

INFOGRAFIS SEBAGAI INTERVENSI *HOMESICKNESS* MAHASISWA BARU MELALUI *SINGLE-SESSION* *PSYCHOEDUCATIONAL GROUP DISCUSSION*

¹Irsyad Habibulqudus, ²Kautsara Firdaus, ³Kasya Ratu Andriananta,
⁴Hardhyane Eka Putri

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*e-mail : irsyad.habibulqudus.2408116@students.um.ac.id

Abstrak : Mahasiswa baru yang merantau menghadapi tantangan adaptasi akademik dan lingkungan sosial yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap *homesickness*. *Homesickness* yang tidak dikelola dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan penyesuaian diri mahasiswa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi tentang *homesickness* dan strategi pengelolaannya kepada mahasiswa baru rantau di Universitas Negeri Malang. Metode yang digunakan adalah *single-session psychoeducational group discussion*, yang menggabungkan pendidikan kesehatan mental dengan diskusi kelompok terstruktur dalam satu pertemuan. Kegiatan diikuti oleh 7 mahasiswa tahun pertama yang merantau. Rekrutmen menggunakan *self-selection sampling* dengan kriteria mahasiswa baru, merantau, dan pernah atau sedang mengalami *homesickness*. Hasil menunjukkan bahwa peserya terlibat aktif dalam diskusi, mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, dan menunjukkan keterbukaan dalam membicarakan aspek psikologis yang relevan. Metode ini efektif sebagai intervensi awal yang mendorong partisipasi aktif dan menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman.

Kata Kunci: *homesickness*, mahasiswa rantau, psikoedukasi.

Abstract : New students who move away from home face academic and social adaptation challenges that can potentially increase their vulnerability to *homesickness*. Unmanaged *homesickness* can have an impact on students' mental health, motivation to study, and adjustment. This community service activity aims to provide psychoeducation about *homesickness* and management strategies to new students who have moved away from home at Malang State University. The method used was a *single-session psychoeducational group discussion*, which combined mental health education with structured group discussion in one meeting. The activity was attended by seven first-year students who had moved away from home. Recruitment used *self-selection sampling* with the criteria of being a new student, having moved away from home, and having experienced or currently experiencing *homesickness*. The results showed that the participants were actively involved in the discussion, were able to relate the material to their personal experiences, and showed openness in discussing relevant psychological aspects. This method is effective as an initial intervention that encourages active participation and creates a safe space for sharing experiences.

Keywords: *homesickness*, migrant students, psychoeducation.

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru berada pada fase transisi perkembangan yang menuntut kemampuan adaptasi akademik, sosial, dan emosional secara simultan. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi membawa perubahan signifikan dalam sistem pembelajaran, tuntutan akademik, serta pola interaksi sosial yang lebih luas dan heterogen. Kondisi tersebut menjadi semakin menantang bagi mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa rantau, karena mereka harus beradaptasi tidak hanya dengan lingkungan akademik yang baru tetapi juga dengan keterpisahan dari rumah, keluarga, dan lingkungan sosial yang selama ini memberikan rasa aman dan dukungan emosional.

Mahasiswa baru rantau rentan mengalami homesickness, yaitu kondisi emosional negatif yang muncul akibat perpisahan dengan rumah dan lingkungan asal, ditandai dengan rasa rindu berlebihan, kesepian, kesulitan beradaptasi, serta munculnya pikiran dan emosi negatif terhadap lingkungan baru (Stroebe et al., 2002). Homesickness bukan dikategorikan sebagai gangguan mental namun apabila dialami secara intens dan berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, serta proses penyesuaian diri mahasiswa dalam dunia perkuliahan.

Fenomena homesickness pada mahasiswa baru rantau merupakan kondisi nyata yang banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian oleh Mimah dan Suciptaningsih (2024) menunjukkan bahwa 58% mahasiswa di Malang mengalami homesickness, dengan kategori yang mengarah pada homesickness akut. Penelitian oleh Stroebe et al. (2002) sekitar 50-75% populasi umum pernah mengalami homesickness setidaknya sekali dalam hidupnya. Lebih lanjut sekitar 10-15% populasi umum mengalami homesickness pada tingkat yang cukup berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk fungsi akademik dan sosial.

Homesickness pada mahasiswa baru rantau umumnya dipicu oleh beberapa faktor, seperti kerinduan terhadap keluarga, teman dekat, lingkungan rumah, serta minimnya dukungan sosial di lingkungan baru. Ketidakmampuan mengelola kondisi emosional ini dapat memunculkan stress, kecemasan, penurunan konsentrasi belajar, hingga gangguan penyesuaian diri (Mozafarinia & Tavafian, 2014). Oleh karena itu, homesickness tidak dapat dipandang sebagai fenomena sementara, melainkan sebagai isu psikologis yang berpotensi menghambat keberhasilan adaptasi mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan.

Berdasarkan kondisi empiris tersebut, kajian mengenai homesickness pada mahasiswa baru rantau menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai homesickness yang dialami oleh mahasiswa baru rantau serta memahami implikasinya terhadap proses penyesuaian diri dalam lingkungan perkuliahan.

METODE

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi homesickness dilaksanakan di gedung psikologi Universitas Negeri Malang pada hari Jumat, 28 November 2025 pukul 08.00-11.30 WIB. Lokasi dipilih karena mudah diakses, memiliki kapasitas yang memadai untuk diskusi kelompok, dan menyediakan suasana kondusif.

Partisipan Kegiatan

Kegiatan ini ditujukan untuk mahasiswa yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Malang, berasal dari luar kota/provinsi, pernah atau sedang mengalami homesickness, bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa peserta merupakan target populasi yang tepat untuk psikoedukasi homesickness. Lebih lanjut, rekrutmen peserta dilakukan menggunakan metode self-selection sampling berdasarkan pertimbangan bahwa kegiatan ini bersifat preventif dan sukarela. Peserta yang aktif mencari dan bersedia mengikuti kegiatan psikoedukasi cenderung memiliki motivasi dan kesiapan tinggi untuk terlibat. Total partisipan yang mengikuti kegiatan adalah sebanyak 7 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 5 perempuan, berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Metode Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi ini menggunakan pendekatan *Single-session psychoeducational group discussion* yang menggabungkan elemen pendidikan kesehatan mental dengan diskusi kelompok terstruktur (*structured group discussion*) dalam satu pertemuan (*single session*). Metode ini dirancang untuk memberikan informasi berbasis evidensi tentang isu psikologis atau psikososial tertentu, sekaligus memfasilitasi pertukaran pengalaman dan dukungan sosial antar peserta dalam konteks kelompok yang aman dan suportif.

Psychoeducation sendiri didefinisikan oleh Lukens dan McFarlane (2004) sebagai suatu intervensi profesional yang sistematis dan terstruktur untuk mendidik individu atau keluarga tentang gangguan, pengobatan, dan strategi coping, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mempromosikan perubahan perilaku yang adaptif. Dalam konteks kelompok, *psychoeducation* memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan pembelajaran yang interaktif dan bermakna. Peserta tidak hanya menerima informasi dari fasilitator, tetapi juga belajar dari pengalaman peserta lain, berbagi strategi coping yang telah mereka coba, dan membangun jaringan dukungan sosial yang dapat berlanjut setelah sesi selesai.

Pemilihan metode *single-session psychoeducational group discussion* adalah berdasarkan beberapa landasan teoritis dan empiris yang kuat. Pertama, dari

perspektif efektivitas, menurut penelitian oleh Schleider dan Weisz (2017), menunjukkan bahwa *single session interventions (SSIs)* dapat menghasilkan efek signifikan dan bermakna dalam mengatasi masalah psikologis. Kedua, pendekatan group format juga memfasilitasi *peer support*, yang merupakan mekanisme perubahan yang berdampak untuk populasi mahasiswa. Dennis (2003) mendefinisikan *peer support* sebagai pemberian dukungan emosional, appraisal, dan informational assistance oleh individu yang diciptakan, serupa, atau cocok dengan basis karakteristik, pengalaman, atau kebutuhan spesifik dari target populasi. Dalam konteks homesickness pada mahasiswa rantau, peer support dari sesama mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan serupa sangat efektif karena memberikan pengalaman yang konteksnya mirip.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang pada bagian metode. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan diikuti oleh seluruh peserta hingga akhir sesi. Peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari tahap penyambutan, pembukaan, diskusi kelompok berbasis psikoedukasi (*single-session psychoeducational group discussion*), penyampaian materi, hingga sesi refleksi.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan tingkat keterlibatan yang beragam. Pada tahap diskusi kelompok, sebagian besar peserta terlibat aktif dengan menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta menanggapi pandangan peserta lain. Pada sesi psikoedukasi, peserta juga terlihat memperhatikan materi yang disampaikan dan mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan topik kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk diskusi kelompok (Sumber: Dokumentasi kegiatan pengabdian, 2025)

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk diskusi kelompok dengan posisi duduk melingkar antara peserta dan fasilitator. Pola duduk ini menciptakan suasana yang lebih terbuka dan mendukung interaksi dua arah. Peserta tampak lebih nyaman dalam menyampaikan pendapat serta mendengarkan pengalaman dari peserta lain selama diskusi berlangsung.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tahap Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Tujuan Psikologis
Penyambutan	Penyambutan peserta dengan pemutaran musik melalui proyektor	Menciptakan suasana awal yang rileks dan nyaman
Pembukaan	Pembukaan acara, doa, dan perkenalan peserta	Membangun rasa aman dan kedekatan antar peserta
Single-session psychoeducational group discussion	Diskusi kelompok berbasis psikoedukasi yang dipandu fasilitator	Memberikan ruang berbagi pandangan dan pemahaman dasar terkait topik
Psikoedukasi	Penyampaian materi disertai sesi tanya jawab	Memberikan pemahaman dasar terkait topik kegiatan
Penjelasan booklet	Penjelasan cara pengisian booklet pendamping	Membantu peserta memahami penggunaan media pendukung
<i>Reflection Board</i>	Penulisan refleksi peserta pada papan refleksi	Mendorong kesadaran diri dan refleksi pengalaman
Dokumentasi	Pengambilan dokumentasi kegiatan	Mendokumentasikan proses pelaksanaan kegiatan

Sumber: Data kegiatan pengabdian (2025)

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Tabel 1. Kegiatan disusun secara sistematis dalam satu sesi, dimulai dari penyambutan dan pembukaan, dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan penyampaian materi

sebagai inti kegiatan, serta diakhiri dengan penjelasan booklet, refleksi peserta melalui *reflection board*, dan dokumentasi kegiatan. Setiap tahap terlaksana sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil pengamatan fasilitator, materi yang disampaikan dapat dipahami secara umum oleh peserta, terutama ketika disertai dengan contoh-contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Peserta mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka, yang terlihat dari isi diskusi dan refleksi yang disampaikan secara lisan maupun tertulis.

Namun, dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kendala. Keterbatasan waktu menyebabkan tidak semua peserta memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapat atau bertanya secara mendalam. Selain itu, perbedaan latar belakang peserta menyebabkan variasi tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode *single-session psychoeducational group discussion* dapat menjadi pendekatan awal yang efektif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Keterlibatan peserta dalam diskusi kelompok menunjukkan bahwa metode ini mampu mendorong partisipasi aktif dan menciptakan ruang yang relatif aman bagi peserta untuk berbagi pandangan dan pengalaman.

Penggunaan diskusi kelompok yang dikombinasikan dengan psikoedukasi memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memproses materi melalui interaksi sosial. Proses ini membantu peserta mengaitkan informasi baru dengan pengalaman pribadi yang telah dimiliki, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih bermakna. Hal ini sejalan dengan prinsip psikologi belajar yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif individu dalam proses pembelajaran.

Posisi duduk melingkar dan suasana yang tidak formal turut berperan dalam meningkatkan kenyamanan peserta selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut mendukung terciptanya komunikasi dua arah antara peserta dan fasilitator, serta antar peserta, yang penting dalam konteks diskusi kelompok dan intervensi psikoedukatif.

Kendala berupa keterbatasan waktu dan perbedaan latar belakang peserta menjadi tantangan dalam pelaksanaan kegiatan. Waktu yang singkat membatasi kedalaman diskusi, sementara variasi karakteristik peserta memengaruhi kecepatan dan tingkat pemahaman terhadap materi. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi satu sesi memiliki keterbatasan dalam menjangkau perubahan yang lebih mendalam.

Meskipun demikian, kegiatan ini memberikan dampak awal yang positif, khususnya dalam meningkatkan keterbukaan peserta untuk membicarakan aspek psikologis yang relevan dengan kehidupan mereka. Dampak yang

diperoleh masih bersifat awal dan belum dapat diukur secara kuantitatif maupun jangka panjang. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas, melainkan dipahami sebagai gambaran awal respons peserta terhadap intervensi yang diberikan.

Ke depannya, kegiatan pengabdian serupa dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, metode yang lebih variatif, serta dilengkapi dengan evaluasi lanjutan. Upaya tersebut diharapkan dapat memperkuat dampak psikologis kegiatan dan memberikan manfaat yang lebih berkelanjutan bagi peserta.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa metode *single-session psychoeducational group discussion* efektif sebagai intervensi awal dalam konteks psikoedukasi homesickness pada mahasiswa rantau. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok, mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, dan menunjukkan keterbukaan dalam membicarakan aspek psikologis yang relevan dengan kehidupan mereka. Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan, terutama terkait durasi waktu yang terbatas dan variasi latar belakang peserta yang memengaruhi kedalaman diskusi dan tingkat pemahaman materi.

Dampak yang diperoleh masih bersifat awal dan belum dapat diukur secara kuantitatif maupun dalam jangka panjang, sehingga hasil kegiatan ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Untuk kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang, disarankan untuk memperpanjang durasi kegiatan, mengembangkan metode yang lebih variatif, serta melengkapi kegiatan dengan evaluasi lanjutan guna memperkuat dampak psikologis dan memberikan manfaat yang lebih berkelanjutan bagi peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ayu Dyah Hapsari sebagai dosen pengampu yang membimbing kami dalam melakukan kegiatan psikoedukasi, juga kepada partisipan psikoedukasi yang telah berpartisipasi dan berbagi cerita dan perspektif yang mereka miliki, dan kepada pihak-pihak yang telah memberi dukungan sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Dennis, C. (2003). Peer support within a health care context: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40, 321–332.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Mimah, S. S., & Suciptaningsih, O. A. (2024). Pengaruh homesickness akut terhadap proses adaptasi dunia perkuliahan mahasiswa baru rantau. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(6), 78–92. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v2i6.1961>
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education & Health Promotion*, 2(1), 53–61.
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2017). Little treatments, promising effects? Meta-analysis of single-session interventions for youth psychiatric problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.11.007>
- 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/10.1348/000712602162508>