

Pengaruh Dukungan Keluarga dan *Goal Commitment* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa di Universitas Medan Area

The Effect of Family Support and Goal Commitment on Resilience in Students at the University of Medan Area

Uswatun Hasanah, Abdul Murad & M. Abrar Parinduri

Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 22 Januari 2022; Direview: 23 Januari 2022; Disetujui: 03 Maret 2022

*Corresponding Email: abrarparinduri@staff.uma.ac.id

Abstrak

Fokus permasalahan dalam penelitian ini mengacu dari permasalahan yang terjadi di lingkungan kehidupan mahasiswa Universitas Medan Area mulai dari kekerasan secara fisik, psikis, maupun seksual. Responden penelitian ini berjumlah 150 orang yang terdiri mahasiswa jenjang sarjana dan pascasarjana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quota Sampling. Adapun usia dari populasi ini berkisar antara 18–40 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga instrumental yang sudah dimodifikasi oleh peneliti di antaranya skala dukungan keluarga, goal commitment scale, dan skala resiliensi. Hasil perhitungan untuk uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0.200 yang berarti data berdistribusi normal. Hasil uji regresi secara berganda menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga dan goal commitment terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Untuk uji regresi secara parsial menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan goal commitment terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Medan Area. Hasil menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Medan Area. Pentingnya peran dukungan yang berasal dari anggota keluarga sebagai penguatan perilaku yang positif dalam proses pembelajaran sehingga metode pembelajaran dapat berjalan secara optimal bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Pengaruh Dukungan Keluarga; Goal Commitment; Resiliensi; Mahasiswa; Universitas Medan Area.

Abstract

The focus of the problems in this study refers to the problems that occur in the lives of Medan Area University students ranging from physical, psychological, and sexual violence. Respondents of this study amounted to 150 people consisting of undergraduate and postgraduate students. The sampling technique used in this research is Quota Sampling. The age of this population ranges from 18-40 years. The measuring instrument in this study consisted of three instrumentals that had been modified by the researcher including the family support scale, goal commitment scale, and resilience scale. The calculation result for the Kolmogorov-Smirnov test is 0.200 which means the data is normally distributed. The results of the multiple regression test stated that there was a significant effect of family support and goal commitment on resilience in students at the University of Medan Area. For the partial regression test, it states that there is no significant effect of goal commitment on resilience in Medan Area University students. The results state that there is a significant effect of family support on resilience in Medan Area University students. The importance of the role of support that comes from family members as a positive reinforcement of behavior in the learning process so that learning methods can run optimally for students.

Keywords: Effect of Family Support; Goal Commitments; Resilience; College student; Universitas Medan Area.

How to Cite: Hasanah, U., Murad, A., & Parinduri, M.A. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Dan Goal Commitment Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Di Universitas Medan Area, Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS). 4 (4): 2541-2555.



PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan serta yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia tersebut (Utami & Helmi, 2017). Seringkali ditemukan manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental maupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Mengingat kondisi yang seperti ini maka perlu untuk memiliki sikap resiliensi dalam menyikapi persoalan hidup. Fernanda Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013). Hasil positif yang terkait dengan resiliensi adalah pengentasan efek negatif dari stres, peningkatan dalam beradaptasi, dan pengembangan keterampilan koping yang efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Ini merupakan salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan oleh individu agar dapat berfungsi secara sosial dan akademik.

Berdasarkan pada pengamatan di lingkungan kampus Universitas Medan Area ditemukan terdapat mahasiswa yang mengalami peristiwa berdukadikarenakan orang tuanya meninggal dunia sebelum masa pendidikannya terselesaikan dengan baik. Kondisi seperti ini tentunya bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa tersebut. Mengingat adanya harapan dari orang tua dalam perjalanan pendidikan yang sedang ditempuh dan akan menjadi kebanggaan tersendiri bagi orang tua di masa yang akan datang. Berbagai situasi sulit juga dirasakan oleh mahasiswa setelah kehilangan orang terdekatnya, seperti merasa kehilangan semangat hidup, merasa tidak mampu menyelesaikan studi perkuliahan dengan tepat waktu, dan mengalami kinerja yang menurun di tempat kerja.

Murphey (2013) menambahkan karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi cenderung *easygoing* dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik secara inteligensi dan keterampilan sosial, memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas. Suatu tantangan dan tanggung jawab dapat terus berlangsung hingga usia dewasa. Bentuk dari tantangan tersebut seperti pengambilan keputusan untuk masa yang akan datang baik itu tentang perguruan tinggi dan karier (Werner, 1995). Adanya tekanan tertentu individu cenderung dapat menyesuaikan diri atau untuk terlibat dalam perilaku berisiko, masalah keluarga, dan lainnya.

Mengingat adanya proses resiliensi yang terjadi bagi individu yang mengalami kasus kekerasan fisik, psikis, dan seksual, maka ada pula dampak tersendiri bagi korban dan membutuhkan dukungan sosial dari anggota keluarga agar dapat berfungsi secara sosial serta kembali melanjutkan proses pendidikan. Penanganan untuk masalah psikologis umumnya dengan menggunakan terapi psikologis seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuen (2011) mengemukakan bahwa ada faktor biologis yang berasal dari lingkungan akan mempengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis. Selain itu, ada sebuah penelitian yang menemukan bahwa ada hubungan antara hasil rekaman *Electroencephalography* (EEG) pada anak-anak usia 6–12 tahun dengan resiliensi mereka.

Keluarga merupakan sumber penting dukungan sosial dalam mengembangkan harga diri anak dan tingkat prestasi akademik (Lian, 2008). Menurut Maher, Mora dan Leventhal (2006), dukungan yang dirasakan adalah perasaan subjektif terkait dengan keberadaan seseorang dan kesediaan untuk memenuhi berbagai peran yang meliputi aspek emosional, persahabatan, dan kebutuhan dalam kondisi yang nyata. Dengan kata lain, dukungan keluarga dapat memberikan

sikap yang positif pada diri seorang anak dan peningkatan performa akademik. Kemudian, dukungan keluarga memiliki peranan yang cukup penting dalam berbagai aspek kehidupan.

Weis (dalam Sukamto, Rasmun, Andi & Sutrisno, 2019) menyebutkan enam faktor yang dapat mempengaruhi dukungan keluarga, diantaranya: (1) *attachment* (keterikatan emosional yang memberi rasa aman); (2) *social integration* (mengacu pada kesamaan minat, perhatian, dan rekreasi); (3) *reassurance of worth* (pengakuan kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki); (4) *reliable alliance* (keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu memecahkan masalah dan kepastian atau jaminan yang diharapkan anak, orang tua atau keluarga dalam membantu segala keadaan); (5) *guidance* (adanya seseorang yang memberikan nasehat dan informasi oleh keluarga atau orang tua kepada anak; dan (6) *opportunity for nurturance* (tanggung jawab orang tua akan kesejahteraan anaknya).

Dukungan yang diberikan kepada orang lain dapat diperoleh dari orang-orang terdekat seperti orang tua, guru, dosen, teman sepermainan dan sekolah mereka. Hasil penelitian dari Malecki & Demaray (2006) menunjukkan bahwa terlepas dari status sosial ekonomi peserta didik, dukungan sosial yang lebih tinggi berasal dari dukungan orang tua dan membuat anak memiliki nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih tinggi. Penelitian lainnya dari Desforges & Abouchaar (2003) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anaknya berpengaruh secara signifikan pada prestasi dan penyesuaian dalam proses belajar. Pada penelitian ini difokuskan pada dukungan dari keluarga (*family support*).

Adanya bentuk komunikasi dari orang tua sejak usia remaja awal adalah kunci dan salah satu faktor yang dapat mengarahkan anak menuju prestasi akademik yang baik. Kemudian, individu yang mempersepsikan kehadiran keluarga yang mendukung cenderung merasa dirinya berharga (Measelle & Springer, 2006). Studi yang dilakukan oleh Shek (2002) menemukan keberfungsian keluarga memiliki hubungan yang kuat dengan penyesuaian remaja pada prestasi akademik dan kepuasan dengan kinerja akademik dirinya. Selanjutnya, jika keluarga berfungsi dengan baik maka akan terjadi interaksi dengan anggota keluarga yang bersedia memecahkan masalah bersama, menunjukkan perhatian satu sama lain, dan memiliki lebih sedikit pertengkaran. Menurut Berg-Cross, Kidd dan Carr (1990), keluarga yang kohesif dicirikan dengan sebuah keluarga dengan suasana yang lebih banyak memberikan suatu dukungan dan sikap saling pengertian. Dengan kata lain, adanya kehangatan di dalam keluarga cenderung membuat anak dapat memberikan yang terbaik dalam prestasi di bidang pendidikan. Sejalan dengan hal tersebut, potensi dalam diri anak dapat berkembang dengan optimal. Sebagaimana sejalan dengan tujuan dalam pendidikan yakni usaha sadar yang dilaksanakan melalui proses pembelajaran untuk mengembangkan potensi peserta didik yang berguna bagi dirinya, masyarakat dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia, 2003). Peraturan ini diberlakukan dalam penanganan berbagai masalah yang muncul dalam proses pendidikan. Pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan selama masa yang sudah ditentukan.

Mahasiswa memiliki tuntutan-tuntutan tersendiri terutama dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik dan dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar kesarjanaan tidaklah mudah. Mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam penyelesaian studi, antara lain diri mahasiswa itu sendiri maupun faktor dari luar diri mahasiswa (Ferrari & Scher, 2000). Salah satu faktor internal yang menghambat pada bidang akademik yaitu kurang adanya keseriusan dalam menjalani perkuliahan yang mereka jalani. Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam mencapai tujuan diasumsikan para mahasiswa lebih senang menunda perkuliahan, memilih aktivitas lain yang menyenangkan, kegiatan organisasi, aktivitas pekerjaan, dan tidak adanya motivasi untuk kuliah.

Mahasiswa perlu memiliki sikap komitmen pada tujuan yang ingin dicapai dalam kurun waktu tertentu dan di masa mendatang, ini biasa disebut dengan *goal commitment*. Tanpa adanya komitmen dalam diri, tujuan yang ingin dicapai oleh individu tidaklah akan tercapai sebagaimana

dengan permasalahan yang menjadi kendala mahasiswa tersebut. Hasil beberapa penelitian menemukan bahwa probabilitas keberhasilan merupakan prediktor penting dari *goal commitment* itu sendiri (Ingledeew, Wray, Markland & Hardy, 2005; Locke & Latham, 2002). Menurut Hollenbeck dan Klein (dalam Seijts & Latham, 2012) *goal commitment* adalah niat untuk memperluas usaha menuju pencapaian tujuan, kegigihan dalam mengejar tujuan dari waktu ke waktu, dan keengganan untuk menurunkan atau meninggalkan tujuan. Merujuk pada definisi yang diungkap sebelumnya dapat berarti bahwa jika individu menyadari tujuan yang ingin dicapai maka individu tersebut akan konsisten dengan tujuannya dan cenderung menampilkan performa terbaik.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti pada 8 Januari 2021 mendapati mahasiswa di Sumatera Utara tepatnya di Kota Medan baik itu dari universitas swasta maupun negeri merasa tetap produktif dalam perkuliahan dengan kisaran persentase sebesar 32% (Hasanah, 2021). Kemudian, adanya kekerasan secara psikis selama belajar di rumah dengan persentase sebesar 18% serta urusan dan aturan pekerjaan yang diterapkan di kantor menjadi penghambat dalam perkuliahan sebesar 42%. Hal ini membuat mahasiswa merasa bosan, mudah lelah dengan serangkaian aktivitas, cemas, sakit mata, merasa kebingungan dengan materi perkuliahan, dan merasa tidak optimal dalam mengikuti proses belajar melalui aplikasi *online*, seperti *zoom meeting*, *cloudx*, *e-learning*, dan *google classroom*. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk menyesuaikan diri dengan fasilitas belajar yang sudah disediakan oleh pihak akademik kampus masing-masing.

Selain itu, ada tekanan tersendiri bagi mahasiswa meski mereka menyatakan sudah memiliki target untuk lulus tepat waktu sebesar 98% dan menganggap cukup penting aktivitas perkuliahan sebesar 30%. Sisi positif dalam diri mahasiswa yang dapat memberikan gambaran komitmen pada tujuan adalah jurusan yang mereka pilih memiliki peluang karir yang menjanjikan di masa mendatang sebesar 98% antara lain fakultas hukum, psikologi, ekonomi, kesehatan masyarakat, biologi, serta sains dan teknologi. Ada dukungan dari dosen yang mendominasi di kalangan mahasiswa dengan persentase sebesar 47,8% serta dukungan dari anggota keluarga seperti isteri sebesar 6,5%. Lain halnya jika mahasiswa berstatus di keluarga sebagai anak tunggal. Untuk nilai Indeks Prestasi Kumulatif yang diperoleh mahasiswa umumnya berada pada rentang 3,00–4,00.

Kondisi yang berbeda ditemukan pada siaran wisuda daring program magister dan sarjana di Universitas Medan Area periode I pada 15 Agustus 2020 menunjukkan bahwa kedua program memiliki tingkat prestasi dengan predikat kelulusan pada kategori pujian dan memuaskan (UMA, 2020). Adapun nilai rentang pada Indeks Prestasi Kumulatif berkisar antara 3,00–4,00 mencakup di dalamnya program studi ilmu komunikasi, ilmu pemerintahan, psikologi, ilmu hukum, teknik (sipil, mesin, arsitektur, industri, dan elektro), agroteknologi, manajemen, akuntansi, serta agribisnis. Untuk *goal commitment* yang baik, para wisudawan juga diarahkan pada bidang karier yang memungkinkan menjadi peluang setelah mereka lulus dari jenjang sarjana dan magister, seperti ilmuwan, peneliti, dosen, gubernur, bupati, anggota Dewan Perwakilan Rakyat, dan pengusaha sukses. Selain itu, hal ini juga memungkinkan untuk karier yang sudah dijalani sebelumnya bisa tergantikan dengan posisi jabatan yang lebih tinggi. Mengingat para lulusan juga telah dididik menjadi orang yang berbudi luhur, kompeten, profesional, mandiri, dan inovatif.

Individu yang berkomitmen tinggi terhadap tujuan mampu mengarahkan pikiran dan perilaku serta sumber daya lainnya untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, individu yang berkomitmen rendah cenderung terhambat untuk mencapai sasaran yang ditetapkan dan dapat melakukan kegiatan yang tidak terkait dikarenakan tujuan tersebut belum menginternalisasi (Renn, 2003). Tingkat kesulitan dalam mencapai tujuan dan komitmen pada tujuan saling terkait satu sama lain dalam penentuan hasil dari performa maupun pekerjaan yang telah dilakukan. Mengacu pada kondisi yang seperti ini maka besar kemungkinan ada faktor yang menjadi penghambatnya.

Hasil penelitian dari Malecki dan Demaray (dalam Lian, 2008) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tersedia bagi mahasiswa salah satunya diperoleh dari orang tua. Adanya

dukungan dari anggota keluarga dapat mengarahkan mahasiswa memiliki perilaku yang positif. Kemudian, ada faktor lain yang dapat dijadikan sebagai bentuk dukungan dari keluarga adalah kualitas lingkungan rumah yang disediakan mulai dari bayi sampai remaja (Luster, Perlstadt, McKinney, Sims, & Juang, 2015). Oleh karena itu, interaksi antara orang tua dan anak menjadi bagian yang penting dan menjadi prioritas yang utama dibandingkan urusan yang lainnya.

Penelitian dari Utami & Helmi (2017) yang menguji tentang korelasi *self-efficacy* dengan *resilience* dengan metode tinjauan meta analisis. Karakteristik sampel terdiri dari responden yang berada pada rentang usia anak-anak sampai dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *self-efficacy* dengan *resilience*. Nilai korelasi yang diperoleh sebesar 0,591 dengan tingkat taraf signifikansi sebesar 0,05. Korelasi antara kedua variabel penelitian tergolong tinggi menurut *cohen's effect size benchmark* (Ellis, 2010). Hal ini dikarenakan korelasi antara *self efficacy* dan *resilience* yang dikoreksi dengan kesalahan *sampling* dan koreksi kesalahan pengukuran keduanya berada di atas 0,50.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait data-data dan penguatan teori dari beberapa ahli, permasalahan dan hasil penelitian maka dapat dijadikan sebagai pertimbangan tersendiri dan mendalam bagi peneliti. Mulai dari adanya permasalahan kekerasan yang terjadi baik itu fisik, psikis, maupun seksual dan penanganannya. Problematika dalam penundaan kelulusan, tekanan akademik, tekanan pekerjaan, dan motivasi yang rendah dalam belajar dan kesulitan dalam mencapai suatu target akademik. Pentingnya peran dukungan yang berasal dari anggota keluarga sebagai penguatan perilaku yang positif dalam proses pembelajaran dan penelitian sebelumnya dengan metode yang berbeda. Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah pengaruh dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan ke dalam angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik. Menurut Creswell (2012) penelitian kuantitatif mengharuskan peneliti untuk menjelaskan bagaimana variabel mempengaruhi variabel yang lain. Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2014). Penelitian ini ingin melihat hubungan kausal dari dua variabel. Hubungan kausal adalah hubungan yang bersifat sebab akibat di dalamnya terdapat variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi).

Pada penelitian ini, variabel dependennya adalah resiliensi. Hal ini dikarenakan variabel ini yang akan dipengaruhi oleh variabel independen. Dan variabel independennya terdiri dari dua variabel. Pertama adalah dukungan keluarga dan yang kedua adalah *goal commitment*. Hal ini dikarenakan kedua variabel ini diasumsikan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi variabel dependen.

Populasi atau sekelompok individu yang menjadi perhatian dalam studi ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Universitas Medan Area dan dalam status aktif pada jenjang perkuliahan mulai dari Sarjana (S1) sampai Pascasarjana (S2). Kemudian, mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus dan mahasiswa yang bekerja di sebuah instansi. Adapun usia dari populasi ini berkisar antara 18–40 tahun. Populasi mahasiswa di Sumatera Utara tepatnya di Kota Medan berjumlah sebanyak 238.889 orang (BPS, 2020). Kemudian, peneliti memperoleh informasi terkait dengan jumlah mahasiswa yang aktif di Universitas Medan Area melalui staf akademik yang mana berjumlah lebih kurang dari 10.000 orang.

Pada penelitian ini sampel yang diambil berjumlah lebih dari 100 orang. Hal ini disesuaikan pada jumlah populasi yang ada dengan taraf kesalahan sebesar 10% (Sugiyono, 2014). Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berstatus aktif di Universitas Medan Area. Selain itu, jenjang pendidikan yang sedang ditempuh yaitu S1 dan S2. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi kampus dan bekerja di sebuah instansi lebih dari 1 tahun.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. Teknik pengambilan sampel tersebut menitikberatkan pada pertimbangan peneliti itu sendiri dan



mengikuti beberapa standar atau aturan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mengingat populasi dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang bekerja dalam sebuah instansi pendidikan, instansi pemerintahan, serta perusahaan dalam lingkup nasional dan internasional. Sebagaimana pendapat dari Sugiyono (2008) *Quota Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang bergantung pada situasi dan kondisi saat peneliti akan melakukan penelitian dan identitas subyek maupun obyek penelitian dapat terkontrol dengan baik dan tepat sasaran. Adapun pengontrolan identitas subyek dan obyek dalam penelitian iniantara lain lokasi geografis, usia, jenis kelamin, tingkat semester, ruang lingkup fakultas, dan jenjang pendidikan.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama skala dukungan keluarga yang terdiri dari 30 *item*, bagian kedua *goal commitment scale* yang terdiri dari 30 *item*, dan bagian ketiga skala resiliensi yang terdiri dari 56 *item*.

Resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi berdasarkan tujuh aspek dari Reivich dan Shatte (2002). Alat ukur ini sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dan keseluruhan *item* yang berjumlah sebanyak 56 *item*. Bentuk skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah skala Likert. Respons yang digunakan adalah sangat tidak setuju dengan skor 1, tidak setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, dan sangat setuju dengan skor 4. Nilai setiap aspek dihitung dengan menjumlahkan semua skor *item* dari masing-masing aspek dan dibagi dengan jumlah *item*. Jenis skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah ordinal.

Dukungan keluarga diukur dengan menggunakan skala dukungan keluarga berdasarkan dua tipe dukungan keluarga menurut Gladnikova (2009). Alat ukur ini sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dan keseluruhan *item* berjumlah sebanyak 30 *item*. Bentuk skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah skala Likert. Respons yang digunakan adalah sangat tidak setuju dengan skor 1, tidak setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, dan sangat setuju dengan skor 4. Nilai setiap tipe dihitung dengan menjumlah semua skor *item* dari masing-masing tipe dan dibagi sesuai dengan jumlah *item*. Jenis skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah ordinal. Berikut ini sebaran *item-item* dari alat ukur dukungan keluarga yang terdiri dari 2 tipe:

Goal commitment diukur menggunakan *goal commitment scale* berdasarkan tiga dimensi dari Klein, Wesson, Hollenbeck, Wright dan DeShon (2001). Alat ukur ini sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dan keseluruhan *item* berjumlah sebanyak 30 *item*. Bentuk skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah skala Likert. Respons yang digunakan diantaranya sangat tidak setuju dengan skor 1, tidak setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, dan sangat setuju dengan skor 4. Nilai setiap dimensi dihitung dengan menjumlah semua skor *item* dari masing-masing dimensi dan dibagi sesuai dengan jumlah *item*. Jenis skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah ordinal.

Selanjutnya, skala pengukuran ini disesuaikan dengan teoretik yang tepat dan skala yang disusun berdasarkan kawasan dengan jelas maka validasi pada teori juga semakin meningkat. Relevansi *item* dengan indikator perilaku yang bersifat kongkrit dan tidak melupakan tujuan dari alat ukur sebelumnya yang mana sudah dievaluasi melalui nalar dan akal sehat (*common sense*). Hal ini disebabkan masih sedikit sekali alat ukur yang membahas *goal commitment* dengan fokus bahasan di bidang pendidikan. Peneliti tidak merasa kesulitan saat melakukan modifikasi yang sesuai dengan nilai-nilai akademik dan budaya yang berlaku bagi mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan mulai dari remaja sampai dewasa madya. Kondisi ini juga berkaitan dengan validitas isi.

Uji reliabilitas dilakukan melalui *pilot study* untuk mendapatkan nilai reliabilitas dari masing-masing alat ukur. Reliabilitas diuji dengan melihat nilai *alpha cronbach* dan validitas menggunakan *internal consistency*. Ketika uji validitas dan reliabilitas sudah dilakukan maka penelitian akan melangkah pada proses selanjutnya, yaitu *field study*. Terakhir, peneliti menafsirkan hasil uji statistik dalam bentuk bahasan yang dikaitkan dengan hasil empiris penelitian yang sudah ada dan membuat simpulan serta saran yang relevan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan oleh peneliti karena peneliti bermaksud menguji



bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen dengan kedua variabel independen sebagai prediktor yang mempengaruhi. Pengujian ini dapat dilakukan secara parsial dan bersama-sama. Teknik analisis data untuk menguji regresi dalam penelitian ini menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 26.0*. Pada penelitian ini analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X_1 dan X_2 terhadap Y . Adapun yang menjadi variabel independen adalah Dukungan Keluarga (X_1) dan *Goal Commitment* (X_2) serta yang menjadi variabel dependen adalah Resiliensi (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Hasil perhitungan yang lainnya menunjukkan bahwa *goal commitment* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi. Hal ini terlihat berdasarkan pada perhitungan regresi secara parsial. Selanjutnya, hasil perhitungan juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi secara simultan. Ada berbagai bukti dari berbagai teori pendukung, hasil temuan di lapangan, sarana refleksi dan elaborasi dari banyaknya pengalaman pekerjaan serta observasi menjadi landasan untuk bagian pembahasan selanjutnya.

Kondisi yang dapat menjadi pendukung hasil temuan ini salah satunya adalah slogan dari Universitas Medan Area yang terkenal dengan Kampus Sehat dan Kampus Terbaik di Sumatera Utara. Ini menjadi salah satu bentuk dukungan yang bersifat *physical transfer*. Mahasiswa diarahkan untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan fisik saat belajar. Hal ini nantinya juga akan membuat mahasiswa menjadi lebih mudah beradaptasi dengan berbagai tantangan yang mungkin ada selama menjalani masa studi perkuliahan. Mengingat dalam penelitian ini responden yang terlibat lebih didominasi oleh mahasiswa yang bekerja di sebuah instansi.

Kemudian, mahasiswa yang sembari bekerja dapat menyalurkan investasi keuangannya melalui bank yang sudah tersedia di instansi kerja. Berangkat dari pengalaman saya pribadi Bank Negara Indonesia dengan program BNI Taplus sejauh ini sudah menciptakan kemudahan dan memberikan berbagai keuntungan yang menjadikan hidup peneliti merasalebih nyaman dan aman dalam berinteraksi dan bertransaksi dengan staf perbankan saat menabung dari penghasilan gaji setiap bulan. Adanya kehangatan yang terjalin bersama *customer service staff* dan *teller* di ruangan menjadikan saya bersemangat untuk menabung dengan kisaran minimum di atas 1 juta rupiah terhitung setiap 1 minggu sekali dalam rentang waktu selama satu bulan per tahun.

Berbagai prestasi di bidang pendidikan juga membuat *range saldo* keuangan saya semakin meningkat dengan pesat setiap bulannya yang mana diperoleh dari ayah dan abang kandung saya. Situasi yang seperti ini cenderung diberikan oleh keduanya secara *surprise*. Saya juga dilatih untuk dapat menjadi sosok anak yang mandiri dalam hal finansial dan memiliki komitmen dengan pekerjaan yang cenderung bersifat menetap. Selain itu, peluang dari bisnis yang dikelola secara mandiri juga melibatkan proses pembayaran berupa *transfer* melalui nomor rekening bank BNI secara privat. Hal ini membuat ruang lingkup bisnis diri saya bebas dari hambatan antara jarak dan waktu dalam satuan 24 jam.

Fasilitas dan sarana yang diberikan oleh staf perbankan juga menjadi tanggungjawab diri saya secara pribadi. Mengingat adanya dukungan fungsional yang saya terima dari 2 orang *customer service staff*. Peneliti juga mempelajari adanya kepuasan dalam hubungan sesama rekan kerja dan wajah mereka juga selalu terlihat bahagia dalam menjalankan tugas dari atasan serta cepat tanggap dalam memberikan pelayanan kepada *customer*. Ada satu aturan yang saya ketahui terkait teknis perputaran pekerjaan dari satu kota menuju kota yang lain ketika sudah menduduki posisi tersebut. Pola pengasuhan anak cenderung dialihkan kepada ibu kandung mereka disamping memiliki peran sebagai wanita karir. Informasi ini saya peroleh dari keluarga terdekat yang masih aktif bekerja di Bank Negara Indonesia.

Tipe dukungan *instrumental transfer* yang dapat terlihat dalam kehidupan sebagai mahasiswa antara lain rekreasi bersama keluarga dan pendampingan kesehatan. Wilayah



pegunungan Berastagi dan Taman Safari menjadi zona ternyaman bagi keluarga saya saat liburan kuliah. Kita sekeluarga juga suka menginap di ruangan kamar yang sudah disediakan oleh *receptionist* atau staf perhotelan. Hal ini dapat memberikan kebahagiaan pada diri saya disamping padatnya kegiatan pekerjaan dengan lebih dari satu instansi. Indeks prestasi di perkuliahan juga selalu menjadi pusat perhatian bagi anggota keluarga ketika saya berada di rumah. Destinasi wisata yang suka dikunjungi oleh saya dan keluarga juga cenderung bersifat menetap. Liburan ke luar kota juga menjadi momen yang saya tunggu ketika sudah berada di pertengahan semester.

Untuk pendampingan kesehatan cenderung diberikan oleh ayah dan abang kandung saya. Adapun fasilitas kesehatan yang diberikan oleh keduanya adalah pelayanan ke Dokter Umum dan Dokter Estetika. Kartu kesehatan juga harus saya simpan dengan sebaik mungkin yang sudah terdaftar oleh pihak dokter estetika. Salah satu kartu jaminan kesehatan keluarga yang diberikan oleh ayah saya adalah Kartu Indonesia Sehat. Untuk perawatan ke Dokter Gigi cenderung berasal dari penghasilan pribadi. Selain itu, perlindungan untuk fisik saat berkendara juga selalu dipikirkan oleh keduanya terkait sarana transportasi yang mana harus memenuhi standar keamanan baik itu di darat maupun di udara. Saya juga sering diingatkan oleh ibu dan kakak ipar saya untuk tidak melupakan makan malam saat sudah *overload* dengan kegiatan organisasi di kampus baik itu ketika studi Sarjana maupun Pascasarjana Psikologi.

Kondisi yang lain mengenai bahasan seputar *self awareness* dimana mahasiswa mampu merubah lingkungan serta peka terhadap lingkungannya. Salah satu harapan yang jelas terlihat adalah mahasiswa dapat mawas diri dengan meningkatkan kemampuan dalam menghayati perasaan orang lain sebagai manifestasi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang sehat dan sejahtera khususnya saat berada di lingkungan kampus. Perilaku dalam bentuk nyata seperti mengembalikan buku perpustakaan dengan tepat waktu. Selain itu, mahasiswa tidak mengebut saat memasuki kawasan kampus dengan kendaraan pribadi. Hal ini sebagai salah satu bentuk rasa menghormati terhadap *security staff* yang sedang bertugas di pos penjagaan dan satuan pengamanan.

Kesadaran akan emosi juga diperlukan bagi mahasiswa terutama saat melaksanakan dan mengikuti ujian akhir atau sidang tesis. Hal ini dikarenakan sebagai penentu dari syarat kelulusan mahasiswa dalam menuntaskan jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Peneliti menemukan kondisi yang cenderung menegangkan dan kurang luwes saat peserta menampilkan karya ilmiahnya di hadapan para penguji. Jika dilihat secara eksternal, ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi seperti kebisingan yang berasal dari suara audiensi saat berada di ruangan kelas. Hal ini dapat mengalihkan pusat perhatian peserta sidang sehingga tidak mampu menguasai tesis yang sudah ditulis sebelumnya. Mereka cenderung diam saat penguji memberikan masukan serta saran saat proses ujian sedang berlangsung.

Problem-solving skill atau *metacognition* yang terlihat dari aktivitas mahasiswa selama perkuliahan daring sudah cukup efektif sehingga membuat mahasiswa tersebut mampu berjuang dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Hal ini dapat memberikan ruang kesadaran dengan atribut perkuliahan yang dimiliki oleh dirinya. Mengingat banyaknya aktivitas tambahan seperti kegiatan olahraga disamping padatnya tuntutan di tempat kerja. Kemudian, mahasiswa mampu menyadari pakaian yang digunakan saat menghadapi proses ujian sesuai dengan aturan akademik dan menanggalkan seragam dinas terutama bagi mahasiswa yang bekerja dalam bidang pemerintahan.

Situasi yang berbeda telah ditemukan oleh peneliti saat proses pembelajaran secara daring dimana audiensi dapat memberikan rasa apresiasi kepada peserta ujian dan memberikan ucapan selamat atas kelulusan teman satu angkatan terutama dalam ruang lingkup angkatan 2019. Kemudian, peserta ujian dapat menunjukkan perilaku asertif atas kritikan dan saran yang membangun guna perbaikan performa dalam setiap tahapannya. Hal ini juga diasumsikan dapat meringankan *job description* yang ada di perusahaan masing-masing. Selain itu, mahasiswa yang bekerja di sebuah instansi tidak sungkan untuk mengalihkan beban pekerjaan dengan rekan satu kantornya. Hal ini juga dapat meningkatkan rasa empati dengan sesama rekan kerja dengan

berbagai motivasi di masa yang akan datang seperti menjalani tahap kehidupan seputar pernikahan.

Selanjutnya, mahasiswa dapat memiliki daya tahan terhadap tekanan dari atasan dengan gaya kepemimpinan yang cenderung bersifat otoriter. Mengingat mahasiswa Universitas Medan Area ada yang aktif dalam keanggotaan militer antara lain staf Angkatan Darat dan anggota Kepolisian. Pengalaman saya pribadi saat melaksanakan tugas di sebuah instansi Lembaga Perlindungan Anak wilayah Sumatera Utara dimana beban tugas yang diberikan cenderung lebih mengarah kepada observasi di lapangan terkait pengamanan dan analisa kasus-kasus di bidang Pendidikan. Kemudian, strategi kendaraan yang digunakan juga cenderung melibatkan fasilitas dan sarana pribadi baik itu sepeda motor maupun mobil. Kemudian, uang bensin juga harus ditanggung oleh diri saya secara pribadi. Penting pula menjalin komunikasi yang efektif terhadap keanggotaan yang masih berada di Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia saat ingin memulai suatu pekerjaan.

Networking pertemanan dengan dosen Psikologi di Universitas Pancasila juga masih terus terhubung melalui jaringan seluler dan mediasosial. Setiap ada perkembangan organisasi yang baru terbentuk juga selalu diberi tahu secara personal. *Western music and pop culture* yang selalu didengar secara bersama-sama oleh kita saat berada di ruang kerja masih menjadi kebiasaan untuk menurunkan tingkat *stress*. Cenderamata sebagai ungkapan jalinan tali kasih bersama sahabat dan atasan membuat suasana keakraban terasa haru dan diselimuti rasa sedih. Mengingat jam terbang satu sama lain yang sudah sangat jauh dan berhasil menempuh pendidikan lanjutandi kota yang berbeda. Pertemuan terkait jalinan pekerjaan di instansi kampus juga selalu dinantikan oleh diri kita.

Networking pertemanan juga tergantung dari sejauhmana *goal origin* pada masing-masing individu dengan mengutamakan seberapa besar kadar kepentingan dengan statusnya sebagai mahasiswa. Hal ini juga dapat diubah dari penggunaan jaket almamater dan kualitas sekolah ataupun kampus pada jenjang terakhir yang sudah ditempuh oleh mahasiswa tersebut. Pertemuan dengan pimpinan sivitas akademik untuk forum pertemuan di luar kampus juga menjadi momentum yang dapat mendekatkan mahasiswa dengan tata krama dan sopan santun sebagai ilmuwan. Argumentasi bersama rekan diskusidalam forum *focus group discussion* (FGD) juga menjadikan kita mampu mendengarkan ide dari rekan mahasiswa yang lainnya dan berani tampil di hadapan banyak orang dengan standar teknologi tertentu yang disebut dengan *social performance*. Kondisi yang seperti ini cenderung dapat mengurangi komentar negatif dari orang lain.

Solidaritas terhadap pertemanan juga membuat organisasi berkembang dengan cukup sehat dan dapat memberikan kebahagiaan saat berada di Bakrie Tower yang bertepatan di wilayah sekitar kota Jakarta Selatan. Pasangan dan mantan pacar juga dapat memberikan tantangan tersendiri terutama bisa menunjukkan adanya penurunan kinerja saat berada dalam gelombang tekanan dalam pelaksanaan *greatest project* saat proses perekrutan staf dari berbagai unit dan *job position*. Ini merupakan salah satu pengalaman pribadi dan *sharing* terkait penelitian ilmiah juga masih diperbolehkan oleh atasan di waktu jam kerja. Setiap staf harus memiliki *target personal* dan ingat dengan kedua orang tua saat bekerja. Ini merupakan *corporate culture* yang masih terbawa oleh diri saya sampai jenjang S2 Psikologi Pendidikan.

Emotion regulation dapat diperlihatkan melalui sikap integritas dalam pekerjaan. Penyelesaian masing-masing tugas menjadi tanggungjawab secara bersama-sama ataupun dalam ruang lingkup tim dan harus bisa merasakan *benefit* dari setiap pemasaran dan angka investasi. Mengacu pada salah satu misi Perusahaan Darma Henwa dimana setiap staf memiliki komitmen dengan pelayanan dan praktisi kesehatan setempat. Kondisi seperti ini dapat mengurangi tingkat kecemasan individu dan dapat fokus dengan bidang kesehatan secara optimal. Selain itu, ketertarikan dengan pekerjaan juga bisa menjadi pertimbangan tersendiri guna pengontrolan kinerja antar satu staf dengan staf yang lain. Budaya makan siang bersama-sama dengan seluruh staf dan menggunakan sarana ibadah dengan mengutamakan kenyamanan dan kebersihan di



rumah ibadah juga menjadi prioritas sehingga dapat mendatangkan lebih banyak ketenangan di lingkungan kerja.

Regulasi emosi yang dapat terlihat dengan sangat jelas yaitu mampu memilih tindakan positif seperti bersikap ramah dan mudah bergaul dengan teman yang baru saja dikenal dalam satu ruangan kerja di kantor Perusahaan Tambang. Kita mudah menerima kehadiran orang lain saat memiliki pengalaman dalam bidang keilmuan yang sama meski berasal dari lulusan kampus yang berbeda-beda. Kemampuan untuk melihat peluang pekerjaan saat sudah lulus kuliah juga menjadi lebih matang. Adanya motivasi dari seluruh staf untuk melanjutkan pendidikan tinggi menjadi sangat kuat pada diri saya dan mereka juga peduli dengan estimasi waktu yang ditempuh oleh staf yang menggunakan transportasi publik menjadi kesan yang baik di awal pertemuan. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan seluruh staf juga menjadi daya tarik tersendiri dan mampu berinisiatif dalam situasi yang penuh dengan tekanan.

Self-efficacy juga menjadi bahasan yang menarik untuk dikaji secara lebih mendalam. Ada sedikit pengalaman akan sebuah kegagalan yang dialami oleh mahasiswa Universitas Medan Area seperti tidak lulus saat mengikuti tes sebagai Calon Pegawai Negeri Sipil. Selain itu, penting juga menjalin kerjasama dengan mahasiswa yang berasal dari universitas yang berbeda guna mengurangi tindakan agresivitas dalam pacaran. Situasi yang seperti ini mengakibatkan mahasiswa memiliki minat yang rendah dalam penyelesaian studi dengan tepat waktu. Mengingat banyaknya kasus kekerasan yang terjadi selama perkuliahan daring bagi mahasiswa yang berdomisili jauh dari orang tua maupun *significant others*.

Peneliti juga menemukan permasalahan saat penyebaran data di lapangan dimana terdapat mahasiswa yang menempuh studi dengan program *double degree* namun tidak memikirkan kesehatan fisik dan psikologis bahkan cenderung diabaikan oleh pasangan. Kondisi seperti ini juga rentan untuk menimbulkan perselingkuhan dengan orang lain dan mudah jatuh cinta dengan orang yang baru saja dikenal oleh dirinya. Oleh karena itu, pemetaan terhadap permasalahan juga bisa memungkinkan untuk menjadi solusi dari kondisi tersebut. Adapun alternatif solusi dari permasalahan ini adalah mahasiswa diharuskan untuk memiliki kesadaran yang penuh dengan tujuannya dan tidak konformitas dengan teman sebaya. Rileksasi dengan berbagai jenis musik menjadi bentuk cinta untuk memilih momen yang berkualitas dan mengakibatkan munculnya sudut pandang yang bersifat positif selama masa pacaran dan menjalani studi perkuliahan.

Pengembalian terhadap *basic trust* juga perlu lebih ditekankan bagi mahasiswa yang berkeinginan untuk berpacaran dengan orang yang berbeda seputar pemahaman dan penerapan agama. Hal ini dikarenakan dapat memberikan rasa kebahagiaan saat beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Allaah Subhaanahu Wata'ala dalam agama Islam. Adanya pandangan dan dorongan untuk melakukan ibadah dalam satu waktu dengan pasangan seperti membaca Al-Qur'an. Ketenangan jiwa saat berada di rumah juga bisa diperoleh melalui aktivitas keagamaan yang satu ini. Kita juga bisa terlindungi dari tindakan yang membahayakan diri di perjalanan. Amalan lainnya adalah mendirikan sholat di sepertiga malam untuk memberikan rasa aman dalam diri sendiri dan tidak berpindah keyakinan agama. Situasi yang seperti ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi Ilmuwan Psikologi.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti saat mengikuti program *double degree* tidak dapat menyelesaikan studi perkuliahan secara bersamaan dalam satu dekade serta tidak fokus menjalani pendidikan dalam jenjang S2 Penelitian dan Evaluasi Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu, kondisi fisik yang kurang mendukung dengan keadaan cuaca dan lingkungan sekitar menjadikan peneliti membuat suatu keputusan hanya dalam satu instansi saja yang masih tetap bisa berjalan secara efektif. Kemudian, peneliti juga mempertimbangkan suasana saat berada di ruangan kelas bersama teman-teman yang memiliki pengalaman pekerjaan yang sangat menjanjikan dan mampu menjaga fasilitas kendaraan bagi teman seperjuangan ketika berada di lingkungan kampus. Keterikatan pekerjaan orang tua peneliti di instansi pemerintahan juga membuat peneliti mudah beradaptasi dengan berbagai perubahan dari kota sebelumnya.

First impression yang saya peroleh dari teman seperjuangan S2 Psikologi Universitas Medan Area dengan konsentrasi Psikologi Pendidikan serta Psikologi Industri dan Organisasi dengan menjaga postur tubuh agar terhindar dari tindakan pelecehan seksual dan kekerasan dalam pacaran menjadi poin penting dalam diri saya. Selain itu, kontak mata saat berbicara dengan lawan bicara dilakukan dengan sewajarnya. Interaksi yang seperti ini hanya untuk mudah diingat oleh orang yang baru dikenal oleh peneliti dan menjauhi ruang kedekatan dengan pria tersebut. Teman-teman yang bergerak di bidang kesehatan membuat saya lebih bisa menjadi pribadi yang jujur dan bisa saling berempati ketika mereka sedang dalam kondisi sakit. Gambaran kondisi yang seperti ini tidak saya temukan ketika menjalani studi Pascasarjana di Universitas Negeri Yogyakarta.

Kemudian, adanya tambahan pengalaman pekerjaan sebagai asisten konselor tahun 2017 di Lembaga Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta membuat peneliti menjadi lebih termotivasi dalam belajar dan masih memiliki jaringan komunikasi dengan dosen dan mantan Direktur Pascasarjana UNY sampai pada tahun 2021. Referensi ilmiah yang dikirim secara personal melalui *e-mail* juga dijadikan sebagai sarana pembelajaran secara daring saat berstatus aktif sebagai mahasiswa di Universitas Medan Area. Adanya dukungan dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi dari instansi ini dapat menjadi kekuatan tersendiri dan merasa terlindungi oleh negara ketika peneliti menempuh studi di universitas swasta. Besar kemungkinan bagi peneliti untuk melanjutkan pendidikan jenjang doktoral di luar negeri. Peneliti juga tidak lupa memberikan doa bagi dosen yang sudah wafat atau berpulang ke rahmatullah.

Penerimaan dalam proses berduka juga mudah untuk dilakukan oleh mahasiswa. Peneliti dapat mengingatkan teman kuliah terkait pola hidup sehat dengan aktif dalam kegiatan keagamaan dan berada dekat dengan keluarga serta berbagi makanan yang menyehatkan tubuh dan higienis. Penting juga untuk menghormati keyakinan agama yang dianut oleh rekan seperjuangan saat berada dalam forum diskusi ilmiah. Perlengkapan ibadah secara personal juga bisa dibawa saat berada di lingkungan kampus dan memilih ruang ibadah atau masjid yang menjaga kebersihan di sekitarnya. Saya juga merasa bahagiasetelah selesai melaksanakan sholat lima waktu disamping jadwal perkuliahan yang sedang berlangsung secara sistematis.

Bentuk keterlibatan dan keterikatan diri saya sebagai ilmuwan yang bergerak dalam bidang Psikologi Pendidikan di Universitas Medan Area dapat tercermin dengan turut serta dalam forum ilmiah. Kedua webinar tersebut mampu menumbuhkan minat saya kembali untuk terus belajar dan bersaing dalam kancah internasional. Ekspresi wajah bahagia dan kepuasan dalam belajar juga terlihat sangat nyata pada mahasiswa yang belajar di luar negeri. Satu kemungkinan yang saya peroleh melalui kegiatan ini adalah memberi kesan positif untuk almamater dan keluarga setelah pelaksanaan Seminar Proposal Tesis yang berlangsung secara daring. *Leisure reading* secara *online* juga seketika meningkat dengan sangat cepat dan menjadi sumber ketenangan tersendiri bagi diri saya.

Kehangatan dengan anggota keluarga juga harus menjadi prioritas utama saat menjalankan karir. Hal ini saya temukan juga melalui interaksi dengan keluarga terdekat. Anak-anak juga harus mengetahui pekerjaan ibunya. Selain itu, peran dari keluarga inti dapat memberikan suasana yang mendukung dengan tidak mengganggu anaknya saat belajar secara daring. Mahasiswa juga sebaiknya bisa mencari suasana belajar yang kondusif dan tenang serta jauh dari kebisingan. Kedua kondisi ini menggambarkan adanya dukungan dari lingkungan sosial yang suportif. Berbagai permainan *games* juga menjadi hiburan di rumah sembari mengisi waktu liburan sekolah dan perkuliahan.

Peneliti berasumsi mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dan adanya dukungan dari keluarga dianggap dapat mengurangi efek kesehatan mental individu. Sejalan dengan hal ini jika dikaitkan dengan ilmu Psikologi lainnya disebut dengan kesejahteraan psikologis. Individu cenderung mudah menemukan berbagai cara atau solusi jika memiliki kesejahteraan psikologis yang mumpuni saat menghadapi suatu permasalahan dalam proses pembelajaran di kampus. Bahkan saat berada di tempat kerja, individu cenderung mampu bekerja sama dengan rekan kerjanya. Mahasiswa juga



sebaiknya diarahkan untuk dapat menjaga citra kampus dengan baik, misalnya dengan tidak melakukan tindakan *criminal* dan perilaku yang beresiko tinggi. Mengingat mahasiswa dalam penelitian ini ada yang berusia remaja menuju dewasa.

Berdasarkan pada ilmu Psikologi Perkembangan mengacu pada teori psikososial Erikson, individu tersebut berada pada tahap *intimacy vs isolation* dengan rentang usia 18–40 tahun. Tahap pertama dalam perkembangan kedewasaan ini biasanya terjadi pada masa dewasa muda, yaitu tahap ketika seseorang merasa siap membangun hubungan yang dekat dan intim dengan orang lain. Jika individu sukses membangun hubungan yang erat maka seseorang akan mampu merasakan cinta serta kasih sayang. Pribadi yang memiliki identitas personal yang kuat sangat penting untuk dapat mengembangkan hubungan yang sehat. Sementara kegagalan menjalin hubungan bisa membuat seseorang merasakan berjarak dan terasingkan dari orang lain.

Berdasarkan pada pengamatan yang lebih mendalam pada proses pembelajaran di Universitas Medan Area ditemukan bahwa mahasiswa cenderung lebih suka dengan kegiatan di luar kelas dan berkumpul dengan teman sebayanya serta menghabiskan waktu dengan kegiatan yang kurang bermanfaat, seperti merokok di pelataran fakultas. Perilaku tersebut cenderung membuat mahasiswa merasa terasingkan saat belajar di kelas. Hal ini bisa menjadi salah satu faktor penghambat dari kelulusan mahasiswa itu sendiri dan intensitas waktu dengan keluarga juga menjadi berkurang. Keadaan yang seperti ini bisa menjadi bukti bahwa dukungan keluarga yang diterima oleh mahasiswa tidak berjalan dengan optimal. Oleh karena itu, perlu adanya interaksi yang seimbang dari berbagai pihak mulai dari orang tua, dosen, dan mahasiswa.

Temuan lain menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Menurut peneliti, faktor alasan yang dapat menjadi bukti dari *goal commitment* terhadap resiliensi adalah kurangnya dorongan belajar yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya kepentingan pribadi yang lebih menjadi prioritas utama seperti dosen melanjutkan studi doktoral di universitas yang lain dan masih memegang loyalitas terhadap pasangan. Situasi yang seperti ini memungkinkan mahasiswa menjadi kurang yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. Peneliti menemukan keadaan yang seperti ini umumnya pada mahasiswa yang berada di jenjang sarjana Psikologi, Teknik, dan Hukum.

Alasan lainnya adalah ada berbagai peristiwa menyedihkan yang mungkin membuat mahasiswa menjadi merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan kewajibannya di kampus. Adapun peristiwa menyedihkan tersebut diantaranya peristiwa kematian orang terdekat, perekonomian keluargayang kurang memadai, dan kurang bisa bergaul dengan teman sesama fakultas. Kondisi seperti ini dapat membuat mahasiswa menjadi lemah dan kehilangan semangat untuk mencapai target akademik. Penting juga untuk mengenali hambatan-hambatan yang ada pada setiap tingkatan semester yang sedang berlangsung. Dengan demikian, mahasiswa dapat memiliki kendali lebih untuk dirinya sendiri.

Konsep yang masih berkaitan dalam bahasan ini adalah mengenai *conditional and unconditional positive regard*. Ungkapan verbal seperti pujian dan penghargaan yang diberikan oleh rekan kerja membuat seseorang merasa diterima dengan sepenuh hati ketika sedang berada di kantor ataupun kampus. Selain itu, bentuk *defense mechanism* yang dapat digunakan saat seseorang berada di lingkungan yang penuh dengan ancaman salah satu diantaranya adalah pengingkaran. Indikator yang diperlihatkan oleh mahasiswa adalah memblokir situasi di dunia maya dengan melakukan *unfollowed* terhadap *story* akun media sosial dengan orang yang bersangkutan atau orang yang memberi ancaman. Hal ini dapat mengganggu *comfort zone* mahasiswa saat berada di kampus. Perlu juga untuk mengandalkan jabatan orang tua dalam suatu pekerjaan guna mengembalikan kesehatan mental di lingkungan kampus pada diri sendiri.

Jika dilihat berdasarkan pada salah satu faktor dari *goal commitment*, yaitu *attractiveness* yang mana berhubungan dengan pengaruh-pengaruh yang ada dalam mencapai sebuah tujuan. Salah satunya saat mahasiswa mengalami cacat fisik dan menderita penyakit kronis. Individu diasumsikan bisa saja tidak dapat menerima secara rasional saat sebuah perencanaan yang sudah diatur sebelumnya tidak tercapai dengan baik. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengubah

pola pikirnya melalui berbagai pelatihan yang sudah tersedia di kampus. Selain itu, individu tersebut bisa menemukan rasa empati dari teman sekelasnya agar kegiatan perkuliahan dapat terselesaikan.

Terakhir, hasil temuan menyatakan ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Mengacu pada hasil tersebut peneliti mengira ada beberapa hal yang mendasarinya, antara lain: mahasiswa memiliki sistem pendukung yang cukup kompleks dan sebaiknya memberi ruang pula untuk masyarakat sekitar. Kontribusi yang dapat dilakukan antara lain adalah mendirikan komunitas yang berbasis agama agar mahasiswa dapat ingat dengan nilai-nilai keagamaan di samping tekanan perkuliahan dan pekerjaan. Adapun nilai keagamaan yang bisa diterapkan saat belajar adalah mendengarkan suara kumandang adzan, berdoa saat memulai perkuliahan, dan mengikuti ibadah secara berjama'ah di masjid yang sudah disediakan di dalam area kampus. Ini dapat membuat mahasiswa lebih komitmen dengan dunia perkuliahan saat berhadapan dengan berbagai situasi yang sulit.

Perlu bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan harga diri dengan berbagai capaian prestasi di bidang akademik maupun non akademik. Peneliti beranggapan bahwa ketika mahasiswa memiliki harga diri yang cukup tinggi maka ia cenderung memiliki daya kreativitas yang tinggi pula. Selain itu, ada berbagai kompetensi yang dapat terbentuk dengan adanya pengalaman berharga di dalam hidup sebelum memasuki Perguruan Tinggi. Hal ini dapat menjadi bukti bahwa dukungan keluarga dapat mempengaruhi resiliensi khususnya yang mengarah pada sumber resiliensi sebagaimana yang diungkapkan oleh Grotberg, yaitu *I have* (Aku punya).

Berdasarkan pada pembahasan dari pengaruh dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area dapat disimpulkan bahwa terdapat slogan Universitas Medan Area yang menjadi keunikan tersendiri yaitu Kampus Sehat dan Kampus Terbaik di Sumatera Utara. Selanjutnya, penting untuk memiliki peran dari keluarga yang bersifat kohesif atau mendukung proses belajar anak secara efektif dan kondusif. Mahasiswa diharapkan mampu menjaga citra kampus dengan berperilaku sesuai dengan norma-norma sosial. Adanya indikasi kurangnya dorongan yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa dalam proses belajar. Adanya peristiwa yang menyedihkan yang mengakibatkan mahasiswa kurang memiliki rasa tanggung jawab.

Adanya karakter yang membangun baik itu yang mengarah pada potensi dalam diri dan performa di instansi pekerjaan secara eksternal menjadikan mahasiswa memiliki keterikatan secara emosional dan finansial. Kemudian, pola hidup sehat menjadi fokus perhatian selama masa studi lanjutan baik itu secara fisik maupun psikologis. Daya tahan pada setiap tekanan gelombang dan perubahan metode pembelajaran, gaya kepemimpinan atasan, dan kemauan untuk terus dapat bergerak secara dinamis menjadikan kehidupan sebagai mahasiswa menjadi lebih menarik. Peneliti dapat mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi *goal commitment* antara lain *attractiveness*. Peningkatan pada harga diri di kalangan mahasiswa baik itu pada bidang akademik maupun non akademik salah satunya melalui pembentukan komunitas dengan melibatkan nilai-nilai keagamaan.

SIMPULAN

Untuk hasil perhitungan statistik secara parsial sebagaimana atas jawaban dari hipotesis penelitian diperoleh informasi antara lain ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Selain itu, hasil juga menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Medan Area. Kemudian, perhitungan secara simultan menghasilkan jawaban bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Peneliti melakukan elaborasi dengan beberapa disiplin Ilmu Psikologi antara lain Psikologi Perkembangan, Psikologi Kepribadian, Psikologi Klinis, Psikologi Forensik, dan Psikologi Pendidikan.



Kesediaan untuk memberikan waktu dengan orang lain dalam hal ibadah dan makan siang di kantor juga dapat memberikan kesan yang baik bagi peneliti. Nilai kehidupan sebagai mahasiswa banyak peneliti temukan dari ayah saya yang mana beliau sudah bersedia menemani perjalanan studi setelah selesai bertugas di Sekolah Dasar Emplasmen Cinta Raja.

Penting bagi peneliti untuk mencari dukungan dari keluarga terdekat. Ini saya temukan pada diri abang kandung dan rekan kerjanya. Kita suka berkomunikasi melalui jaringan telepon saat berada di kejauhan dan sedang dalam waktu bekerja. Jaminan keamanan dan keselamatan menuju kampus Universitas Medan Area juga selalu saya peroleh melalui instansi kerjanya. Peneliti harus bisa menyadari setiap pergerakan diri sendiri ketika menggunakan transportasi *online* dan transportasi pribadi. Beliau juga mengajarkan saya tentang menghargai orang lain dengan cara membayar sesuai tarif yang tertera dalam transportasi *online* dan mengucapkan terimakasih serta berdoa sepanjang perjalanan saat menuju ke rumah dosen untuk aktivitas bimbingan tesis.

Senioritas di lingkungan kampus juga selalu menguntungkan bagi peneliti. Berbagai pengalaman di pekerjaan menjadikan kita saling mengenal satu sama lain. Peneliti memilih lingkaran pertemanan yang lebih sering bergerak di bidang kesehatan, staf perbankan, staf TNI AD, dan anggota kepolisian. Hal ini membuat peneliti lebih bersemangat di lingkungan kerja. Kemudian, peneliti juga dapat memberikan rasa empati kepada mereka untuk tugas perkuliahan yang menumpuk. Peneliti selalu diingatkan untuk bisa menjalin komitmen dalam dunia pernikahan di masa yang akan datang denganseseorang yang bisa menghormati pekerjaan orang tua.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti dapat berdaya saing dengan berbagai strategi, internalisasi terhadap budaya di akademik kampus, dukungan hasil riset ilmiah guna penguatan perilaku yang mengarahkan pada kebiasaan yang positif, lingkaran pertemanan yang diketahui oleh orang tua dan saudara kandung, pemeliharaan terhadap integritas diri dengan para dosen, menjaga kerahasiaan data responden penelitian dengan sangat rapi, mampu membatasi diri dengan orang yang baru saja dikenal, mampu berlaku sopan saat sedang berkendara baik itu di luar maupun di dalam lingkungan kampus Universitas Medan Area.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (negeri dan swasta) di bawah kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi menurut kabupaten/kota di provinsi sumatera utaratahun 2017/2018*. Sumatera Utara: BPS.
- Berg-Cross, L., Kidd, F. & Carr, P. (1990). Cohesion, affect, and self-disclosure in African American adolescent families. *Journal of Family Psychology*, 4, 235-250.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, evaluating, quantitative and qualitative research (fourth edition)*. United State of America: Pearson Education Inc.
- Desforges, C., & Abouchar, A. (2003). *The impact of parental involvement, parentalsupport and family education on pupil achievement and adjustment: A review of literature*. London: DFES Publications.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education and Learningresearch Journal*, 11(11), 63–78.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward and understandingof academic and non academic task procrastinated by students: The use ofdaily logs. *Psychologyin The School*, 37, 359–366.
- Gladnikova, E. V. (2009). *Key Strategies and Typology of Russian Households in Interfamily Exchange*. Moscow: Publishing house of HSE.
- Grotberg, E. H. (2000). The international resilience project: Research and application. *International Perspective on Human Development*, 379-399.
- Hasanah, U. (2021). Deskripsi kemampuan adaptasi terhadap kendala yang dihadapi mahasiswa selama perkuliahan daring dan komitmen dengan pencapaian target akademik pada mahasiswa di Sumatera Utara. Retrieved from <https://forms.gle/sFaeMbSoTLbjv4QT7>.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5),258–265.
- Ingledeu, D., Wray, J., Markland, D., & Hardy, L. (2005). Work-related goal perceptions and affective well-being. *Journal of Health Psychology*, 10(1),101–122.



- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4.
- Klein, H. J., & Kim, J. S. (2017). A field study of the influence of situational constraints, leader-member exchange, and goal commitment on performance. *The Academy of Management Journal*, 41(1), 88–95.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 32–55.
- Latham, G.P. & Locke, E.A. (2007). New developments in and direction for goal- setting research. *European Psychologist*, 12(4), 290–300.
- Lian, T. C. (2008). Family functioning, perceived social support, academic performance and self-esteem. *Journal Social Science and Humanities*, 16(2), 285–299.
- Locke, E. A & Latham, G. P (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-Year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 705–717.
- Luster, T., Perlstadt, H., McKinney, M., Sims, K., & Juang, L. (2015). The effects of a family support program and other factors on the home environments provided by adolescent mothers. *Family Relations*, 45(3), 255–264.
- Maher, M. J., Mora, P. A., & Leventhal, H. (2006). Depression as a predictor of perceived social support and demand: A componential approach using a prospective sample of older adults. *Emotion*, 6, 450–458.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18, 231–252.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2006). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. *School Psychology Quarterly*, 21(4), 375–395.
- Measelle, E. S., & Springer, D. W. (2006). A prospective test of the negative affect model of substance abuse: Moderating effects of social support. *Psychology of Adaptive Behaviours*, 20, 225–233
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive mental health: Resilience. *Child Trends: Positive Mental Health Resilience*, 1–6.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York : Broadway Books.
- Renn, K. A. (2003). Understanding the identities of mixed-race college students through a developmental lens. *Journal of College Student Development*, 44, 383–403.
- Seijts, G. & Latham, G. P. (2012). The construct of goal commitment: Measurement and relationships with task performance. *Researchgate*, 1–21.
- Shek, D. T. L. (2002). Family functioning and psychological well-being, school adjustment, and problem behaviour in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Journal of Genetic Psychology*, 163(4), 497–502.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamto, E., Rasmun, Andi, P., & Sutrisno. (2019). The effect of family support toward motivation in following the drugs rehabilitation program. *Journal of Global Research in Public Health*, 4(1), 7–14.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). *Tentang sistem pendidikan nasional, Bab II Pasal 3*. Jakarta: PT. Panca Usaha.
- Universitas Medan Area. (Agustus 15, 2020). Wisuda daring periode I program magister dan sarjana. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=pjYZXq2juEE>.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Weinfeld, N. S, Sroufe L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child development*, 71, 695–702.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.
- Wright, P. M., & Kacmar, K. M. (1995). Mediating roles of self-set goals, goal commitment, self-efficacy, and attractiveness in the incentive-performance relation. *Human Performance*, 8(4), 263–296.
- Xu, X. (2010). Interpreting metaphorical statements. *Journal of Pragmatics*, 42(6), 1622–1636.