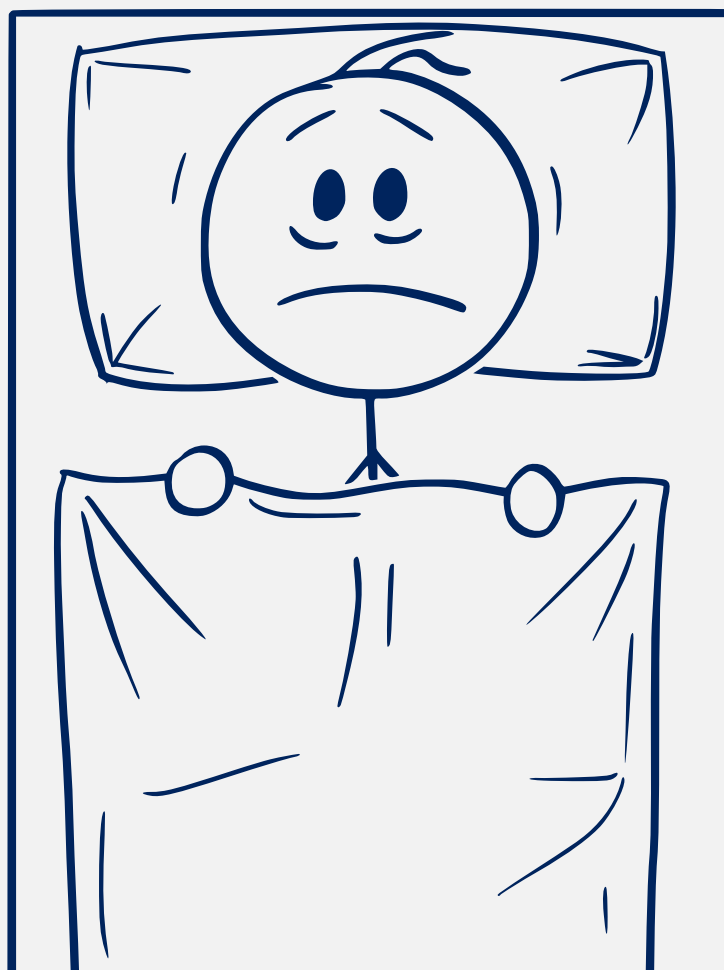



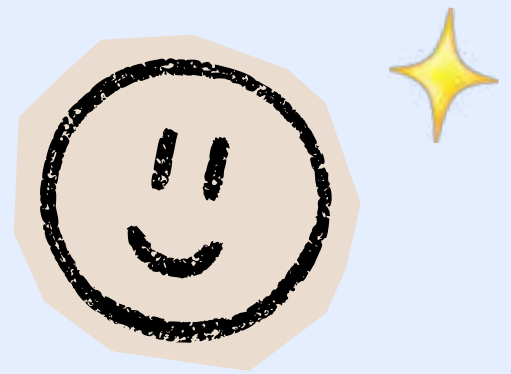
Pulang sebentar ke rumah, tapi pas kembali ke asrama kok rasanya lebih berat ya? 😞



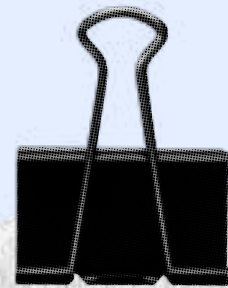
Swipe



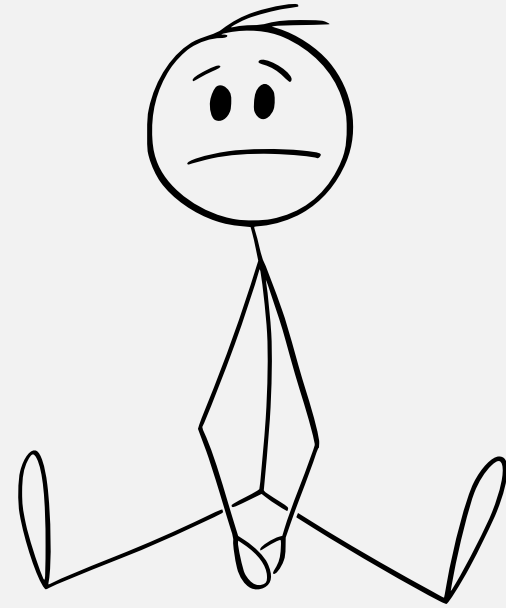
Kalau perasaanmu  
makin berat  
setelah pulang ke  
rumah, it's okaay  
dan ini wajar. 



**bukan** ga kuat,  
bukan juga **manja**  
tetapi kamu  
sedang "**homesick**"



**Perasaan** berat setelah pulang dapat dikenal dengan "**homesickness**".



Respon alami yang muncul saat harus **berpisah** dengan orang dan lingkungan yang selama ini membuat kita merasa aman.



# Homesickness bukan sekedar perasaan yang ada di **hati** loh, tetapi ia juga **muncul** melalui:



## Pikiran

terus menerus memikirkan rumah



## Tubuh

gampang capek tapi sulit untuk tidur

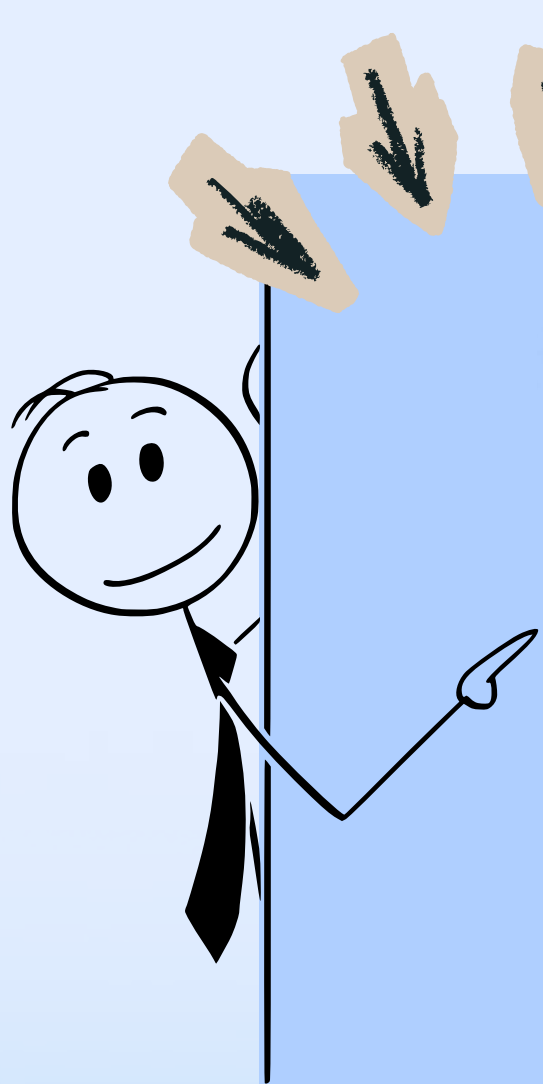


## Emosi

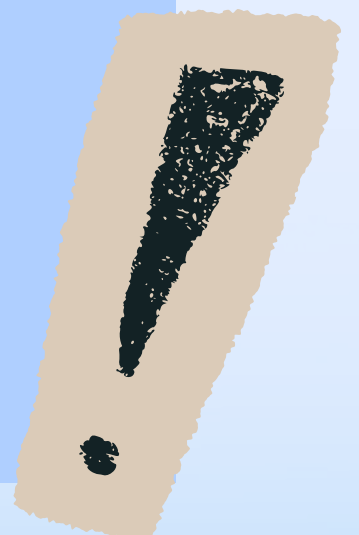
perasaan gelisah dan moodyan



Memendam perasaan ini dapat membuat kamu **susah fokus**, **kehilangan minat** dalam **belajar** dan **bersosialisasi** serta memikirkan hal-hal yang **negatif**.



**Safemates**, ini bukan tanda bahwa kamu **lemah** tetapi karna perasaanmu butuh ruang untuk **diakui**.



**Safemates,** 

**Homesick**-mu ga harus buru-buru **dihilangkan** kok, cukup **hadapi** perasaan itu bersama-sama dengan perlahan **membangun relasi** yang **supportif** di lingkungan kampus, berbagi cerita, melakukan hobi dan mari mengisi hari dengan **aktivitas produktif**.





Selalu ada “langkah awal” dalam setiap hidup. Pelan-pelan, kamu tidak gagal tetapi sedang berproses.



Save for **Later** 

## REFERENSI

- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Mdrsjrns*, 2(1), 53–61.
  - Rahmah, A., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R. (2025). Homesickness pada Mahasiswa Rantau di Tinjau dari Strategi Coping. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(5), 238-247. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12817>.
  - Archer, J., Ireland, J., Amos, S. L., Broad, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89(2), 205–221.
-