
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 2 Nomor 2, Desember 2025

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Strategi Mengatasi Homesickness Pada Mahasiswa Perantau: Studi Fenomenologi Lintas Budaya

Muh. Saldin^{1*}, Kasmi², Sabaruddin³

¹*Universitas Negeri Gorontalo*

² *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene*

³ *Universitas Islam Negeri Palopo*

*Email: muh.saldin@ung.ac.id

Keywords :

*Homesickness;
Migrant Students;
Coping Strategies*

Abstract

Homesickness is a common phenomenon experienced by overseas students when they face a new environment away from home. The impact of homesickness can include emotional disturbance, decreased academic performance, and social difficulties. This study aims to explore effective strategies in coping with homesickness in overseas students through a developmental psychology approach and qualitative research methods. Data were obtained through in-depth interviews with 20 overseas students from various universities in Indonesia. The results showed that strategies such as developing social support, utilizing communication technology, and applying emotion regulation techniques significantly helped students overcome homesickness. The findings are expected to be a practical reference for students, educators, and counselors in supporting the well-being of overseas students

Kata Kunci :

*Homesickness;
Mahasiswa
Perantau;
Strategi Coping*

Abstrak

Homesickness merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa perantau ketika mereka menghadapi lingkungan baru yang jauh dari rumah. Dampak homesickness dapat mencakup gangguan emosional, penurunan performa akademik, dan kesulitan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam mengatasi homesickness pada mahasiswa

perantau melalui pendekatan psikologi perkembangan dan metode penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 20 mahasiswa perantau dari berbagai universitas di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi seperti pengembangan dukungan sosial, pemanfaatan teknologi komunikasi, dan penerapan teknik regulasi emosi secara signifikan membantu mahasiswa mengatasi homesickness. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi mahasiswa, pendidik, dan konselor dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa perantau.

Article History : Received : Accepted :

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara dengan wilayah strategis yang memiliki 38 provinsi memiliki berbagai macam bentuk budaya dan perkembangan pendidikan yang berbeda-beda (Daud, 2024; Harilinawan et al., 2024). Perkembangan pendidikan yang tidak merata ini menjadi salah satu alasan Indonesia memiliki banyak mahasiswa yang merantau untuk mengejar pendidikan tinggi (Amalia & Agustina, 2024). Mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai tantangan akibat perpindahan dari lingkungan asal menuju tempat baru (Putu Dewi Ambarwati et al., 2024). Salah satu tantangan utama yang dialami adalah *homesickness*, yaitu perasaan rindu terhadap rumah dan keluarga yang disertai dengan stres emosional (Van Tilburg et al., 1996). Kondisi ini sering dikaitkan dengan penurunan performa akademik, isolasi sosial, dan potensi gangguan kesehatan mental (Thurber & Walton, 2012). Selain itu homesick juga diartikan sebagai bentuk dari proses adaptasi yang dialami oleh individu tertentu (Srinetra et al., 2024).

Ada beberapa faktor yang memperngaruhi terjadinya homesickness pada mahasiswa yang sedang merantau yaitu merasa kesepian, kesulitan dalam beradaptasi, tidak terbiasa jauh dari keluarga, cemas dan ketakutan tidak mampu mencapai tujuan merantau (Nartova-Bochaver et al., 2024). Semua faktor tidak selalu dialami oleh semua mahasiswa, tetapi tetap memerlukan perhatian khusus karena transisi ke lingkungan baru memengaruhi

kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam konteks budaya kolektivistik yang menekankan pentingnya dukungan keluarga (Triandis, 1995). Dalam penelitian yang lebih baru, ditemukan bahwa mahasiswa yang merantau lebih rentan terhadap gejala kecemasan, kesepian, dan tekanan emosional, terutama jika mereka tidak memiliki akses dukungan sosial yang memadai (Yang et al., 2022).

Dampak dari homesickness memberikan pengaruh besar bagi mahasiswa yang tentunya mengganggu kelangsungan hidup mereka sebagai orang yang memiliki target tertentu. Dampak besar bagi mahasiswa adalah turunnya motivasi belajar yang hal ini tentu bertentangan dengan tujuan awal mereka merantau (Wu et al., 2024). Hal ini biasanya dimulai dari gejala ringan seperti malas makan hingga hilang konsentrasi, menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, ada beberapa gejala yang terlihat dari individu yang mengalami homesick seperti mengisolasi diri dari lingkungan social, merasa kesepian, tidak nyaman, gugup, dan merasa sulit konsentrasi (Rathakrishnan et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *homesickness* dapat diatasi melalui berbagai pendekatan, seperti pengembangan keterampilan coping, dukungan sosial, dan penggunaan teknologi komunikasi (Stroebe et al., 2015). Selain itu, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan cara lain untuk mengatasi homesickness adalah dengan melakukan konseling individu, role playing, neuroarchitecture, self directed learning, advokasi dan social movement, dan strategi coping (Dalila & Fadillah, 2024; Eprilianto et al., 2024; Shanty, 2023; Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari, 2024; Wicaksono, 2024). Namun, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi strategi-strategi ini dalam konteks mahasiswa perantau di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam strategi efektif apa saja yang digunakan oleh mahasiswa perantau untuk mengatasi *homesickness*, dengan pendekatan kualitatif yang relevan. Studi ini juga berupaya menambahkan perspektif baru tentang bagaimana faktor budaya lokal memengaruhi pengalaman *homesickness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian

Strategi mengatasi mahasiswa homesickness pada 20 mahasiswa yang merantau untuk menempuh pendidikan memiliki cara yang berbeda-beda. Dari beberapa cara yang telah ditemukan dalam penelitian terdahulu ternyata masih digunakan oleh mahasiswa pada saat sekarang, seperti pengembangan dukungan social, pemanfaatan teknologi komunikasi, penerapan teknik regulasi emosi, dan melakukan aktivitas ekstra untuk distraksi positif.

1. Pengembangan Dukungan Sosial

Mayoritas partisipan mengungkapkan bahwa membangun hubungan sosial dengan teman sebaya dan komunitas kampus menjadi strategi utama dalam mengatasi homesickness. Dukungan emosional yang diberikan oleh teman-teman membantu mereka merasa diterima dan tidak terisolasi. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres akibat homesickness (Stroebe et al., 2015). Penelitian lebih baru oleh Akgun dan Ciarrochi juga mengonfirmasi bahwa lingkungan sosial yang suportif mempercepat proses adaptasi mahasiswa perantau (S & Joseph Ciarrochi, 2021). Meskipun dukungan social memberikan dampak yang baik untuk mengatasi homesickness, namun durasi pada setiap responden untuk merasa diterima dan didukung oleh komunitas sosialnya berbeda-beda. Dalam hal ini, setiap individu memiliki waktu yang berbeda untuk menghilangkan homesickness yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah ada sebelumnya yang mengatakan bahwa penerimaan dukungan social oleh individu membutuhkan proses yang bervariasi (Sufredini et al., 2022).

2. Pemanfaatan Teknologi Komunikasi

Sebagian besar partisipan mengandalkan teknologi komunikasi, seperti panggilan video dan media sosial, untuk tetap terhubung dengan keluarga sebagai upaya mereduksi homesickness

yang dirasakan. Teknologi ini memberikan rasa kedekatan meskipun secara fisik terpisah. Dalam konteks Indonesia, di mana ikatan keluarga sangat kuat, teknologi komunikasi menjadi alat yang penting untuk menjaga keseimbangan emosional (Nasir & Efendi, 2016). Penelitian terkini oleh Khan menunjukkan bahwa penggunaan teknologi komunikasi secara reguler dapat mengurangi tingkat homesickness hingga 30%, terutama pada mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama perkuliahan (Khan et al., 2023). Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh ke 20 responden, didapatkan data bahwa pemanfaatan teknologi komunikasi yang semakin canggih mampu mengalihkan perhatian mereka terhadap rasa rindu terhadap rumah khususnya keluarga, karena teknologi saat ini telah disupport oleh fitur yang mampu menumbuhkan hormone kebahagiaan pada individu. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya juga menjelaskan hal yang sama bahwa seiring berkembangnya teknologi komunikasi semakin membuat masyarakat merasa mudah untuk bahagia karena beberapa hobi menyenangkan bisa diakses melalui teknologi yang canggih (Bangun et al., 2021; Graciyal & Viswam, 2021; Hynan et al., 2014).

3. Penerapan Teknik Regulasi Emosi

Partisipan juga melaporkan penggunaan teknik regulasi emosi, seperti meditasi, journaling, dan self-talk positif, untuk mengatasi perasaan rindu rumah. Strategi ini membantu mereka mengelola emosi secara adaptif, sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyoroti pentingnya regulasi emosi dalam kesejahteraan psikologis (Gross, 2014). Penelitian lain lebih lanjut menekankan bahwa regulasi emosi berbasis mindfulness dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau (Aldao & Dixon-Gordon, 2022). Tiga diantara 20 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini juga menjelaskan cara mereka dalam regulasi emosi yaitu dengan menerapkan cara mindfulness dengan praktik yang berbeda, seperti mindfulness walking, mindfulness studying, dan mindfulness eating. Ketiga cara mindfulness ini tidak secara langsung disebutkan, namun dalam

penjelasannya mengatakan bahwa ketika sedang kepikiran tentang rumah maka mereka menghabiskan waktunya untuk focus terhadap apa yang sedang dilakukan seperti saat berjalan menuju kampus, saat makan sendirian, dan saat belajar. Mindfulness sendiri merupakan teknik focus yang dapat membantu seseorang untuk mengalihkan perhatian atau pikiran yang mengganggu pada apa yang sedang dilakukan sekarang (Choi et al., 2021). Praktik mindfulness yang dilakukan oleh responden telah lebih dulu dijelaskan pada penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mindfulness walking, studying, eating dan aktivitas mindfulness lainnya memiliki efek positif dalam mengalihkan pikiran negatif seseorang (Feruglio et al., 2021; Minari et al., 2024; Schröder et al., 2022; Verhaeghen, 2021).

4. Aktivitas Ekstra untuk Distraksi Positif

Bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi kampus juga disebut sebagai cara efektif untuk mengalihkan perhatian dari perasaan rindu rumah. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga memberikan rasa tujuan dan pencapaian. Studi oleh Kim menunjukkan bahwa partisipasi dalam organisasi kampus dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa perantau hingga 25% (Kim et al., 2021). Berorganisasi pada tingkat perguruan tinggi memiliki suasana yang berbeda jika dibandingkan dengan suasana saat berorganisasi dilingkungan SMP-SMA, rasa saling memiliki dan kedulian anggota organisasi lebih mampu dirasakan oleh mahasiswa yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menganggap komunitas atau organisasi yang mereka ikuti mampu menjadi rumah untuk mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan yang mengatakan bahwa kegiatan diluar kampus mampu memberikan nilai tersendiri dalam kehidupan, termasuk saat jauh dari keluarga (Lahade, 2024).

Hal lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah beberapa faktor yang menjadi penyebab mahasiswa rontan mengalami gejala homesick. Faktor-faktor tersebut diantaranya

adalah perbedaan budaya yang secara signifikan berbeda, selain faktor budaya ditemukan pula faktor lingkungan baru yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman. Untuk mengatasi kedua faktor ini, mahasiswa dibantu oleh beberapa program kampus seperti orientasi mahasiswa baru yang mencakup perkenalan budaya kampus seperti kegiatan-kegiatan penting, program lain adalah sosialisasi pembelajaran yang didalamnya mencakup user education untuk mengakses perpustakaan, cara mengakses berbagai link penting dikampus, dan campus tour yang membantu mahasiswa untuk mengenal lokasi-lokasi tertentu di sebuah perguruan tinggi. Program perguruan tinggi dalam menyambut mahasiswa selalu memberikan dampak positif bagi mahasiswa baru khususnya mereka yang berasal dari kota yang berbeda (Lamada et al., 2024; Prasetyo et al., 2024).

Perbedaan budaya yang signifikan juga menjadi poin penting bagi beberapa mahasiswa yang merantau ke kota yang memiliki mayoritas suku, agama, bahasa dan ras yang berbeda. Kemampuan beradaptasi menjadi hal penting dalam perbedaan budaya ini agar tidak menimbulkan kesalahpahaman. Untuk perbedaan budaya yang ada, sebagian besar responden merasa terbantu dengan sosialisasi pembelajaran yang diberikan oleh perguruan tinggi serta peran penting teman seperantauan yang berasal dari daerah yang sama. Artinya untuk beradaptasi dengan perbedaan budaya, mahasiswa melakukan pendekatan dengan bergabung pada komunitas daerah sebagai langkah awal bertahan diperantauan (Fitriyana et al., 2024; Saalino et al., 2022).

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa homesickness pada mahasiswa perantau dapat diatasi melalui pengembangan dukungan sosial, pemanfaatan teknologi komunikasi, penerapan teknik regulasi emosi, dan keterlibatan dalam aktivitas positif. Strategi-strategi ini tidak hanya membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan baru tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup pengembangan program orientasi mahasiswa baru yang berfokus pada peningkatan keterampilan sosial dan regulasi emosi. Selain itu, konselor kampus dapat memberikan pelatihan khusus untuk mendukung mahasiswa perantau dalam mengatasi homesickness. Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai intervensi yang lebih spesifik dan efektif di berbagai konteks budaya.

DAFTAR PUSTAKA←12pt, Garamond,Capital, Bold

- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2022). Emotion regulation strategies: Contextual determinants and implications. *Current Opinion in Psychology*, 45.
- Amalia, R., & Agustina, A. (2024). Perbedaan Self-Esteem Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Jakarta Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 524–532.
<https://doi.org/10.51878/PAEDAGOGY.V4I4.4175>
- Bangun, Y. R., Pritisari, A., Widjaja, F. B., Wirawan, C., Wisesa, A., & Ginting, H. (2021). Role of Happiness: Mediating Digital Technology and Job Performance Among Lecturers. *Frontiers in Psychology*, 12, 593155.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.593155/BIBTEX>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706QP063OA>
- Choi, E., Farb, N., Pogrebtssova, E., Gruman, J., & Grossmann, I. (2021). What do people mean when they talk about mindfulness? *Clinical Psychology Review*, 89, 102085.
<https://doi.org/10.1016/J.CPR.2021.102085>
- Dalila, H., & Fadillah, H. (2024). Konseling Individual dalam Mengatasi Peserta Didik yang Mengalami Homesick di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. *Al Washliyah : Jurnal*

- Penelitian Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.70943/JSH.V2I1.61>
- Daud, Y. M. (2024). Perkembangan Kebijakan Pendidikan di Indonesia: A Systematic Leterature Review. *Intelektualita*, 13(1). <https://doi.org/10.22373/JI.V13I1.24871>
- Eprilianto, D. F., Megawati, S., Pradana, G. W., Mahadhika, V., Perwitasari, D., R, D. A., Pamungkas, H. P., Yunitasari, B., Mahdianur, M. A., Ramadani, A. H., Arizal, H., Sari, L. A., H. M. H., Angelly, R., & Rachmadhani, A. (2024). Advokasi Berjejaring Dan Social Movement Pekerja Migran Indonesia Asal Ponorogo Di Hong Kong Melalui Pembentukan Komunitas Kedaerahen. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 6938–6949. <https://doi.org/10.31004/CDJ.V5I4.31858>
- Feruglio, S., Matiz, A., Grecucci, A., Pascut, S., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2021). Differential effects of mindfulness meditation conditions on repetitive negative thinking and subjective time perspective: a randomized active-controlled study. *Psychology & Health*, 36(11), 1275–1298. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1836178>
- Fitriyana, N., Kurniawan, Y., Rusdi, F. A., & Widiantoro, D. (2024). Efektivitas Pelatihan Relaksasi Pernafasan untuk Menurunkan Communication Apprehension pada Mahasiswa di Riau. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 332–339. <https://doi.org/10.24014/PIB.V5I2.26607>
- Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social Media and Emotional Well-being: Pursuit of Happiness or Pleasure. <Https://Doi.Org/10.1177/1326365X211003737>, 31(1), 99–115. <https://doi.org/10.1177/1326365X211003737>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Harilinawan, M., Filmon Wongso Setiawan, J., Riswanda Basuki, I., Emilio Junior, J., Ainun Iqbal, V., Rosi, F., Syaleha, A., Ilham Januarta, M., Christian Sitohang, A., Semolowaru

- Noi, J., Sukolilo, K., & Timur, J. (2024). Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Kemiskinan di Provinsi Jawa Timur. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4), 229–235. <https://doi.org/10.55606/SSCJ-AMIK.V2I4.3763>
- Hynan, A., Murray, J., & Goldbart, J. (2014). ‘Happy and excited’: Perceptions of using digital technology and social media by young people who use augmentative and alternative communication. <Https://Doi.Org/10.1177/0265659013519258>, 30(2), 175–186. <https://doi.org/10.1177/0265659013519258>
- Khan, M. A., Tahir, M., & Yousaf, F. (2023). Digital communication and homesickness: A cross-cultural perspective. *Journal of Emerging Adulthood*, 11(1), 43–57.
- Kim, H., Park, J., & Lee, K. (2021). The impact of extracurricular engagement on psychological adjustment in college students. *Journal of Higher Education*, 92(4), 537–554.
- Lahade, R. A. P. (2024). Kepemimpinan Berbasis Kekeluargaan Sebagai Modal Motivasi Dalam Bekerja dan kekompakan Organisasi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 1785–1796.
<https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I4.12782>
- Lamada, M. S., Rezky, D., Sulaiman, A., & Nur, E. (2024). Pengembangan E-Modul Academic Culture Orientation Sebagai Bahan Ajar Program Pengenalan Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa Baru. *INTEC Journal: Information Technology Education Journal*, 3(2), 64–70.
- Minari, T. P., de Araújo-Filho, G. M., Tácito, L. H. B., Yugar, L. B. T., Rubio, T. de A., Pires, A. C., Vilela-Martin, J. F., Cosenso-Martin, L. N., Fattori, A., Yugar-Toledo, J. C., & Moreno, H. (2024). Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. *Nutrients 2024, Vol. 16, Page 884, 16(6), 884.*
<https://doi.org/10.3390/NU16060884>
- Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S., Ochoa, A. P., & Zulkarnain, Z. (2024). Measurement invariance of the

- modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries. *Current Psychology*, 43(29), 24267–24278. [https://doi.org/10.1007/S12144-024-06075-5/METRICS](https://doi.org/10.1007/S12144-024-06075-5)
- Nasir, R., & Efendi, N. (2016). *The importance of family ties in the Indonesian context. Asian Social Work and Policy Review*. 10(3), 45–58.
- Prasetyo, G. A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2024). Konsep Diri sebagai Kunci Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04). <https://doi.org/10.30996/JIWA.V2I04.12517>
- Putu Dewi Ambarwati, N., Vanmugi, A., Gojri, D., Hafidzul Ichsan, L., Asmaul Fathiah, Z., Nurhayati Universitas Pembangunan Nasional, E., & Timur, J. (2024). Analisis Penggunaan Ragam Bahasa pada Mahasiswa Rantau di Lingkungan Teknik Kimia Angkatan 2023 UPN Veteran Jawa Timur. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(2), 11–11. <https://doi.org/10.47134/DIKSIMA.V1I2.15>
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. *Sustainability 2021, Vol. 13, Page 4924*, 13(9), 4924. <https://doi.org/10.3390/SU13094924>
- S, A., & Joseph Ciarrochi. (2021). The role of social support in student adaptation: A systematic review. *Journal of Student Well-Being*, 14(3), 189–120.
- Saalino, U., Razak, A., Nur, M., & Nurdin, H. (2022). Hubungan Antara Sense Of Community Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 155–163. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V13N2.P155-163>

- Schröder, M. L., Stöckigt, B., Binting, S., Tissen-Diabaté, T., Bangemann, N., Goerling, U., Kröz, M., Blohmer, J. U., Ortiz, M., & Brinkhaus, B. (2022). Feasibility and Possible Effects of Mindful Walking and Moderate Walking in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Pilot Study With a Nested Qualitative Study Part. *Integrative Cancer Therapies*, 21. https://doi.org/10.1177/15347354211066067/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_15347354211066067-FIG2.JPG
- Shanty, L. (2023). *Bentuk-Bentuk dan Upaya Mengatasi Homesick Mahasiswa Perantau BKPI 2022 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin*.
- Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari, A. (2024). *Efektivitas Strategi Coping Stress Dalam Mereduksi Homesick Pada Mahasiswa Rantau (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 1 Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)*. <https://repository.unipasby.ac.id/>
- Srinetra, *, Madderla, R., Psychology, M. A. C., & Mohamud, G. (2024). Exploring the Relationship Between Personality Traits and Homesickness Among International Students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(3), 55:75-55:75. <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/155>
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature. <Https://Doi.Org/10.1037/Gpr0000037>, 19(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/GPR0000037>
- Sufredini, F., Catling, C., Zugai, J., & Chang, S. (2022). The effects of social support on depression and anxiety in the perinatal period: A mixed-methods systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 319, 119–141. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2022.09.005>

- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1996). Homesickness: a review of the literature. *Psychological Medicine*, 26(5), 899–912.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700035248>
- Verhaeghen, P. (2021). Mindfulness as Attention Training: Meta-Analyses on the Links Between Attention Performance and Mindfulness Interventions, Long-Term Meditation Practice, and Trait Mindfulness. *Mindfulness*, 12(3), 564–581.
[https://doi.org/10.1007/S12671-020-01532-1/METRICS](https://doi.org/10.1007/S12671-020-01532-1)
- Wicaksono, G. B. (2024). *Perancangan Community Center Bagi Mahasiswa Perantau Untuk Mengurangi Perasaan Homesick Dengan Pendekatan Neuroarchitecture Di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Wu, Y., Xu, M., Li, S., Wang, H., & Dong, Q. (2024). The land of homesickness: The impact of homesteads on the social integration of rural migrants. *PLOS ONE*, 19(7), e0307605.
<https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0307605>
- Yang, S., Chen, C., & Lee, H. (2022). Mental health challenges among international students: Insights from a multicultural perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(2), 89