

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dunia pendidikan dalam 50 tahun terakhir mengalami perubahan yang besar, salah satunya adalah internasionalisasi dalam bidang pendidikan. Internasionalisasi dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai proses peningkatan kerja sama antarnegara, meningkatkan kualitas perguruan tinggi, dan/atau memberikan kontribusi dalam bentuk penelitian untuk menjawab isu-isu internasional (Knight, 2008). Secara khusus, pengertian ini ditujukan untuk melandasi kerja sama antara universitas-universitas yang ada di seluruh dunia untuk meningkatkan kualitas pendidikan di negara mereka masing-masing. Hal ini juga yang menjadi tujuan utama dari internasionalisasi pada pendidikan yang lebih tinggi yang ingin dicapai dalam 30 tahun terakhir (de Wit & Deca, 2020).

Salah satu implementasi dari internasionalisasi dalam perguruan tinggi adalah mobilitas mahasiswa ke luar negeri. De Wit & Deca (2020) menemukan kenaikan signifikan dalam kuantitas pelajar internasional sejak 2010 hingga 2020. Ditemukan bahwa setidaknya angka mahasiswa internasional yang tersebar di seluruh dunia mencapai lima juta mahasiswa. Hal ini juga secara perlahan namun pasti dialami oleh Indonesia. Salah satu buktinya adalah hadirnya program-program mobilitas internasional yang terbuka bagi mahasiswa dari seluruh penjuru Indonesia seperti ICT (*International Credit Transfer*) dan IISMA (*Indonesian International Student Mobility Awards*). Kedua program tersebut menyediakan peluang bagi mahasiswa untuk mengasah kompetensi di luar jurusan yang diambilnya serta mengasah kemampuan mahasiswa dengan belajar dari orang di luar negeri (Lestari et al., 2022).

Mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikan di luar negeri memiliki tantangan tersendiri yang harus dihadapi. Mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan sekitar dan budaya yang ada. Perbedaan yang paling terlihat dalam aspek ini adalah bahasa yang digunakan sehari-hari di negara tujuan. Tidak hanya itu, kebiasaan hidup sehari-hari juga sangat berbeda dengan negara asal (Milian et al., 2015). Hal ini dibuktikan oleh penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Gong et al. (2021) bahwa 5 dari 15

mahasiswa dari Selandia Baru yang berkuliah di Cina merasa kesulitan beradaptasi dengan ruang publik. Sebagian besar mahasiswa juga menemukan tantangan dalam hal norma sosial yang berlaku di negara tujuan (Koo et al., 2021).

Dari perspektif edukasi juga terdapat perbedaan yang mencolok. Hal ini dikemukakan oleh mahasiswa dari Cina yang bermigrasi ke Amerika Serikat untuk melanjutkan perkuliahan (Zhou & Wei, 2021). Pengalaman tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Milian et. al. (2015), yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan untuk mengekspresikan opini dan bertanya ketika berada di dalam kelas. Pengalaman lain diceritakan oleh seorang mahasiswa yang perlu beradaptasi dengan adanya perbedaan metode pengajaran antara negara asalnya dengan negara tujuan yang juga bertentangan dengan nilai moral yang diajarkan. Misalnya, di negara Cina, mahasiswa ditanamkan untuk tidak menentang atau mempertanyakan apa yang dijelaskan oleh dosen, sedangkan di Amerika Serikat, mahasiswa diminta untuk lebih aktif dan kritis terhadap pernyataan dosen (Zhou & Wei, 2021).

Proses belajar tersebut juga ditemui oleh PZAH, yaitu salah satu mahasiswa Indonesia yang menjalani studi jenjang magister di Irlandia. PZAH mengatakan bahwa sistem pembelajaran di universitas menuntut mahasiswanya untuk berpikir kritis dan mencari perspektif-perspektif yang baru dalam melihat suatu isu.

“Terus kemudian cara mengajar dosennya itu, ya beda, dan dia lebih kayak diskusi, lebih kayak topik, apa, lebih kayak apa ya, generating critical thinking gitu lah, intinya.”

(PZAH, perempuan, 26 tahun)

Tidak hanya itu, cara belajar studi di Irlandia juga memerlukan keberanian untuk melakukan eksplorasi terhadap perspektif-perspektif yang berbeda. Mahasiswa Indonesia yang juga studi di Irlandia menyatakan bahwa pembelajaran di kelas juga mengandalkan keaktifan berdiskusi dari masing-masing mahasiswanya.

“Dan aku merasa, sistem pendidikan di Irlandia tuh berbeda sekali. Jadi memang penekanannya adalah pada diskusi, jadi kita nggak text book banget. Text

book tetep dipake tapi penekanannya adalah dimana orang yang ada di dalam kelas itu bisa sharing perspektifnya masing-masing.”

(RAP, laki-laki, 28 tahun)

Sistem pembelajaran di Irlandia yang menuntut adanya *independent and critical thinking* tersebut berpengaruh secara positif terhadap kemampuan berpikir fleksibel mahasiswa. Proses belajar-mengajar tersebut menuntut mahasiswa agar mampu memindahkan perspektif berpikirnya dari suatu aspek ke aspek yang lain sebelum menyimpulkan suatu isu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lacroix et al. (2024) bahwa semakin cepat individu mampu memahami informasi sosial dari lingkungan sekitar, semakin baik pula *cognitive flexibility* yang dimiliki.

Terlebih lagi, universitas di Irlandia memberikan kebebasan pada mahasiswanya untuk menyusun rencana pembelajaran yang diinginkan. Dalam hal ini, mahasiswa dapat memilih mata kuliah yang ingin dipelajari lebih lanjut, terlepas dari jurusan utamanya. Program ini merupakan salah satu hal yang mendukung proses fleksibilitas kognitif pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena adanya kesempatan untuk melakukan eksplorasi perspektif-perspektif yang berbeda dalam mengevaluasi suatu permasalahan (Martin & Rubin, 1995).

Selain kesulitan-kesulitan tersebut, mahasiswa juga terkadang mengalami diskriminasi di negara tujuannya (Milian et al., 2015). Zhou & Wei (2021) menyatakan bahwa mahasiswa internasional di Amerika mengalami diskriminasi yang disebabkan oleh adanya perbedaan budaya dan stereotipe terhadap orang Asia ataupun yang berasal dari Cina. Pernyataan ini dipertegas oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa berkebangsaan Cina lebih rentan mengalami diskriminasi dalam bentuk keengganan mahasiswa asli Amerika yang tidak mau menjalin relasi dengan mahasiswa dari Cina karena mereka dinilai tidak mau berkomunikasi dengan orang baru, sehingga mahasiswa asli Amerika juga mengalami kesulitan untuk mencoba berkomunikasi dengan mereka (Zhang-Wu, 2018). Chwialkowska (2020) juga mendapatkan hal yang sama dalam hasil penelitiannya, yang mana hampir separuh dari 719 mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa mereka lebih sering berinteraksi dan

menghabiskan waktu dengan rekan yang berasal dari negara, ras, ataupun universitas yang sama.

Akan tetapi, hasil penelitian tersebut tidak berlaku pada semua mahasiswa. RAP sebagai salah satu informan dalam penelitian ini memanfaatkan kesempatannya studi di luar negeri untuk membangun relasi-relasi positif dengan mahasiswa internasional.

“Aku lebih sering sama international students... Dan semuanya sekarang kami masih dalam satu grup WA yang sama satu kelas. Kalau ada yang ulang tahun juga masih saling ngucapin, jadi aman-aman aja.”

(RAP, laki-laki, 28 tahun)

Walaupun demikian, kesulitan untuk mencoba berelasi dengan warga lokal negara Irlandia masih ditemui oleh mahasiswa asal Indonesia. Hal ini disampaikan oleh O'Connor (2020), bahwa mahasiswa yang beragama Muslim sulit berbaur dengan mahasiswa lokal karena adanya perbedaan dalam menjalin relasi, yang mana kehidupan bersosialisasi di Irlandia cenderung difasilitasi oleh kehadiran minuman beralkohol. Perbedaan ini juga dirasakan oleh PZAH, di mana ia menyadari adanya perbedaan cara menjalin relasi antara orang Indonesia dengan orang Irlandia.

“...budaya orang sini, kebiasaan orang sini tuh lebih ke going out for drinking, bukan going out for coffee kalau setelah mereka kerja gitu.”

(PZAH, perempuan, 26 tahun)

Walaupun demikian, perbedaan tersebut bukan menjadi penghalang bagi kedua informan untuk berteman dengan mahasiswa lokal. Cara yang dilakukan kedua informan adalah tetap menjalin relasi yang baik, hanya saja tidak ikut mengonsumsi minuman beralkohol ketika diajak bertemu di *bar* ataupun *pub*. Pengalaman ini menggambarkan salah satu aspek dari *cognitive flexibility* yang dipaparkan oleh Martin & Rubin (1995) yaitu dapat mencari solusi-solusi yang tepat untuk menghadapi tantangan yang ada.

Solusi yang ditawarkan tersebut merupakan hasil identifikasi dan analisis terhadap elemen-elemen yang ada ketika dihadapkan dengan situasi tersebut. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Krathwohl (2002), yaitu dalam proses analisis pencarian suatu penyelesaian masalah, seseorang akan mengidentifikasi dan mengenali pengaruh dari komponen yang ada.

Proses penyelesaian masalah tersebut juga tidak terlepas dari adanya kepercayaan diri untuk menyelesaikan persoalan secara efektif, yang mana hal ini muncul dalam pandangan informan bahwa ia bisa mengendalikan dirinya untuk tidak mengonsumsi alkohol. Hal ini menggambarkan adanya evaluasi bahwa situasi yang dihadapi merupakan suatu hal yang bisa dikendalikan (Dennis & Vander Wal, 2010).

Faktor eksternal lain yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan untuk studi di Irlandia adalah isu internasional tentang peperangan Israel dan Palestina. Dalam kasus ini, isu peperangan antara Palestina dengan Isreal dan Hamas memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan sosial di Irlandia dan Inggris. Jo (2023) dalam berita Tirto.id mengemukakan bahwa klub pendukung sepak bola Irlandia menunjukkan dukungannya kepada Palestina secara vokal dengan mengibarkan bendera Palestina ketika pertandingan. Tidak hanya itu, dukungan pemerintah Irlandia juga sangat terlihat dalam aksinya menerima dan menyelamatkan anak-anak asal Palestina yang membutuhkan bantuan medis di Dublin (BBC, 2024). Hal ini menyebabkan Keduataan Besar Israel di Irlandia memutuskan untuk menutup relasinya dengan Irlandia (Shurafa & Melzer, 2024).

Tidak hanya itu, antara tahun 2023-2024 terdapat beberapa kasus kerusuhan yang terjadi di Irlandia. Berdasarkan berita dari CNN Indonesia (2024), warga Indonesia diminta untuk meningkatkan kewaspadaannya karena adanya kerusuhan anti-migran dan anti-Muslim yang terjadi di Inggris dan Irlandia. Hal serupa juga terjadi pada tahun 2023, di mana kerusuhan protes anti-imigran dipicu oleh adanya kasus penikaman pada beberapa anak dan orang dewasa (Tempo, 2023).

Walaupun demikian, Irlandia tetap dikenal sebagai salah satu negara yang ramah dan terbuka pada mahasiswa internasional. Hal ini sesuai dengan data survei yang dilakukan oleh QS (2024) yang menyatakan bahwa 54% dari 5.290 mahasiswa memilih Irlandia karena lingkungan yang ramah dengan imigran. Hal ini juga ditegaskan kembali oleh salah satu universitas ternama di Irlandia, *University College Dublin*, di mana Kota Dublin merupakan salah satu negara yang paling ramah di Eropa (UCD, 2024).

Selain itu, Irlandia juga merupakan negara yang menggunakan Bahasa Inggris sebagai bahasa utamanya. Hal ini

menyebabkan adanya familiaritas penggunaan Bahasa Inggris yang dipelajari. Dampaknya, mahasiswa menjadi lebih mudah untuk beradaptasi, yang mana hal ini berdampak pada proses fleksibilitas berpikir yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Braem & Egner (2018) juga menyampaikan hal yang serupa, yakni kondisi lingkungan yang serupa dengan pengalaman sebelumnya berdampak pada proses berpikir fleksibel pada individu.

Hal lain yang tidak dapat dilepaskan juga dari kehidupan sosial di Irlandia adalah kemandirian. Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan membutuhkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan sosial, secara khusus dalam hal berbelanja dan pengurusan dokumen. Hal ini juga disampaikan oleh mahasiswa dan staf universitas bahwa mahasiswa perlu dibantu dengan informasi-informasi yang menawarkan *practical life skills* seperti kemampuan memasak sendiri (Cage et al., 2021).

Selain menghadapi tantangan eksternal yang dijumpai di negara tempat mahasiswa belajar, mahasiswa juga dihadapkan pada tugas internal, khususnya pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Individu yang dapat dikategorikan ke dalam *emerging adults* adalah mereka yang berada dalam rentang usia 18-29 tahun. Salah satu tugas utama mahasiswa adalah mencari tahu minat mereka melalui proses pembelajaran di universitas (Arnett, 2019). Tugas ini berkaitan dengan cita-cita dan tujuan hidup individu di masa depan, termasuk juga pekerjaan apa yang ingin dilakukan dan perspektif tentang kehidupan yang akan dipegang (Arnett, 2019).

Cita-cita, tujuan hidup, dan persepsi terhadap kehidupan merupakan faktor-faktor yang membentuk identitas seseorang. Pada *emerging adults*, pematangan identitas turut menjadi tantangan tersendiri (McKay et al., 2022). Dalam prosesnya, individu juga mulai memikirkan kembali konsep tentang menjadi 'orang dewasa'. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wang (2022) kepada mahasiswa dari Cina yang belajar di Britania Raya menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa tersebut dapat mengatakan dirinya telah menjadi orang dewasa ketika sudah bisa memenuhi kebutuhannya sendiri dan menjadi orang yang lebih mandiri di dalam keluarganya. Proses pendewasaan pada *emerging adults* juga ditemukan dalam hal karir, yang mana mahasiswa menjadi memiliki tujuan yang lebih jelas setelah mereka mendapatkan kesempatan

belajar di luar negeri melalui program pertukaran pelajar (McKay et al., 2022; Wang, 2022).

Akan tetapi, menghadapi kedua tantangan tersebut sekaligus bukanlah hal yang mudah. Diperlukan proses penyesuaian diri pada mahasiswa yang baru saja mencoba hidup dengan lingkungan dan gaya hidup yang sangat berbeda dari lingkungan asalnya (Prakarsa et al., 2022). Dalam proses penyesuaian diri ini, mahasiswa mungkin akan mengalami *acculturative stress*, yaitu *stress* yang muncul ketika berada di lingkungan dengan budaya yang baru, seperti bahasa yang berbeda, diskriminasi, dan sistem pendidikan yang berbeda (Al-Krenawi et al., 2021). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa setidaknya 26 dari 84 mahasiswa Arab yang menjalani perkuliahan di Amerika Serikat mengalami gangguan *mood*. Hal ini pula yang menyebabkan lebih dari separuh mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam beradaptasi (Al-Krenawi et al., 2021). Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Abu-Kaf & Khalaf (2020), yaitu 45 dari 103 mahasiswa perempuan dari Arab yang menempuh pendidikan di Israel mengalami depresi.

Akan tetapi, kejadian ini tidak dialami oleh mahasiswa Indonesia yang mengemban pendidikan di Australia. Sebagian besar mahasiswa Indonesia di sana tidak mengalami stres yang disebabkan oleh adanya perbedaan budaya maupun proses belajar-mengajar. Ketika berhadapan dengan perbedaan tersebut secara langsung, perasaan yang lebih banyak timbul adalah kaget dan ingin menerapkan hal-hal positif yang ditemukan apabila kembali ke Indonesia (Soemantri, 2019). Sama halnya dengan salah satu mahasiswa internasional yang berasal dari Prancis yang mengemukakan bahwa ia senang bisa mencoba hal baru dalam kesehariannya dan menemukan *insight* bahwa ia bisa menjalani hidup dengan cara yang lain (McKay et al., 2022).

Jika dilihat dari konsep fleksibilitas kognitif yang dikemukakan oleh Martin & Rubin (1995), kedua pemikiran tersebut dapat dikatakan mencerminkan keinginan dan kepercayaan diri untuk menjadi individu yang fleksibel. Mahasiswa Indonesia yang studi di Australia memiliki keinginan untuk menerapkan hal-hal positif dari perbedaan budaya yang didapatkan sehingga ia dengan antusias memulai proses belajarnya (Soemantri, 2019), sedangkan mahasiswa yang melanjutkan studinya di Prancis menjelaskan bahwa ia mencoba

melakukan hal-hal baru, yang mana hal ini menjadi sarana bagi dirinya untuk menemukan cara hidup yang lain (McKay et al., 2022). Hal ini sejalan dengan konsep fleksibilitas kognitif, bahwa mahasiswa yang ingin menjadi fleksibel belum tentu akan bergerak melakukan sesuatu untuk mempermudah proses adaptasinya. Akan tetapi, individu akan mencoba melakukan sesuatu apabila ia memiliki *self-efficacy* untuk menjadi seseorang yang fleksibel (Martin & Rubin, 1995).

Kedua contoh pemikiran tersebut merupakan penerapan dari *cognitive flexibility* pada mahasiswa yang belajar di luar negeri. *Cognitive flexibility* merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari suatu tugas atau topik ke tugas atau topik lainnya secara cepat (Diamond, 2020). Dalam hal ini, kecepatan mengubah perspektif ketika dihadapkan dalam suatu kondisi juga menunjukkan bahwa individu cukup fleksibel dalam berpikir (Diamond, 2020). Kriteria tersebut ditekankan kembali oleh Eslinger & Grattan (1993) dalam salah satu aspek *cognitive flexibility* yang dikenal dengan *reactive flexibility*, bahwa semakin fleksibel seseorang, semakin mampu ia mengarahkan pikiran dan perilakunya ketika dihadapkan pada situasi yang datang secara tiba-tiba.

Dalam proses berpikir tersebut, individu akan mengidentifikasi dan merefleksikan hal-hal yang berdampak secara positif bagi dirinya (Krathwohl, 2002). Hal ini kemudian menjadi suatu informasi baru yang menjadi bekal untuk mencari solusi penyelesaian masalah maupun menghadapi perbedaan yang ada (Santrock, 2019). Akibatnya, individu memiliki pengetahuan baru, yang mana hal ini dapat meningkatkan kemampuan dan kepercayaan individu untuk menghadapi perubahan (Martin & Rubin, 1995).

Kedua pengalaman mahasiswa tersebut menunjukkan salah satu bentuk *cognitive flexibility*. Seperti yang dikemukakan oleh Santosa & Setyawan (2014), bahwa individu yang secara kognitif cukup fleksibel dapat melihat suatu masalah dari sudut pandang yang lain. Pola pikir tersebut mengindikasikan adanya keinginan individu untuk menjadi orang yang fleksibel, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Martin & Rubin (1995) bahwa mahasiswa tersebut memiliki motivasi internal untuk beradaptasi dengan suatu peristiwa, khususnya dengan mengubah tantangan menjadi sebuah kesempatan yang membawa keuntungan bagi pengembangan diri.

Memiliki kemampuan untuk berpikir secara fleksibel berdampak positif dalam kehidupan mahasiswa. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Yildiz & Eldeleklioglu (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dapat berpikir secara fleksibel memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dalam mengambil keputusan yang rasional. Selain itu, *cognitive flexibility* berdampak pada *well-being* dan *self-efficacy* pelajar. Individu yang fleksibel secara kognitif dapat menemukan dan menerapkan berbagai strategi koping dalam menyelesaikan masalah, yang mana hal ini akan menurunkan tingkat *distress* individu (Demirtaş, 2019). Terlebih lagi, kemampuan *reflective thinking*, yaitu menilai suatu situasi dengan informasi-informasi yang sudah ada lebih dulu sebelum melakukan tindakan yang sesuai untuk merespon situasi, juga akan meningkat bersamaan dengan peningkatan *cognitive flexibility* (Orakçı, 2021).

Adanya refleksi pembelajaran dari pengalaman studi di luar negeri juga ditemui oleh PZAH dan RAP yang menghabiskan waktu satu tahun untuk menjalani studi di Irlandia. Berdasarkan pengalaman keduanya, ditemukan bahwa tantangan-tantangan yang dihadapi dinilai sebagai kesempatan yang tepat untuk belajar mengembangkan diri, baik dalam kehidupan akademik maupun sosial-budaya, serta pengembangan diri ke arah yang lebih positif. Hasil ini bisa dicapai karena adanya proses berpikir yang kompleks, yang turut menjadi komponen penting dalam mengasah fleksibilitas kognitif, yaitu *reflective thinking* (Orakçı, 2021).

Berpikir secara fleksibel juga memiliki peran penting dalam proses adaptasi mahasiswa ketika menjalani studi di luar negeri. Meskipun kedua hal tersebut memiliki tujuan yang sama, yaitu menunjukkan proses individu menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan, terdapat perbedaan utama, khususnya dalam hal hasil akhirnya. Menurut Schneiders (Herdiansyah et al., 2021), proses adaptasi akan dikatakan berhasil apabila individu dapat berinteraksi dengan lingkungannya yang berbeda dengan menunjukkan keseimbangan antara kebutuhan dengan tuntutan eksternal. Demi mencapai keseimbangan tersebut, kemampuan berpikir secara fleksibel menjadi penting dalam hal mencari penyelesaian tantangan yang sesuai dengan karakteristik individu. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamtiaux &

Houssemand (2012), bahwa kemampuan individu untuk beradaptasi sebagian besar dipengaruhi oleh fleksibilitas kognitif.

Dalam penelitian tersebut, disebutkan pula bahwa mahasiswa yang percaya dan menilai dirinya sebagai individu yang *adaptable* memiliki penyesuaian diri lebih baik (Hamtiaux & Houssemand, 2012). Kepercayaan mahasiswa akan kemampuannya tersebut menggambarkan salah satu aspek dari fleksibilitas kognitif yang dikemukakan oleh Martin & Rubin (1995), yaitu memiliki *self-efficacy* untuk menjadi individu yang fleksibel. Hal ini didukung pula oleh motivasi untuk mencapai sesuatu (*achievement motivation*) yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mencapai target atau tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki tujuan yang jelas dan memiliki keinginan yang besar untuk mencapai target tersebut cenderung memusatkan pikiran pada masa depan dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri (Elias et al., 2010).

Penelitian lainnya juga menemukan hal serupa. Motivasi intrinsik yang dimiliki oleh mahasiswa berdampak pada proses adaptasi individu, yang didalamnya terdapat keinginan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak (van Rooij et al., 2018). Motivasi tersebut menunjukkan keterbukaan individu terhadap pengetahuan baru, yang juga menandakan bahwa individu ingin mendapatkan pengalaman-pengalaman baru secara langsung (McKay et al., 2022). Hal ini merupakan salah satu bentuk konkret dari *cognitive flexibility*, yaitu keinginan untuk menjadi individu yang lebih fleksibel (Martin & Rubin, 1995).

Dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan budaya baru, individu juga memerlukan pengetahuan yang cukup terkait budaya tersebut. Semakin banyak pengetahuan akan budaya tersebut, mahasiswa akan semakin baik dalam proses penyesuaian dirinya dengan lingkungan atau budaya tersebut (Ghaniyy & Akmal, 2018). Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu, semakin banyak pula skenario yang dapat dihasilkan sebagai alternatif-alternatif solusi penyelesaian masalah, seperti yang dijelaskan oleh Martin & Rubin (1995). Agar bisa sampai pada tahap tersebut, individu membutuhkan kemampuan untuk melakukan diskriminasi dan asosiasi terhadap elemen-elemen eksternal maupun internal supaya bisa menentukan solusi-solusi yang sesuai untuk dipertimbangkan dalam menyelesaikan persoalan (Cheng & Cheung,

2005). Dalam konteks ini, fleksibilitas berpikir berperan dalam menghasilkan berbagai solusi untuk menyelesaikan tantangan karena perbedaan budaya yang dialami.

Hasil penelitian Toraman et al. (2020) juga menunjukkan bahwa semakin individu dapat berpikir dengan fleksibel, semakin tinggi pula pencapaian akademik diikuti dengan persepsi yang semakin positif terhadap kualitas hidup. Demirtaş (2019) turut menjelaskan bahwa fleksibilitas kognitif berpengaruh pada proses belajar seseorang karena meningkatkan persepsi positif terhadap belajar sehingga individu lebih termotivasi untuk belajar. Pada mahasiswa yang belajar di luar negeri, tentu akan menguasai setidaknya dua bahasa, yaitu bahasa yang digunakan sehari-hari atau negara asal dan bahasa Inggris atau bahasa tempat sekolah tujuan. Bilingualisme berdampak positif terhadap fleksibilitas kognitif mahasiswa. Hal ini disampaikan oleh Kim & Runco (2022), bahwa individu yang fasih dan dapat secara seimbang menggunakan kedua bahasa memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih tinggi. Dampaknya, kreativitas pada individu juga ikut terasah.

Salah satu faktor penting yang memiliki pengaruh positif terhadap *cognitive flexibility* adalah kepribadian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Odacı & Cikrikci (2019), ditemukan bahwa individu yang terbuka pada pengalaman-pengalaman baru (*openness to experience*) akan memiliki fleksibilitas yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2022) pada mahasiswa internasional di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih terbuka pada pengalaman-pengalaman beragam memiliki fleksibilitas berpikir yang lebih baik. Keberhasilan dalam berpikir secara fleksibel tersebut turut dipengaruhi oleh kedua fungsi eksekutif lainnya, yaitu *inhibitory control* dan *working memory* (Diamond, 2020). Diamond (2014) menyatakan bahwa diperlukan *working memory* agar individu dapat menggunakan informasi yang disimpan untuk mengubah persepsi dengan *inhibitory control*.

Perkembangan teknologi yang pesat juga nyatanya memiliki dampak besar pada kemampuan berpikir fleksibel pada generasi Z. Saat ini, informasi berbeda dari seluruh penjuru wilayah dapat diakses dengan mudah. Akibatnya, generasi Z secara langsung terpapar dengan perbedaan dan dinamika perkembangan aspek-aspek kehidupan yang sangat cepat. Hal ini kemudian tampak sebagai bentuk

dari karakteristik generasi Z yang menjadi lebih terbuka pada perubahan dan lebih mudah menerima perubahan daripada generasi-generasi sebelumnya (Seemiller & Grace, 2019). Kondisi tersebut dapat memperkaya kemampuan generasi Z untuk menghasilkan berbagai alternatif solusi yang disesuaikan dengan konteks situasi ketika menghadapi masalah, yang mana hal ini merupakan salah satu aspek dari fleksibilitas kognitif yang dikemukakan oleh Martin & Rubin (1995).

Proses belajar di luar negeri juga diikuti dengan meningkatnya pengetahuan multikultural. Dampak positif yang didapatkan dengan meningkatnya pengetahuan multikultural adalah individu menjadi lebih terbuka pada budaya-budaya baru, lebih siap untuk berkomunikasi dengan budaya baru, serta meningkatnya kemampuan beradaptasi ketika tinggal di tempat dengan budaya yang baru (Roy et al., 2019). Kemampuan multikultural tersebut juga memiliki dampak positif pada fleksibilitas kognitif pada mahasiswa yang belajar di luar negeri (Kim & Runco, 2022). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas kognitif dan pengalaman mahasiswa di luar negeri saling mempengaruhi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang diberikan oleh fleksibilitas kognitif terhadap proses adaptasi mahasiswa di luar negeri serta dampak dari pengalaman tersebut terhadap kemampuan berpikir secara fleksibel pada mahasiswa tersebut.

Pengalaman studi di luar negeri juga memberikan dampak pada peningkatan pemahaman akan situasi budaya, ekonomi, dan politik dalam dunia internasional yang dikenal sebagai *global awareness* (de Diego-Lázaro et al., 2020). Dengan demikian, kemampuan untuk menggunakan informasi tersebut untuk berinteraksi dengan budaya-budaya yang berbeda tersebut juga meningkat (DeLoach et al., 2021). Dampaknya, individu menanamkan *global mindset* yang didefinisikan oleh Levy et al. (2007) sebagai kemampuan seseorang untuk memediasi perbedaan budaya.

Berdasarkan proses berpikir tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cognitive flexibility* bukan hanya terbatas pada proses penyelesaian masalah, tetapi juga meliputi berbagai proses identifikasi, refleksi, serta analisis terhadap pengalaman dan pengetahuan sebelumnya (Krathwohl, 2002; Santrock, 2019). Apabila individu

memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, ia akan menjadi lebih percaya diri untuk menghasilkan berbagai strategi pemecahan masalah, yang mana hal ini membawa dampak positif bagi *well-being* mahasiswa (Demirtaş, 2019).

Tidak hanya itu, proses berpikir yang fleksibel juga ditandai dengan dampak-dampak positif pada perkembangan diri seseorang, baik dalam segi pengetahuan (Santrock, 2019), kemampuan *reflective thinking* (Orakçı, 2021), serta keberhasilan beradaptasi yang lebih tinggi (Hamtaux & Houssemand, 2012). Ketiga hal tersebut juga bukan merupakan dampak yang didapatkan, tetapi juga bisa berperan sebagai faktor yang mendukung untuk meningkatkan kemampuan berpikir secara fleksibel. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui proses dari *cognitive flexibility* agar dapat menentukan aspek-aspek yang memiliki ruang untuk diasah.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengenali proses fleksibilitas kognitif pada proses adaptasi dapat memberikan gambaran bagaimana individu dapat menyelesaikan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungan. Dalam proses tersebut, penekanan pada penggunaan fleksibilitas kognitif menjadi penentu keberhasilan individu dalam adaptasi atau penyesuaian diri dengan lingkungan atau budaya baru.

1.2. **Pertanyaan Penelitian**

“Bagaimana proses *cognitive flexibility* pada mahasiswa yang studi di luar negeri?”

1.3. **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *cognitive flexibility* pada mahasiswa yang studi di luar negeri.

1.4. **Manfaat Penelitian**

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih lanjut pada ilmu psikologi, khususnya pada bidang perkembangan dan pendidikan, terkait dengan *cognitive flexibility* pada mahasiswa yang studi di luar negeri.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi informan

Hasil penelitian berupa gambaran *cognitive flexibility* pada mahasiswa yang studi di luar negeri membantu informan agar dapat mencari kesempatan-kesempatan

yang terbuka, terutama selama menjalani studi di luar negeri, untuk mengasah fleksibilitas dalam berpikir. Selain itu, informan juga dapat merefleksikan pandangannya terhadap fleksibilitasnya terhadap kehidupan akademik, budaya, dan sosial selama tinggal di luar negeri untuk melanjutkan studi, sehingga dapat meningkatkan *reflective thinking* serta mengembangkan strategi koping yang sesuai dengan karakteristik informan.

- b. Bagi mahasiswa
Dengan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat merefleksikan kemampuan *cognitive flexibility* yang dimiliki, khususnya bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan pendidikan ke luar negeri, sehingga dapat melatih kemampuan tersebut dengan mengambil kesempatan-kesempatan yang tersedia.
- c. Bagi dosen
Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran *cognitive flexibility* pada mahasiswa sehingga dosen dapat melatih fleksibilitas berpikir mahasiswa selama proses pembelajaran, terutama bagi mahasiswa yang ingin belajar ke luar negeri.
- d. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran fleksibilitas kognitif pada mahasiswa sehingga institusi pendidikan dapat lebih terbuka dan transparan terhadap peluang-peluang untuk pengembangan diri mahasiswa, khususnya terkait dengan kemampuan berpikir secara fleksibel.