

An overview of coping strategies students of Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) in overcoming homesickness

Gambaran strategi *coping* mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dalam mengatasi *homesickness*

Julia Savira, Puti Archianti Widiasih

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12210, Indonesia

ARTICLE INFO:

Received: 2023-00-00
Revised: 2023-00-00
Accepted: 2023-00-00

Keywords:

Homesickness, PMM
student's, coping
strategies

Kata Kunci:

Homesickness,
mahasiswa PMM,
strategi coping

ABSTRACT

The Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) program provides an opportunity for students to experience the atmosphere of studying at other campuses and living life amid cultures and customs that are different from their places of origin. Nonetheless, the necessity to go far away from home and those closest to them, as well as the possibility of various new challenges has the potential to create feelings of homesickness in students. This study aims to obtain an overview of the homesickness experienced by the five informants who had undergone the PMM program in Aceh last batch and their coping efforts to overcome this. The research was conducted qualitatively with a phenomenological approach through in-depth interviews with informants. The study results show that homesickness is felt in the form of longing for home, parents, and habits usually carried out at home. The coping efforts carried out are in the form of actions that are oriented towards emotional-focused coping such as taking a walk, buying snacks, or expressing the emotions you feel. As well as, efforts that focus on problem-focused coping such as contacting family and cooking their own food.

ABSTRACT

Adanya program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) memberikan kesempatan bagi para mahasiswa untuk merasakan suasana belajar di kampus lain serta menjalani hidup di tengah-tengah kebudayaan dan kebiasaan yang berbeda dengan tempat asal. Meskipun demikian, keharusan untuk pergi jauh meninggalkan rumah dan orang-orang terdekat, serta kemungkinan munculnya berbagai tantangan baru berpotensi menimbulkan perasaan rindu rumah (*homesickness*) pada diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *homesickness* yang dialami oleh kelima orang informan yang telah menjalani program PMM di Aceh angkatan lalu, serta upaya *coping* yang mereka lakukan guna mengatasi hal tersebut. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap para informan. Hasil studi menunjukkan bahwa *homesickness* yang dirasakan berupa rasa rindu akan rumah, orang tua, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di rumah. Adapun upaya *coping* yang dilakukan berupa tindakan yang berorientasi pada *emotional-focused coping* seperti berjalan-jalan, membeli camilan, atau meluapkan emosi yang dirasakan. Serta, upaya yang berfokus pada *problem-focused coping* seperti menghubungi keluarga dan memasak makanan sendiri.

©2023 Jurnal Psikologi Tabularasa
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

How to cite: Savira, J & Widiasih, P. A (2023). Gambaran strategi *coping* mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dalam mengatasi *homesickness*. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 159-170.
doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2>.

1. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) meluncurkan kebijakan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa, baik *soft skill* maupun *hard skill*. Adanya program ini juga diharapkan dapat membuat mahasiswa menjadi lebih siap untuk memasuki dunia kerja, serta menjadi pemimpin masa depan yang berkarakter unggul (Kemendikbud, 2020). Salah satu program MBKM yang diterbitkan adalah program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) yang telah berlangsung dalam dua angkatan. Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) menawarkan banyak benefit bagi mahasiswa, diantaranya mahasiswa dapat merasakan suasana belajar di kampus lain pulau atau klaster selama satu semester, memberikan pengalaman kebhinekaan, kebudayaan, dan hal menarik lainnya yang bisa digali selama menjalani program.

Meskipun tergolong kedalam kesempatan yang berharga, adanya keharusan untuk meninggalkan rumah dan kampung halaman menuju pulau lain selama beberapa waktu tetap rentan menimbulkan perasaan rindu rumah atau *homesickness* (Azizi dalam Prasetio et.al., 2020). Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Kegel (2009) dan Thurber & Walton (2012) bahwa mahasiswa yang meninggalkan keluarga dan merasakan hidup jauh dari rumah untuk mengejar kesempatan akademik ke luar daerah, beresiko tinggi mengalami *homesickness* dan merasa sedih saat merindukan orang di kampung halaman, terutama bagi mereka yang baru pertama kali pergi jauh meninggalkan

rumah. Adanya *homesickness* pada mahasiswa dapat memicu timbulnya dampak buruk lain, seperti perasaan kesepian, depresi, gangguan tidur, lemahnya energi, sakit kepala, kecemasan hingga penurunan imun yang dapat mengancam kesehatan dan studi mereka apabila terjadi secara berkepanjangan (Mariska, 2018; Thurber & Walton, 2012).

Melihat banyaknya dampak serta resiko yang mungkin timbul, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi dan upaya guna mengatasi *homesickness* yang dialami agar tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Umumnya, upaya seseorang dalam mengatasi dan meminimalisir tekanan yang dihadapinya dikenal dengan istilah *coping*. Terdapat banyak bentuk *coping* yang dapat dilakukan, salah satunya dapat berupa *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/ direct action*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*) (Maryam, 2017). Pusvitasari & Jayanti (2020) menyebutkan bahwa adanya strategi *coping* yang dipilih dengan tepat dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, aturan, serta berbagai aktivitas yang ada di tempat mereka berkuliah.

Berkaitan dengan hal tersebut, adanya *coping* yang baik pada mahasiswa akan membantunya dalam menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang dihadapinya di tempat atau lingkungan baru. Sebagaimana hasil uji kausalitas yang dilakukan oleh Adiwaty & Fitriyah (2015) terhadap 146 orang mahasiswa baru yang berasal dari luar pulau di UPN Veteran Jawa Timur menunjukkan bahwa strategi *coping* yang diterapkan oleh

mahasiswa memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan penyesuaian dirinya. Studi ini juga memperoleh hasil bahwa para mahasiswa lebih dominan menggunakan strategi *emotional-focused coping* dibanding *problem-focused coping*. Lebih lanjut, Mariska (2018) mengatakan bahwa penyesuaian diri dan kematangan emosi yang dimiliki individu berpengaruh terhadap *homesickness* yang dirasakan mahasiswa perantau. Hal ini sebagaimana hasil risetnya terhadap mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 di FISIP, Universitas Mulawarman Samarinda yang menunjukkan bahwa semakin baik penyesuaian diri dan kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mahasiswa perantau tersebut dalam mengatasi *homesickness*.

Meskipun demikian, belum ada studi yang secara lebih lanjut mengeksplorasi terkait bentuk tindakan *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa, khususnya saat menjalani program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Oleh karena itu, bertitik tolak dari permasalahan yang telah diuraikan, melalui penelitian ini penulis akan mengkaji dan mengeksplorasi lebih dalam terkait *homesickness* yang dialami oleh para mahasiswa PMM selama menjalani program beserta upaya *coping* apa saja yang mereka lakukan untuk mengatasi kondisi tersebut. Adanya informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bekal bagi para mahasiswa yang berencana mengikuti program PMM di angkatan selanjutnya agar lebih siap secara psikologis sehingga dapat menjalani program dengan lebih efektif serta optimal. Adapun tujuan umum dari penelitian mengenai hal ini ada-

lah untuk menggambarkan *homesickness* yang dialami oleh mahasiswa PMM serta bagaimana strategi *coping* yang mereka lakukan dalam mengatasi kondisi tersebut.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan strategi penelitian yang berusaha untuk menjelaskan pemaknaan yang dilakukan oleh individu terhadap suatu fenomena dengan cara melakukan wawancara pada sejumlah individu (Tumangkeng & Maramis, 2022). Dengan kata lain, peneliti melakukan penggalian data melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilalui oleh subjek (Ulfiyatun & Lubabin, 2015). Penelitian melibatkan sebanyak lima orang informan dengan inisial MK, WEF, NH, DL, dan R yang telah menjalani program PMM angkatan kedua di Aceh selama satu semester. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara *online* pada kelima informan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif terkait upaya *coping* yang mereka lakukan guna mengatasi *homesickness* yang dirasakan selama menjalani program. Wawancara bersifat semi-terstruktur dimana peneliti telah membuat pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada subjek, namun di sisi lain peneliti akan mengembangkan pertanyaan lain berdasarkan jawaban subjek saat wawancara berlangsung.

Teknik analisis data penelitian dilakukan melalui tiga tahapan, yakni *coding*, *categorizing*, dan menentukan tema dari

kategori yang telah dibuat. Selanjutnya, uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber dimana peneliti melakukan upaya untuk mempertajam tingkat validitas data penelitian melalui pengecekan data yang telah diperoleh kepada beberapa sumber atau informan (Sugiyono dalam Alfansyur & Mariyani, 2020). Dalam hal ini, informan yang dilibatkan merupakan individu yang telah melakukan program PMM angkatan kedua di lokasi yang sama, yakni Aceh. Dari triangulasi sumber yang telah dilakukan, peneliti mampu mencapai saturasi atau kejenuhan data pada informan kelima penelitian sehingga peneliti memutuskan untuk mencukupkan jumlah informan karena data yang diperoleh telah memiliki pola yang sama.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Gambaran *Homesickness* yang Dirasakan Mahasiswa PMM

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) merupakan program pertukaran mahasiswa dalam negeri yang memberikan kesempatan bagi para mahasiswa untuk dapat merasakan pengalaman belajar di kampus lain, hingga mendapatkan pengalaman tinggal di tempat yang berbeda pulau dengan tempat asalnya. Dari sini, di samping belajar mahasiswa juga akan banyak mendapat teman-teman baru yang berasal dari beragam daerah, suku, hingga budaya yang berbeda dengannya. Hal inilah yang kemudian menjadi motivasi awal bagi mahasiswa untuk mendaftar menjadi peserta dalam program ini. Sebagaimana diungkapkan oleh WEF, mahasiswa asal Klaten yang menjadi salah satu peserta PMM di Aceh pada angkatan lalu.

“...memutuskan untuk ikut selain mencari pengalaman ternyata juga ketemu orang-orang hebat dan juga orang-orang baik di Aceh, dan teman-teman PMM yang hebat-hebat sih.” (WEF2)

Hal serupa juga diungkapkan oleh dua informan lain, NH dan R yang juga menjadi peserta PMM di Aceh sebagai berikut.

“...kemarin tuh ini ya, asal... asal keluar dari Pulau Sulawesi. Dan kenapa Aceh, karena jauh juga, sekalian... hmm... lintas Pulau gitu aja sih.” (NH3)

“Motivasinya sih sebenarnya pengen nambah pengalaman aja ya, sama nambah relasi... Udah gitu mau ya... mau mengasah skill kita juga lah, kemampuan belajar kita tuh sampai di mana sih kalau kita belajar di tempat yang berbeda lagi.” (R5)

Beberapa hal yang diutarakan oleh para informan di atas sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Anwar (2022) dan Wijayanto et.al (2023) dimana terdapat beberapa motif yang menjadi alasan bagi para mahasiswa untuk mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) diantaranya adanya kesempatan untuk menjelajah provinsi lain, merasakan pengalaman belajar di kampus lain, menambah relasi pertemanan lintas daerah, mengenal kebudayaan luar, meningkatkan toleransi dan kebhinekaan, serta mendapatkan konversi SKS. Adapun motif-motif yang dimiliki mahasiswa tersebut pada dasarnya dipicu oleh adanya berbagai benefit yang ditawarkan oleh program PMM itu sendiri, dimana salah satunya adalah mahasiswa akan diajak untuk mengeksplor lebih dalam

mengenai budaya wilayah setempat melalui mata kuliah wajib program PMM, yakni Modul Nusantara (Anwar, 2022b).

Selain memiliki motif yang mendorong mereka untuk mendaftar program PMM, para informan juga memiliki harapan tertentu dari program yang mereka ikuti. Diturunkan oleh MK, salah satu ekspektasi yang ia miliki ketika mengikuti program PMM adalah dapat bertemu banyak orang ambisius dalam perkuliahan meskipun ternyata kenyataan yang ia temui berbanding terbalik dengan harapannya tersebut. Harapan lain diungkapkan oleh DL yang merupakan seorang mahasiswa kelas karyawan di kampus asalnya yakni ingin mengetahui lebih dalam tentang Kota Aceh beserta budayanya, serta dapat mengenal banyak orang baru. Di sisi lain, NH menuturkan ekspektasi yang mengarah pada keamanan yang akan ia peroleh selama di Aceh dan pemenuhan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan selama menjalani program.

Timbulnya ekspektasi tertentu ketika individu hendak memasuki lingkungan baru merupakan hal yang lumrah terjadi. Disampaikan oleh Fadillah (dalam Pratiwi & Susanto, 2020) bahwa individu pada umumnya memiliki ekspektasi atau bayangan tertentu ketika hendak memasuki lingkungan baru. Adanya ekspektasi ini memberikan euforia atau rasa bahagia yang membuatnya bersemangat untuk menyambut hal baru yang akan ia alami. Individu seringkali belum memiliki gambaran konkret mengenai kondisi lingkungan baru yang akan ia datangi sehingga cenderung hanya membayangkan hal-hal menyenangkan yang mungkin terjadi. Adapun pengetahuan dan gambaran

riil terkait kondisi lingkungan setempat baru mereka dapatkan setelah melakukan interaksi secara langsung, baik dengan lingkungan maupun warga di lingkungan tersebut (Mufidah & Fadilah, 2022).

Memutuskan untuk pergi jauh dari rumah dan hidup di perantauan selama beberapa waktu memungkinkan para mahasiswa menemukan banyak hal baru yang sebelumnya belum pernah mereka alami di kota atau tempat asalnya (Prasetio et.al., 2020). Hal ini tentunya menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk dapat beradaptasi sehingga bisa menjalani hidup dengan baik selama di perantauan. Dalam hal ini, beberapa tantangan yang dihadapi oleh para informan selama menjalankan PMM di Aceh adalah keterbatasan akses transportasi dan jarak fasilitas umum seperti pasar dan tempat makan yang cukup jauh dari rumah, perbedaan suhu, bahasa dan logat bicara, cita rasa makanan, hingga diharuskan untuk tinggal bersama mahasiswa lain yang berbeda latar belakang baik secara bahasa, budaya, hingga kebiasaan.

Temuan di atas sejalan dengan hasil studi Ardila (2023) dan Mufidah & Fadilah (2022) yang memperoleh hasil bahwa beberapa faktor yang menjadi tantangan bagi para mahasiswa PMM dan menyebabkannya mengalami *culture shock* ketika memasuki lingkungan baru adalah adanya perbedaan bahasa dalam berkomunikasi, moda transportasi yang cenderung masih konvensional dan sulit dijangkau, keamanan lingkungan sekitar tempat tinggal, kebiasaan masyarakat yang berbeda dengan tempat asal, kondisi geografis atau cuaca setempat, hingga perbedaan cita rasa makanan. Faktor-faktor ini

tentunya berpotensi membuat mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama pada awal kedatangannya di lingkungan baru tersebut.

Selain itu, terjadinya beberapa hal yang sebelumnya tidak pernah dialami juga mendorong para informan merasakan kondisi krisis yang membuatnya merindukan rumah (*homesickness*) (Fadillah, 2020). Dijelaskan oleh Stroebe et.al (dalam Shasra, 2022) *homesickness* merupakan perasaan negatif yang timbul pada diri individu akibat terpisah dari rumah dan orang-orang terdekat serta adanya kesulitan untuk beradaptasi dengan tempat baru. *Homesickness* biasanya ditandai dengan adanya pikiran kuat yang terus-menerus tertuju kepada rumah dan orang-orang di dalamnya, rasa rindu terhadap rumah, hingga kondisi emosional negatif lainnya (Yusrina et.al., 2023). *Homesickness* dapat dipicu oleh banyak hal, salah satunya akibat adanya keterbatasan dalam memahami ciri khas individu dan kesulitan dalam melakukan sosialisasi dengan warga maupun lingkungan sekitar (Rassi dalam Fahira, 2022).

Dalam penelitian ini, *homesickness* pada mahasiswa PMM secara garis besar disebabkan oleh ketidakterediaan makanan di kala lelah selepas kuliah, proses adaptasi terhadap kultur dan kebiasaan baru, permasalahan dengan sesama rekan PMM, serta keterbatasan akses transportasi maupun fasilitas umum lainnya. Hal ini sebagaimana dituturkan oleh MK, bahwa "...Kalau udah capek... Kalau udah lembur tugas... ketika aku lapar, tugasnya belum selesai, benar-benar pengen makan ngelihat ke dapur yang enggak ada makanan. Nah, di situ yang kadang bikin aku kayak homesick, kangen sama

rumah... Jadi kalau lagi ngerasa capek itu pasti *homesick* datang." Kemudian, DL juga turut menceritakan pemicu dirinya merasakan *homesickness* adalah "...karena ada pemicu itu aja ya, yang awal-awal adaptasi, terus sama yang masalah (sama teman) itu sih yang bikin aku ngerasain kayak gitu... jadi ngerasa *downnya* itu pas waktu ada konflik aja." Di sisi lain, R juga menambahkan bahwa adanya kesulitan komunikasi dengan warga lokal serta cita rasa makanan yang jauh berbeda membuatnya merindukan kebiasaan dan makanan yang biasa ia konsumsi di rumah.

Secara lebih lanjut, perasaan *homesickness* yang dirasakan oleh para informan juga umumnya berkenaan dengan perasaan rindu terhadap orang tua, teman-teman di rumah dan di perkuliahan, rindu dengan kebiasaan yang biasanya dilakukan di rumah, hingga merasa ingin kembali ke rumah. WEF menjelaskan bahwa "...Dan akhirnya, ternyata kayak gini rasanya apa, rindu sama rumah, rindu sama keluarga, rindu sama temen-temen yang ada di rumah, teman-teman kuliah gitu, Mbak..." DL juga menyatakan hal serupa yakni "Hmm, tentu kebiasaan-kebiasaan di rumah ya. Sama pasti kangen orang tua, kangen keluarga... Terus, hmm... lebih kangen pasti sih sama orang rumah, apalagi juga teman-temannya banyak yang masih suka *video call* aku selama aku di sana..." Tak jauh berbeda dengan WEF dan DL, R juga bercerita perihal *homesickness* yang ia rasakan "Kangen ya... kangen ibu sih karena paling dekat banget sama ibu. Karena begitu tiba-tiba jauh, kangen banget sama ibu. Karena aku juga sebetulnya masih tidur bareng sama ibu kan, jadi kayak "Aduh aku kangen, tidur sendirian gitu, tidur kanan-kiri temen" gitu... Terus paling kangen, kangen banget juga... kayak biasa aku kan, hobi aku

masak, baking gitu kan. Masak, baking kue, apa aja gitu. Sampai di sana tuh kayak "Aduh bosen, enggak ada kegiatan. Gue mau baking apa. Di sini bahan kurang, alat... alat apalagi terbatas" gitu kan. Bingung nih udah, udah bingung... jadi aduh aku kangen..." Kelima informan juga menegaskan bahwa *homesickness* dominan dirasakan pada periode awal masa PMM tepatnya dua minggu hingga satu bulan pertama kedatangannya di Aceh.

Dalam studi yang dilakukan oleh Prasetio et.al. (2020) terhadap 15 mahasiswa rantau di Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran juga menunjukkan bahwa kerinduan para informan terhadap rumah dapat berupa kerinduan akan rasa nyaman di rumah, aktivitas atau rutinitas yang biasanya dilakukan di rumah, makanan khas daerah atau yang biasa dimasak di rumah, rindu keluarga dan teman-teman, hingga rindu terhadap hewan peliharaan. Terkait hal tersebut, adanya kerinduan terhadap keluarga dan teman merupakan hal yang lumrah terjadi. Hal ini dikarenakan adanya ikatan dan *attachment* yang terbentuk antara para informan dengan keluarga dan teman-temannya di rumah. Sementara itu, kerinduan terhadap kebiasaan-kebiasaan yang biasanya dilakukan di rumah juga dapat timbul akibat adanya kebiasaan tersebut sudah umum dilakukan dan bisa membuat individu menjadi lebih efektif dalam menggunakan kemampuan *problem solving*, kognitif, hingga emosionalnya. Berkaitan dengan perbedaan cita rasa makanan, hal ini juga dapat mendorong informan merasakan *homesickness* karena pada dasarnya individu lebih menyukai sesuatu yang sudah biasa ia konsumsi, yang juga menghasilkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Prasetio et.al., 2020).

Timbulnya *homesickness* pada mahasiswa memungkinkan timbulnya pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehariannya selama menjalani program. Lebih lanjut, adanya *homesickness* yang terjadi secara lebih intens akan terasa menyakitkan bagi individu yang mengalaminya (Thurber & Walton, 2012). Apabila terjadi pada mahasiswa, *homesickness* yang intens dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa dan berpotensi menimbulkan stress akulturatif yang dapat memicu timbulnya gangguan makan dan tidur, energi yang melemah, dan sakit kepala (Willis et.al; Stroebe et.al; Ye dalam Kegel, 2009). Dalam kasus *homesickness* yang dialami para informan, pengaruh yang dirasakan terbilang negatif meskipun kondisi tersebut masih bisa diatasi sehingga tidak sampai menimbulkan dampak lain yang lebih serius.

Misalnya, MK menyebutkan bahwa dampak dari *homesickness* yang ia rasakan berupa "...Kayak ngerasa mager buat ngapa-ngapain, gitu. Males ngapa-ngapain gitu." Selanjutnya, NH menjelaskan bahwa pengaruh yang ia rasakan adalah "...Kalau kangen rumah tuh ini ya, kayak nggak mood banget ngerjain tugas. Terus apalagi kan beda ya sama, proses pembelajarannya juga beda jadi kayak susah mau buat tugasnya. Itu kayak ngaruh banget sama mood. Jadi ya kadang numpuk-numpukin tugas sampai moodnya datang." Tidak jauh berbeda dengan penuturan MK dan NH, R pun turut menjelaskan mengenai pengaruh *homesickness* yang sempat ia alami, yakni "...setelah dari dua minggu itu tuh akhirnya demam. Kaya ya udah, efeknya itu kayak "Aduh aku kangen rumah nih, makan biasa disiapin, enak gitu kan... Ya udah jadi akhirnya, efeknya ya sakit, demam. Demam tinggi,

setiap habis Isya itu pasti demam tinggi. Udah gitu badannya tuh kayak lemas gitu sakit...” Apabila ditinjau dari segi performa dalam beraktivitas, seluruh informan menuturkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap keberlangsungan kegiatan selama program. Hal ini dikarenakan kebanyakan aktivitas yang mereka miliki dilakukan secara bersama-sama dengan mahasiswa lain sehingga kegiatan tetap dapat berjalan sebagaimana mestinya (MK1, WEF2, NH3, DL4, dan R5).

Upaya Coping yang Dilakukan Mahasiswa PMM untuk Mengatasi Homesickness

Mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi, adanya beberapa kejadian yang mungkin sebelumnya belum pernah dialami, hingga munculnya *homesickness* mengharuskan para informan untuk bisa *survive* dan beradaptasi agar tetap bisa menjalani program dengan maksimal. Selain itu, kesadaran akan pentingnya melakukan adaptasi juga dipengaruhi oleh motivasi awal

mengikuti program, serta adanya dukungan yang diberikan oleh teman-teman sesama mahasiswa PMM dan orang tua di rumah. Dituliskan oleh Cutrona (dalam Angela & Marissa, 2023) adanya dukungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapinya. Adapun bentuk dukungan sosial yang diterima oleh para informan ketika mengalami *homesickness* adalah berupa ucapan semangat dan nasehat-nasehat yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi kondisi yang dialaminya.

Terdapat berbagai upaya atau strategi *coping* yang dilakukan oleh para informan guna mengatasi *homesickness* yang dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara terhadap kelima informan, upaya *coping* yang dilakukan berupa menghubungi langsung keluarga di rumah, melakukan aktivitas bersama rekan PMM yang tinggal serumah, dan belajar untuk menerima keadaan. Secara lebih rinci, akan disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1
Upaya *Coping* Mahasiswa PMM dalam Mengatasi *Homesickness*

Informan	Upaya <i>Coping</i> yang Dilakukan
MK	Menghubungi orang tua, mendengarkan motivasi yang diberikan orang tua, berjalan-jalan, membeli camilan dan makan, tidur.
WEF	Membatasi komunikasi dengan keluarga, berusaha lebih menikmati waktu selama PMM, memasak bersama teman PMM yang tinggal serumah.
NH	Menghubungi keluarga, meluapkan emosi dengan menangis, berusaha menerima keadaan, berbagi cerita dengan rekan sesama PMM dan saling menghibur satu lain, berjalan-jalan, dan berusaha memahami emosi yang dirasakan.
DL	Meningkatkan kebersamaan dengan teman PMM yang tinggal serumah, menghubungi orang tua, melakukan <i>me-time</i> , berbagi cerita dan berjalan-jalan bersama teman dekat selama PMM, menikmati momen saat melakukan modul nusantara.
R	Berjalan-jalan, memberi camilan, membuat kelompok masak bersama teman PMM yang tinggal serumah, menghubungi orang tua.

Tabel 1 memuat penjelasan mengenai upaya-upaya *coping* yang dilakukan oleh para informan untuk mengatasi *homesickness*.

Secara keseluruhan, upaya *coping* yang dilakukan oleh para informan lebih banyak berfokus pada memodifikasi emosi yang dirasakan. Adanya upaya seperti pergi berjalan-jalan, membeli camilan, melakukan *me-time*, hingga meluapkan emosi menunjukkan bahwa informan cenderung melakukan *coping* secara *emotional-focused coping*. *Emotional-focused coping* merupakan salah satu metode *coping* yang dilakukan individu dengan cara mengatasi dampak emosi yang timbul akibat adanya tekanan atau *stressor* yang dialami (Elvika & Tanjung, 2023). Lebih lanjut, upaya-upaya seperti berusaha menerima keadaan dan lebih menikmati waktu selama PMM, serta memahami emosi yang dirasakan menunjukkan bahwa informan melakukan upaya *positive reappraisal* yang bertujuan untuk bisa memperoleh makna dari kondisi yang sedang dihadapi. Selanjutnya, upaya berupa membatasi komunikasi dengan keluarga menunjukkan bahwa informan berusaha menjaga jarak agar *homesickness* tidak semakin intens dirasakan.

Meskipun dominan melakukan *coping* secara *emotional-focused coping*, para informan juga tetap melakukan *coping* dengan strategi *problem-focused coping*. *Coping* yang dilakukan dengan *problem-focused* cenderung berfokus pada upaya individu untuk mengatasi akar permasalahan yang menjadi sumber tekanan atau *stressor* (Pradana & Susilawati, 2019). Pada mahasiswa PMM, hal ini ditandai dengan adanya upaya untuk menghubungi orang tua secara langsung, menceritakan aktivitas dan kerinduan yang dirasakan kepada orang

tua, memasak bersama dengan teman-teman sesama PMM agar dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan selera, serta mengatasi segala bentuk permasalahan yang dialami secara bersama-sama dengan terus meningkatkan kebersamaan bersama teman-teman sesama PMM. Dengan ini, dapat dikatakan bahwa setiap informan sama-sama berupaya melakukan *coping*, baik secara *emotional-focused coping* maupun *problem focused coping*.

Dari hasil upaya *coping* yang dilakukannya, para informan mampu mengatasi *homesickness* yang dirasakan sehingga dapat menjalani program dengan baik hingga akhir. Upaya-upaya *coping* tersebut juga mampu membuat para informan hanya merasakan *homesickness* secara intens pada awal masa PMM, tepatnya pada sebulan pertama kedatangannya di Aceh. Sebagaimana dikatakan oleh WEF bahwa "...*Seminggu pertama, sebenarnya teman-temannya tuh menyenangkan gitu, baik-baik gitu. Tapi ternyata saya benar-benar ngerasa "Wah, waduh" pengen pulang ya..."* Di sisi lain, NH juga mengungkapkan bahwa "...*Itu kerasa banget pas awal-awal aja sih. Karena kan ini ya, susah berinteraksinya itu yang bikin kangen rumah..."* Kemudian, R juga menambahkan bahwa *homesickness* tidak begitu sering dirasakan melainkan hanya intens muncul pada awal bulan pertama kedatangannya ke Aceh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada kelima informan, diperoleh informasi bahwa bentuk *homesickness* yang dialami selama menjalani program PMM adalah berupa adanya kerinduan

pada orang tua, teman-teman di rumah dan di perkuliahan, rindu dengan kebiasaan yang biasanya dilakukan di rumah, hingga merasa ingin kembali ke rumah. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakterersediaan makanan di kala lelah selepas kuliah, proses adaptasi terhadap kultur dan kebiasaan baru, permasalahan dengan sesama rekan PMM, serta keterbatasan akses transportasi maupun fasilitas umum lainnya yang mengharuskan informan melakukan adaptasi ulang untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

Dengan adanya informasi-informasi yang telah diperoleh tersebut, para mahasiswa yang hendak mengikuti program PMM pada angkatan selanjutnya diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikologis agar dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul selama menjalani program kelak. Dalam hal ini, tentunya diperlukan

juga adanya peran serta dari para panitia pengelola PMM, baik pengelola PMM di kampus pengirim, kampus penerima, hingga panitia pusat untuk lebih memperhatikan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti program dengan memberikan arahan serta dukungan agar mahasiswa menjadi lebih percaya diri untuk mengikuti PMM. Secara lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang strategi intervensi yang tepat sesuai dengan kondisi yang dialami para mahasiswa.

Sehubungan dengan penelitian yang hanya melibatkan informan dengan lokasi PMM yang sama, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan yang lebih beragam baik dari segi lokasi PMM, kota asal, maupun jenis kelamin agar hasil penelitian dapat lebih spesifik dan komprehensif sehingga dapat dijadikan sebagai literatur yang valid dan kredibel untuk studi-studi di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi (Studi Pada UPN "Veteran" Jawa Timur). *Jurnal Neo-Bis*, 9(2), 1-15.
<https://journal.trunojoyo.ac.id/neo-bis/article/view/1269/1093>.
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150.
- Angela, R. riri, & Marissa, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Satu di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 518-523.
- Anwar, R. N. (2022). Motivasi Mahasiswa untuk Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1106-1111.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.
- Anwar, R. N. (2022b). Peran Mata Kuliah Modul Nusantara Dalam Peningkatan Sikap Toleransi Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(2), 646-655. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v10i2.471>.

- Ardila, I. (2023). Adaptasi Mahasiswa Pertukaran Dalam Menghadapi Culture Shock (Studi Fenomenologi Mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh). *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 5(2), 105–118.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z/ : Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19–31.
- Fadillah, P. B. A. (2020). Adaptasi Antarbudaya Mahasiswa Asal Aceh di Universitas Pertamina dalam Menghadapi Gegar Budaya.
- Fahira, N. S. (2022). Homesickness Pada Remaja Akibat Kurangnya Dukungan Sosial Dari Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(2), 161–174.
<https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i2i.14293>
- Kegel, K. (2009). Homesickness in international college students. In G. R. Walz, J. C. Bleuer, & R. K. Yep (Eds.), *Compelling counseling interventions: VISTAS 2009* (pp. 67-76). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Kemendikbud. "Merdeka Belajar-Kampus Merdeka." kampusmerdeka.kemdikbud.go.id.
<https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/> (Diakses Mei 29, 2023).
- Mariska, A. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Homesickness. *Psikoborneo*, 6(3), 310–316.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Adaptasi dan Culture Shock: Studi Kasus pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/MJPRS.003.01.05>.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11.
- Prasetio, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, Tempat Kembali: Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132–144.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>.
- Pratiwi, E., & Susanto, Y. O. (2020). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Gegar Budaya Di Lingkungan Kerja. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 249–262.
<https://doi.org/10.32509/.v19i2.1112>.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Strategi Coping. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–9.
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran Homesickness Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1247–1252.
- 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>.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi/ : Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32.
- Ulfiyatun, K., & Lubabin, F. (2015). Dinamika Psikologis Anak Pelaku Kejahatan Seksual. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 89–102.

Wijayanto, Z., Ghozali, I., Budhi, W., Yulia, Y., Kusumaningrum, B., & Trisharsiwi. (2023). Progressive of Cognitive and Ability Motivasi Mahasiswa Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Progressive of Cognitive and Ability*, 2(3), 213–224. <http://journals.eduped.org/index.php/jpr>

Yusrina, N., Hidayati, H., & Arnita, Y. (2023). Gambaran Homesickness pada Siswa di Pesantren Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 8–15.
