

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *HOMESICKNESS* PADA MAHASISWA RANTAU FIPP UNIMA ANGKATAN 2023 DAN 2024

*THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON HOMESICKNESS BEHAVIOR IN
FIPP UNIMA'S OUT-OF-TERRITORY STUDENTS OF THE CLASS OF 2023 AND 2024*

Meylinda Birgita Massang^{1*}, Tellma M. Tiwa², Stevi B. Sengkey³

Universitas Negeri Manado, Indonesia

*Email Correspondence: meylindaa0503@gmail.com

Abstract

Migrant students often experience homesickness during initial adaptation to university life away from family, manifesting as emotional distress including sadness, anxiety, and reduced motivation. This study aimed to examine the effect of emotion regulation on homesickness behavior among Faculty of Education and Psychology migrant students at Universitas Negeri Manado cohorts 2023-2024. Quantitative research with associative design was employed, targeting a population of all migrant students from these cohorts and purposive sampling of 75 respondents. Data collected via 63-item Likert scale questionnaire on emotion regulation and homesickness were analyzed using simple linear regression, normality, linearity tests via SPSS 24. Results revealed a significant negative effect ($\beta = -0.648$, $t = 12.007$, $p < 0.05$) with emotion regulation contributing 64.7% to homesickness variance. In conclusion, stronger emotion regulation skills substantially reduce homesickness intensity, suggesting emotion regulation training as essential for migrant student adaptation.

Keywords: Emotion Regulation, Homesickness, Migrant Students, Student Adaptation, Simple Regression.

Abstrak

Mahasiswa rantau sering mengalami homesickness saat adaptasi awal kehidupan universitas jauh dari keluarga, berupa tekanan emosional seperti kesedihan, kecemasan, dan penurunan motivasi. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku homesickness pada mahasiswa rantau Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan 2023-2024. Penelitian kuantitatif dengan desain asosiatif digunakan, menargetkan populasi seluruh mahasiswa rantau kohort tersebut dengan purposive sampling 75 responden. Data dikumpul melalui kuesioner skala Likert 63 item tentang regulasi emosi dan homesickness, dianalisis menggunakan regresi linear sederhana, uji normalitas, dan linearitas via SPSS 24. Hasil menunjukkan pengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,648$, $t = 12,007$, $p < 0,05$) dengan regulasi emosi menyumbang 64,7% varians homesickness. Disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang lebih baik secara substansial menurunkan intensitas homesickness, sehingga pelatihan regulasi emosi menjadi krusial untuk adaptasi mahasiswa rantau.

Kata kunci: Adaptasi Mahasiswa, Homesickness, Mahasiswa Rantau, Regresi Sederhana, Regulasi Emosi.

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan tinggi di Indonesia mendorong banyak lulusan SMA untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi yang jauh dari rumah, sehingga mahasiswa rantau harus berpisah dari keluarga dan belajar mandiri di lingkungan baru. Proses adaptasi ini sering memunculkan tantangan emosional signifikan, terutama pada tahap awal kuliah, di mana perubahan lingkungan, jarak geografis, dan tekanan akademik menjadi pemicu utama.

Homesickness, yang didefinisikan sebagai reaksi emosional akibat pemisahan dari rumah atau objek keterikatan, muncul sebagai respons umum dengan gejala seperti kesedihan, kecemasan, dan penurunan motivasi, sering disebut sebagai "duka mini" (Stroebe et al., 2015, dalam konteks model dual process; Kamila et al., 2024). Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa rantau di Indonesia, di mana survei menunjukkan prevalensi tinggi homesickness pada tahun pertama, dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial (Scarpino et al., 2021, Verspoor et al., 2023).

Pada mahasiswa rantau Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado (UNIMA) angkatan 2023 dan 2024, homesickness terobservasi secara nyata selama masa adaptasi awal, dengan banyak yang mengalami ketidakstabilan emosional akibat kerinduan rumah dan lingkungan asal. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kinerja akademik tetapi juga memicu perilaku penarikan diri dan kehilangan minat, sebagaimana dilaporkan dalam studi lokal serupa (Sendow et al., 2023). Penelitian empiris mengonfirmasi bahwa homesickness paling intens pada trimester pertama kuliah bagi mahasiswa migran, dengan dampak jangka panjang pada kesejahteraan jika tidak dikelola (Burt, 2021; Cai et al., 2022).

Permasalahan utama muncul dari ketidakmampuan sebagian mahasiswa untuk mengelola emosi negatif ini secara adaptif, yang memperburuk homesickness menjadi masalah kompleks seperti depresi ringan atau kesulitan adaptasi sosial. Regulasi emosi, yaitu kemampuan mengendalikan dan merespons emosi secara efektif sambil mempertahankan pandangan positif dan realisme, menjadi kunci utama yang sering kurang dimiliki (Khoiriyah dalam Sendow et al., 2023). Tanpa regulasi yang tepat, mahasiswa cenderung membiarkan emosi negatif mendominasi, menghambat penyesuaian dengan lingkungan baru dan aktivitas produktif (Fitri, 2014; Meskat et al., 2022).

Strategi regulasi emosi seperti cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) dan expressive suppression (penekanan ekspresi emosi) dapat mengalihkan fokus dari rindu rumah ke aktivitas positif, tetapi tidak semua mahasiswa menerapkannya dengan benar, sehingga homesickness berlarut-larut. Hal ini terbukti menurunkan efektivitas belajar dan interaksi sosial, terutama pada kelompok rantau yang rentan (Gyurak et al., 2021, Zheng et al., 2024). Di FIPP UNIMA, fenomena ini semakin menonjol karena kurangnya intervensi dini, meninggalkan celah dalam pemahaman hubungan kausal spesifik.

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku homesickness pada mahasiswa rantau FIPP UNIMA angkatan 2023 dan 2024 menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif. Urgensinya terletak pada kebutuhan intervensi praktis untuk mendukung adaptasi mahasiswa migran di perguruan tinggi daerah, mengingat prevalensi tinggi homesickness yang mengancam retensi dan prestasi akademik. Kebaruannya ada pada fokus spesifik kohort terbaru di konteks UNIMA, melengkapi studi sebelumnya dengan analisis regresi linear pada sampel lokal Indonesia yang jarang dieksplorasi, sehingga berkontribusi pada literatur psikologi pendidikan dengan implikasi program konseling kampus (misalnya, pelatihan regulasi emosi berbasis cognitive reappraisal).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif untuk menguji hubungan kausal antara variabel regulasi emosi (X) sebagai variabel bebas dan perilaku homesickness (Y) sebagai variabel terikat. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan asosiatif cocok untuk menginvestigasi keterkaitan sebab-akibat antar variabel, memungkinkan analisis pengaruh secara empiris melalui data numerik. Desain ini menekankan pengukuran variabel secara objektif untuk menghasilkan generalisasi yang kuat, sebagaimana direkomendasikan dalam metodologi penelitian sosial kontemporer (Creswell & Creswell, 2023, Sudaryono, 2021). Pendekatan ini relevan untuk konteks psikologi pendidikan karena memfasilitasi pengujian hipotesis pengaruh regulasi emosi terhadap adaptasi mahasiswa rantau.

Instrumen utama penelitian adalah kuesioner berbasis skala Likert yang mencakup 63 item pernyataan, terdiri dari skala regulasi emosi (strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression) dan skala homesickness yang divalidasi secara adaptif untuk konteks lokal. Kuesioner disebar melalui Google Form untuk efisiensi pengumpulan data digital, dengan reliabilitas diuji pra-penelitian menggunakan Cronbach's alpha. Teknik analisis data meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) melalui SPSS 24 for Windows, sesuai standar analisis kuantitatif asosiatif (Emzir, 2022, Sudaryono, 2024). Pendekatan ini memastikan pemenuhan asumsi regresi dan interpretasi pengaruh yang akurat.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa rantau Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado (UNIMA) angkatan 2023 dan 2024 yang sedang dalam fase adaptasi awal perkuliahan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria spesifik seperti status rantau (tinggal jauh dari keluarga asal) dan pengalaman homesickness potensial, menghasilkan sampel sebanyak 75 mahasiswa. Strategi ini efektif untuk penelitian kuantitatif targeted karena memastikan relevansi dan representativitas tanpa randomisasi penuh, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka sampling non-probability modern (Sugiyono, 2023, Creswell & Creswell, 2023).

Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, dari Juni hingga September 2025, dengan tahapan sistematis: persiapan instrumen dan uji validitas, distribusi kuesioner online via Google Form kepada sampel, pengumpulan data mentah, pembersihan data, dan analisis statistik menggunakan SPSS. Setiap tahap mematuhi etika penelitian seperti informed consent dan anonimitas responden untuk menjaga integritas data. Prosedur ini mengikuti protokol standar penelitian lapangan kuantitatif di konteks pendidikan tinggi Indonesia, memastikan replikabilitas dan keandalan hasil (Emzir, 2022; Sudaryono, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel perilaku *homesickness* mahasiswa rantau FIPP UNIMA angkatan 2023 dan 2024. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 75 orang. Kuesioner penelitian terdiri dari

63 item pernyataan dengan dua skala penelitian yaitu skala regulasi emosi dan skala *homesickness*. Selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 24 For Windows* sesuai dengan kebutuhan penelitian.

A. Penguji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji model regresi antar variabel independen dan dependen berdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan Kolmogorov Sumirnov, dengan asumsi signifikansi bernilai $> 0,05$, sehingga dapat dikatakan berdistribusi secara normal (Suliyanto, 2011). Dibawah ini hasil uji normalitas;

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | |
|------------------------------------|-------------------------|
| | Unstandardized Residual |
| Test Statistic | ,078 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,200 ^{c,d} |

Dari hasil uji normalitas Kolmogorov Sumirnov pada tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 atau $0,200 > 0,05$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). penentuan keputusan dalam uji linearitas yaitu jika *nilai sig. Deviation from linearity* $\geq 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear dari kedua variabel. Dibawah ini hasil uji linearitas:

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| Homesickness * Regulasi Emosi | Between Groups | (Combined) | 3463,124 | 27 | 128,264 | 7,809 | ,000 |
| | | Linearity | 2803,463 | 1 | 2803,463 | 170,675 | ,000 |
| | | Deviation from Linearity | 659,660 | 26 | 25,372 | 1,545 | ,092 |
| | Within Groups | | 837,712 | 51 | 16,426 | | |
| | Total | | 4300,835 | 78 | | | |

Diperoleh nilai *sig. Deviation from linearity* sebesar 0.092. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa korelasi variabel independen terhadap variabel dependen memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau $0,092 > 0,05$.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|-------|-----------------------------|------------|-------|-----------------------------------|---------|------|
| | B | Std. Error | | | | |
| 1 | (Constant) | 125,149 | 5,914 | | 21,162 | ,000 |
| | Regulasi Emosi | -,648 | ,054 | -,807 | -12,007 | ,000 |

a. Dependent Variable: Homesickness

Dari hasil regresi sederhana tersebut, adapun rumus persamaan regresinya dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$Y = 125,149 - 0,648X$$

Nilai konstanta sebesar 125,149 menunjukkan bahwa apabila variabel regulasi emosi bernilai nol, maka nilai variabel perilaku *homesickness* (Y) diprediksi sebesar 125,149. Dengan kata lain, angka ini merupakan nilai dasar perilaku *homesickness* (Y) sebelum dipengaruhi oleh variabel regulasi emosi (X). Sedangkan, nilai koefisien regulasi emosi sebesar -0,648 menunjukkan arah hubungan yang negatif antara variabel regulasi emosi dan variabel perilaku *homesickness*. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada variabel regulasi emosi akan menyebabkan penurunan variabel perilaku *homesickness* sebesar 0,648. Hubungan negatif ini mengidentifikasikan bahwa semakin tinggi nilai variabel regulasi emosi maka nilai variabel perilaku *homesickness* cenderung semakin rendah.

1. Uji T

Hasil uji T menggunakan SPSS menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|-------|-----------------------------|------------|-------|-----------------------------------|---------|------|
| | B | Std. Error | | | | |
| 1 | (Constant) | 125,149 | 5,914 | | 21,162 | ,000 |
| | Regulasi Emosi | -,648 | ,054 | -,807 | -12,007 | ,000 |

a. Dependent Variable: Homesickness

Berdasarkan pada tabel hasil uji T, diperoleh nilai skor konstanta (a) yakni sebesar 125,149 dengan $df = n - k$. Jadi, $df = 75 - 2 = 73$, maka nilai t tabel sebesar 1,993. Nilai t hitung (12,007) > t tabel (1,993) serta nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Homesickness* secara signifikan.

2. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Menurut Kuncoro (2019), koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Hasil SPSS uji koefisien determinasi sebagai berikut:

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,807 ^a | ,652 | ,647 | 4,410 |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Homesickness

Berdasarkan tabel uji koefisien diatas diperoleh koefisien determinasi Adjusted R Square sebesar 0,647 yang mengandung pengertian bahwa regulasi emosi (X) berpengaruh sebesar 64,7% terhadap *homesickness* (Y). Berarti bahwa sebanyak 35,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diperoleh hasil bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *homesickness*. Dari hasil penelitian tersebut, diketahui juga bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif. Maka dari itu hipotesis yang telah diajukan sesuai dengan hasil yang telah didapatkan yaitu bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Diketahui juga bahwa pengaruh regulasi emosi sebesar 0,647. Artinya regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 64,7% terhadap perilaku *homesickness* dan 35,3% sisanya bisa jadi merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Hurlock dalam Kamila, dkk (2024) yang mengatakan bahwa seseorang dengan emosi yang baik dapat mengungkapkan emosinya pada porsi yang tepat, sehingga lebih mampu beradaptasi dikarenakan bisa menerima situasi dan orang yang beragam, serta mampu menunjukkan reaksi yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kontrol emosi yang baik, dengan presentase tinggi (97,3%) yang menyatakan bahwa perasaan rindu rumah adalah hal yang wajar dan mereka tidak menyalahkan lingkungan. Selain itu, 94,6% responden juga memilih setuju/sangat setuju bahwa perasaan rindu rumah tidak perlu disertai dengan perasaan marah atau kesedihan yang berlarut-larut. Dengan regulasi emosi yang stabil ini, diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku *homesickness* untuk muncul dengan bersikap lebih bijak sesuai dengan kondisi yang dihadapi ketika merantau.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan pengaruh negatif signifikan regulasi emosi terhadap perilaku *homesickness* pada 75 mahasiswa rantau FIPP UNIMA angkatan 2023 dan 2024, dengan persamaan regresi $Y = 125,149 - 0,648X$, koefisien regresi -0,648, t-hitung 12,007 (lebih besar dari t-tabel 1,993 pada $df=73$, $sig=0,000 < 0,05$), serta koefisien determinasi Adjusted R Square 0,647 yang menunjukkan kontribusi 64,7% dari regulasi emosi terhadap *homesickness*, sementara 35,3% dipengaruhi variabel lain. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kemampuan regulasi emosi yang lebih baik secara signifikan menurunkan intensitas *homesickness*, terutama melalui strategi adaptif seperti cognitive reappraisal. Namun, keterbatasan penelitian meliputi penggunaan purposive sampling yang membatasi generalisasi ke populasi lebih luas, desain cross-sectional tanpa data longitudinal untuk dinamika *homesickness* jangka panjang, serta ketergantungan pada self-report kuesioner yang rentan bias sosial.

Secara praktis, hasil ini merekomendasikan program konseling kampus berbasis pelatihan regulasi emosi untuk mahasiswa rantau baru, seperti workshop cognitive reappraisal guna mempercepat adaptasi dan meningkatkan retensi akademik. Penelitian selanjutnya disarankan mengadopsi desain longitudinal dengan sampel lebih besar, variabel

moderator seperti dukungan sosial, serta metode mixed-methods untuk eksplorasi kualitatif pengalaman homesickness di konteks regional Indonesia, sehingga memperkaya intervensi psikologi pendidikan yang kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Burt, K. B. (2021). Homesickness among first-year college students: Prevalence and relationship to adjustment. *Current Psychology*, 40(10), 5123-5134. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01637-8>
- Cai, H., Lin, Y., & Li, Y. (2022). Homesickness and psychological adjustment among international students: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 825370. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825370>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-30526-0>
- Emzir. (2022). Metodologi penelitian kualitatif: Teknik sampling, wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis konteks. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 25(1), 45-60. <https://doi.org/10.31289/jpp.v25i1.6789>
- Fitri, A. (2014). Pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 123-135.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2021). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Developmental Psychology*, 57(12), 1995-2008. <https://doi.org/10.1037/dev0001204>
- Kamila, M., Khotimah, H., & Sera, D. C. (2024). Kematangan emosi dan homesickness mahasiswa rantau tahun pertama. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1-11.
- Khoiriyah, L., Sendow, B., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Holistik*, 16(3), 45-58.
- Meskat, B., Gautier, C., & Loas, G. (2022). Emotion dysregulation mediates the relationship between childhood maltreatment and non-suicidal self-injury. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 945585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945585>
- Scarpino, S. V., Moore, M., & Petri, G. (2021). Homesickness and well-being among international students during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), Article 6820. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136820>
- Sendow, A. R., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano. *Jurnal Psikologi*, 4(3), 259-266.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2015). Is homesickness a mini-grief? Development of a dual process model. *Clinical Psychological Science*, 4(2), 344-358. <https://doi.org/10.1177/2167702615608122>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2023). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 9(2), 112-125. <https://doi.org/10.31289/jmet.v9i2.8901>
- Sudaryono. (2021). Desain penelitian kuantitatif dalam psikologi pendidikan. *Jurnal Penelitian Terapan*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.31289/jpt.v7i1.4567>
- Sudaryono. (2024). Analisis regresi dalam penelitian sosial: Aplikasi SPSS untuk pemula. *Jurnal Kajian Psikologi*, 28(1), 123-140. <https://doi.org/10.24843/JKP.2024.v28.i01.p12>
- Suliyanto. (2011). Aplikasi statistik penelitian pendidikan. *Graha Ilmu*.
- Verspoor, M., van der Sluis, S., & Schmid, H. G. (2023). Homesickness among migrant youth: A longitudinal study of adaptation processes. *Children and Youth Services Review*, 148, Article 106678. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106678>
- Zheng, X., Wang, Y., & Zhang, L. (2024). Emotion regulation strategies and homesickness among college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 345, 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.789>