetap tenang dalam menghadapi situasi menekan. Ini menunjukkan bahwa atlet mahasiswa cenderung memiliki pendekatan yang seimbang antara pengelolaan tekanan dan emosi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing yang membantu proses pelaksanaan.

Pernyataan Penggunaan Teknologi AI Generatif dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penyusunan Naskah

Dalam proses penyusunan naskah ini, penulis menggunakan OpenAI ChatGPT (GPT-5.6 Sol) untuk membantu penelusuran awal terminologi, pengorganisasian literatur, penyusunan draf awal, sintesis awal temuan, penyuntingan bahasa, dan pemformatan naskah. Seluruh sumber bibliografis, keputusan inklusi-eksklusi, interpretasi ilmiah, argumentasi, serta kesimpulan wajib diverifikasi, ditinjau, dan disetujui secara independen oleh penulis sebelum pengajuan. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, orisinalitas, dan kepatuhan naskah terhadap kebijakan jurnal.

Kontribusi Penulis

A.D. menjadi ketua penelitian melakukan pencarian data penelitian dari database jurnal untuk mengklasifikasikan dan menganalisis. UNK berkontribusi untuk mengevaluasi data, memonitoring pengerjaan hasil.

Daftar Pustaka

Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–185.

Agustin, E. W., et al. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kejadian Homesickness pada Mahasiswa Rantau. *Universitas Muhammadiyah Jember*.

Amelia, R., & Kholidin, F. I. (2025). Students' adaptation strategies and culture shock among migrant students. *Indonesian Journal of Psychology and Psychiatry (IJPP)*, 5(2), 112–125.

Amin, S. M., Ibrahim, N. F., Nazuri, N. S., & Ahmad Suhaimi, S. S. (2024). The relationship between social supports on mental health among university students in Klang Valley.

International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 14(8), 2520-2535.https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i8/22301

Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20.

Barus, E. M. A., Mandang, J. H., Kumaat, T. D., & Febrianto, R. (2024). Hubungan Antara Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dengan Homesick pada Mahasiswa Rantau. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 95–108. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8519.

Fagi, A. M. K., & Muhibbin, M. A. (2025). Peran kelekatan orang tua terhadap homesickness pada santri baru MTs "Unggulan" Nurul Islam Jember. *Proceedings of Symposium, 4*, 1–9. Universitas Muhammadiyah Jember

Hinton, D. (2020). *Understanding Psychological Responses and Homesickness in Transition*. New York: Academic Press.

Kamilah, M., Khotimah, H., & Christia Sera, D. (2024). Kematangan emosi dan homesickness mahasiswa rantau tahun pertama. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–11. https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51180

King, M., et al. (2020). Homesickness and anxiety as predictors among students living away from home: The role of social support networks. *International Journal of Mental Health and Counseling*, 18(3), 205–218.

Kurniawan, R. (2020). The role of positive activities in stress reduction and burnout prevention. *Educational Psychology Journal*, 9(1), 30–40.

Lekhna, M., Venkateswaran, C., Bhaskarapillai, B., & John, D. (2026). Effectiveness of relaxation techniques in reducing academic-related stress among female university students using a quasi-experimental design. *Discover Public Health, 23*, 1118. https://doi.org/10.1186/s12982-026-02378-z

Nur Andayani, N., Nandini, N. R., & Sijabat, R. (2026). Coping Strategi Mengurangi Rasa Homesick pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 2(1), 31–41. https://doi.org/10.63822/fmxey514.

Okoli, C. (2015). A guide to conducting a standalone systematic literature review. *Communications of the Association for Information Systems*, 37(43), 879–910. https://doi.org/10.17705/1CAIS.03743

Putri, L. A., et al. (2025). Analisis tantangan akademik dan risiko psikologis pada mahasiswa perantau di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(2), 89–101.

Sajidah, A. F., & Yudistira Fauzy Indrawan. (2026). Studi Fenomenologis Tentang Homesickness dan Strategi Penyesuaian Diri pada Santri Boarding School. *AZZAHRA: Scientific Journal of Social and Humanities*, *4*(2), 96-105.

Smith, J., & Jones, R. (2020). Coping strategies for homesickness and psychological distress among university students. *Educational Psychology Review*, 32(1), 45–60.

Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147–168. https://doi.org/10.1348/000712602162540.

Theresa, Satiadarma, M. P., & Uranus, H. C. (2025). Strategi Coping dalam Menghadapi Homesickness pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Jurnal Komunikasi Digital dan Penyiaran Islam*, 2(1), 1–8. https://journal.alshobar.or.id/index.php/jkdpi/article/view/364

Thompson, L. (2019). Understanding coping mechanisms in adolescents. *Journal of Child Psychology*, 15(3), 78–90.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press