

## BAB V PENUTUP

### 5.1. Pembahasan

Dalam penelitian ini, kedua informan masih termasuk ke dalam kategori generasi Z, yang mana generasi tersebut lebih terbuka dalam menerima informasi-informasi baru (Seemiller & Grace, 2016). *Trait* ini juga ditunjukkan dengan motivasi untuk menjadi individu yang siap menghadapi perubahan, seperti yang disampaikan oleh Martin & Rubin (1995). Kecenderungan tersebut juga tidak bisa dilepaskan dari adanya faktor perkembangan teknologi yang pesat, yang mana hal ini menyebabkan penyebaran informasi yang cepat dan detail (Seemiller & Grace, 2016). Faktor tersebut kemudian dimanfaatkan oleh kedua informan untuk mendapatkan informasi-informasi detail ketika melakukan riset terkait dengan beasiswa dan kehidupan sosial-budaya tempat negara tujuan studi magister.

Hal lain yang menjadi karakteristik generasi Z adalah kurangnya kemampuan menghadapi tekanan sehingga memunculkan istilah *strawberry generation* (Martuti & Dharin, 2023). Akan tetapi, karakteristik ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan. Kedua informan menunjukkan bahwa mereka bisa tetap menjadi individu yang produktif karena berhasil melewati berbagai tantangan dan hambatan selama proses studinya di Irlandia. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan fleksibilitas berpikir yang dimiliki, khususnya dalam hal menciptakan solusi-solusi kreatif untuk menghadapi tantangan (Zega et al., 2024).

Konstruk psikologis lain yang berperan dalam kemampuan menghadapi tekanan pada kedua informan adalah adanya motivasi internal dan tujuan yang jelas untuk mengembangkan dirinya, baik dalam hal akademik (Inayati et al., 2020) maupun *life skills* (Hernandez-de-Menendez et al., 2020; Seemiller & Grace, 2019). Hal ini juga tidak terlepas dari fase perkembangan yang sedang dijalani, yaitu *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu akan mencari peluang-peluang yang ada untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik daripada kampung halamannya (Arnett, 2019). Keputusan untuk studi di luar negeri karena ingin mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik juga menjadi salah satu cerminan bahwa *emerging*

*adults* menjalankan *self-authorship* dalam proses kehidupannya (Magolda & Taylor, 2016).

Proses sejak awal kedua informan memulai persiapan untuk studi di luar negeri hingga evaluasi dari pengalaman-pengalamannya studi di Irlandia secara konsisten menunjukkan adanya proses berpikir yang fleksibel. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kesadaran akan banyak solusi penyelesaian masalah, keinginan untuk menjadi individu yang fleksibel, serta *self-efficacy* untuk menjadi individu yang fleksibel (Martin & Rubin, 1995).

Mahasiswa internasional yang menjalani studi di Irlandia sebagian besar perlu menyesuaikan diri dengan perbedaan dalam aspek akademik dan kehidupan sosial. Terkait dengan proses akademik, sebagian besar mahasiswa internasional perlu membiasakan diri untuk mengikuti proses belajar yang menuntut adanya proses berpikir kritis dalam melihat suatu isu (Clough et al., 2024). Akan tetapi, perbedaan tersebut dapat teratasi dengan baik apabila individu memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan akademiknya (Zayed, 2024), sehingga individu akan berusaha mencari berbagai cara untuk menghadapi tantangan yang ada (Martin & Rubin, 1995).

Terlebih lagi, sebagai mahasiswa Asia yang merantau untuk studi di Irlandia memiliki kemungkinan mengalami *homesickness* lebih tinggi karena harus meninggalkan keluarganya (Fadhila & Setiawan, 2023). Selain itu, Clough et al. (2024) menemukan bahwa kesulitan mendapatkan akomodasi juga menjadi salah satu tantangan mahasiswa internasional dalam kelancaran proses studinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh O'Reilly et al. (2013) menyatakan bahwa mahasiswa internasional juga rawan mengalami gangguan kecemasan dan depresi apabila kurang mempersiapkan diri untuk melanjutkan studi di Irlandia.

Berdasarkan gambaran tantangan akademik dan kebutuhan dalam aspek sosial-budaya, dibutuhkan adanya kegigihan atau resiliensi untuk menghadapi tantangan yang timbul. Hal ini juga disampaikan oleh Arici-Ozcan et al. (2019) bahwa individu yang *resilient* ketika menghadapi proses adaptasi cenderung melihat permasalahan yang ada dari perspektif yang lain. Hal ini mengindikasikan adanya fleksibilitas kognitif dalam proses berpikir individu (Dennis & Vander Wal, 2010; Diamond, 2020).

Karakteristik *resilient* tersebut terlihat dalam diri kedua informan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya usaha individu untuk terus berusaha menghadapi *stressor*, baik dari dalam maupun luar diri (Herrman et al., 2011) ketika dihadapkan dengan tantangan untuk mendapatkan beasiswa. Hal ini kemudian berdampak pada proses penyelesaian masalah yang ada. Dalam hal ini, kedua informan berhasil mempertahankan produktivitas pada dua kewajiban, yaitu bekerja dan mempersiapkan pendaftaran beasiswa, yang mana hal ini merepresentasikan kepribadian yang *resilient* (Folke, 2016).

Selain itu, pengalaman tersebut juga dimaknai secara positif oleh kedua informan. Tantangan yang dihadapi maupun kesempatan yang dimiliki dipersiapkan sebagai suatu kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri. Hal ini merupakan salah satu aplikasi dari salah satu aspek fleksibilitas kognitif, yaitu melihat suatu situasi dari perspektif yang berbeda (Soemantri, 2019), yaitu dengan melihat suatu tantangan pengalaman yang positif (Diamond, 2020).

Pengalaman kedua informan tersebut juga mencerminkan karakteristik lain, yaitu keterbukaan pada pengalaman dan perspektif baru. Hal ini menunjukkan adanya karakteristik *openness to experience*. Karakteristik ini digambarkan dengan keinginan untuk menemukan ide, perasaan, serta aktivitas yang baru (McCrae & Greenberg, 2014). Keterbukaan tersebut berpengaruh secara positif pada diri seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan, di mana hal ini diwujudkan dalam kedua informan dengan adanya perasaan senang ketika mengetahui bahwa tantangan yang dihadapi membawa perkembangan positif pada dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Leger et al. (2016) yang menyatakan bahwa *openness to experience* berdampak pada emosi negatif yang lebih sedikit pada individu ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.

Terlebih lagi, *openness to experience* pada individu turut menunjukkan adanya keinginan individu untuk belajar dalam *setting* lingkungan yang baru. Dengan demikian, individu akan memiliki keinginan untuk menyesuaikan diri dan berusaha menjadi seseorang yang fleksibel. Hal ini menggambarkan salah satu aspek fleksibilitas kognitif, yaitu adanya keinginan untuk menjadi individu yang fleksibel dan beradaptasi (Martin & Rubin, 1995). Hal ini juga dipengaruhi adanya persepsi individu bahwa tantangan yang ada

merupakan sesuatu yang dapat dikendalikan (Dennis & Vander Wal, 2010).

Selain karakteristik, kedua informan juga memiliki pengalaman merantau sebelumnya. Pengalaman merantau tersebut berdampak pada pengenalan akan diri yang lebih baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang ditemukan oleh Mastora et al. (2020) bahwa menjalani studi di luar negaranya meningkatkan pengetahuan akan dirinya sendiri. Pemahaman diri tersebut merupakan hasil dari refleksi pengalaman merantau sebelumnya. Kemampuan refleksi tersebut merupakan salah bagian dari aspek kesadaran akan solusi-solusi permasalahan dalam fleksibilitas kognitif (Martin & Rubin, 1995), di mana hal ini ditunjukkan dengan adanya penambahan informasi-informasi penting yang dapat membantu kehidupan keseharian di masa depan (Ghaniyy & Akmal, 2018). Hal ini juga dinyatakan oleh Orakcı (2021) bahwa kemampuan merefleksikan diri memiliki pengaruh positif pada kemampuan berpikir secara fleksibel pada seseorang.

Pemahaman tersebut juga merupakan bekal untuk mempersiapkan diri beradaptasi di masa depan, terutama dalam hal pemahaman akan kemampuan diri sendiri serta solusi untuk menghadapi tantangan dalam konteks sosial tertentu. Hal ini juga dinyatakan oleh Carden et al. (2022), yaitu bahwa memiliki kesadaran akan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki akan meningkatkan performa seseorang. Terlebih lagi, hasil refleksi dan pengetahuan yang didapatkan akan membantu seseorang untuk menghasilkan penyelesaian masalah yang sesuai dengan konteks yang ada (Santrock, 2019). Pada akhirnya, mempersiapkan solusi dari suatu masalah juga menunjukkan bahwa seseorang memiliki *cognitive flexibility*, yaitu mampu menyediakan berbagai alternatif penyelesaian masalah (Dennis & Vander Wal, 2010; Martin & Rubin, 1995).

Dalam persiapan studi ke luar negeri, kedua informan juga menunjukkan kemampuan analisis yang baik terhadap lingkungan fisik dan sosial dari negara yang menjadi tujuan studi. Proses analisis dilakukan dengan mendapatkan informasi terkait dengan lingkungan sosial dan fisik, serta memanfaatkan informasi tersebut untuk menyusun rencana untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi. Hal ini sesuai dengan proses analisis yang dikemukakan oleh Bloom, yaitu bahwa berbagai informasi yang didapatkan akan dihubungkan

satu dengan yang lainnya dengan tujuan tertentu (Krathwohl, 2002). Selain itu, dalam proses analisis yang dilakukan, terdapat pula informasi terkait pengalaman merantau sebelumnya, yang mana juga menjadi salah satu hal yang dipertimbangkan demi mendapatkan solusi untuk menghadapi masalah yang akan datang dengan lebih baik (Santrock, 2018).

Dengan karakteristik gigih dan terbuka pada pengalaman baru, dilengkapi dengan kemampuan refleksi pengalaman dan analisis lingkungan, kedua informan menjadi percaya diri terhadap kemampuan adaptasinya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua informan memiliki *self-efficacy* untuk menghadapi perubahan-perubahan yang ada, yang mana hal tersebut merupakan salah satu aspek dari fleksibilitas kognitif (Martin & Rubin, 1995). Pernyataan tersebut didukung oleh Ionescu (2012) yang menyampaikan bahwa banyaknya informasi yang dimiliki berdampak positif pada rasa percaya diri individu terhadap kemampuan untuk beradaptasi. Tidak hanya itu, hasil penelitian Dennis & Vander Wal (2010) juga mendukung pernyataan tersebut, yakni individu yang bisa mengendalikan hal-hal yang bisa diidentifikasinya menyebabkan individu tersebut menganggap tantangan yang ada sebagai sesuatu yang bisa dihadapi.

Selain ketiga hal tersebut, motivasi internal yang dimiliki juga mempersiapkan kedua informan untuk menghadapi proses menjalani studi di Irlandia. Hal ini menunjukkan bahwa kedua informan memahami perlunya kemampuan adaptasi yang memadai, yang nantinya akan membawa dampak positif terhadap proses menghadapi perubahan ketika studi di Irlandia (Santrock, 2019). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siqi-Liu & Egner (2020) yang menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki motivasi untuk beradaptasi ketika memiliki kesadaran terhadap dinamika perubahan yang akan mempengaruhi skema penyelesaian masalah.

Tidak hanya itu, kesadaran akan perubahan yang akan dihadapi juga mengindikasikan keterbukaan kedua informan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas kognitif, terutama dalam hal *willingness* untuk beradaptasi sehingga bisa menjadi individu yang fleksibel untuk menghadapi perubahan (Martin & Rubin, 1995). McKay et al. (2022) juga menyampaikan hal yang sama, di mana keterbukaan yang

dimiliki seseorang dapat dilihat dari ketertarikannya untuk merasakan pengalaman dan tantangan yang berbeda secara langsung dengan tujuan menghadapi tantangan tersebut.

Terlebih lagi, merefleksikan kemampuan adaptasi dari pengalaman sebelumnya dan dilengkapi dengan adanya pengetahuan tentang kehidupan sosial di negara tujuan menyebabkan kedua informan memiliki *self-efficacy* untuk menghadapi tantangan tersebut (Martin & Rubin, 1995). Seperti halnya yang disampaikan oleh Ionescu (2012), yakni seseorang akan lebih percaya pada kemampuan beradaptasi yang dimiliki apabila memiliki informasi yang cukup. Pernyataan tersebut juga menggambarkan adanya kepercayaan bahwa individu tersebut adalah orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Hamtiaux & Houssemand, 2012).

Walaupun terdapat persamaan dalam proses analisis dan refleksi pengalaman, karakteristik khusus dari masing-masing individu tidak dapat dihilangkan dari faktor yang mempengaruhi proses penyelesaian masalah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kepribadian seseorang berdampak secara signifikan terhadap proses adaptasi pada mahasiswa internasional (Chen et al., 2022; Odacı & Cikrikci, 2019; Ram et al., 2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa berbagai karakteristik yang ada pada masing-masing individu memiliki peran tertentu dalam menghadapi tantangan.

Hasil penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya persamaan dalam karakteristik tertentu yang berdampak secara positif pada proses studi informan selama di Irlandia. Walaupun demikian, terdapat beberapa perbedaan khas pada masing-masing informan. Informan pertama lebih menunjukkan kegigihan yang lebih besar ketika dihadapkan dengan tantangan, yaitu dengan mencoba berbagai cara hingga berhasil. Proses tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Taylor & Workman (2022), yaitu bahwa permasalahan yang dihadapi tidak selalu memiliki informasi yang memadai, sehingga memerlukan tahapan *trial and error*. Hal ini menunjukkan bahwa ia memiliki banyak ide yang bisa dieksekusi untuk menghadapi tantangannya (Martin & Rubin, 1995).

Karakteristik tersebut mempengaruhi aspek keterbukaan pada informan pertama. Adanya kesempatan untuk melakukan *trial and error* dalam menghadapi masalah menghasilkan kesempatan-kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan pengalaman baru.

Hal ini menggambarkan adanya aspek keterbukaan pada pengalaman baru (Santrock, 2019). Hal ini juga menunjukkan bahwa informan memiliki keinginan untuk belajar dalam lingkungan yang dinamis (Martin & Rubin, 1995), diikuti dengan kepercayaan diri untuk menghadapi proses adaptasi secara fleksibel (Dennis & Vander Wal, 2010).

Hal ini berbeda dengan informan kedua yang memilih untuk melakukan persiapan untuk menghadapi tantangan studi. Proses perencanaan untuk menyelesaikan masalah ini merupakan salah satu gambaran dari proses berpikir yang lebih sistematis (Anderson, 2015). Perencanaan tersebut merefleksikan pertimbangan-pertimbangan pada berbagai hal yang mempengaruhi proses penyelesaian masalah (Krathwohl, 2002). Hal ini menggambarkan salah satu proses awal dari fleksibilitas kognitif, yaitu kesadarannya akan banyaknya cara untuk menyelesaikan masalah (Martin & Rubin, 1995). Akhirnya, proses tersebut menimbulkan aspek fleksibilitas kognitif yang lain, yaitu keterbukaan pada perspektif yang berbeda dalam melihat situasi (Diamond, 2020).

Tidak hanya karakteristik, pengalaman merantau yang dimiliki oleh kedua informan. Meskipun pengalaman tersebut secara umum berdampak positif pada proses adaptasi di Irlandia, terdapat perbedaan menonjol yang membedakan respons terhadap perbedaan yang dijumpai. Karakteristik informan pertama yang lebih terbuka pada pengalaman baru menandakan individu yang terbiasa untuk menghadapi perubahan terhadap lingkungan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Santrock (2019), yaitu data dari pengalaman sebelumnya akan memudahkan individu untuk menghadapi hal yang serupa karena sudah ada cara-cara yang disiapkan untuk menghadapi suatu keadaan serupa (Martin & Rubin, 1995).

Pengalaman antara kedua informan berbeda. Informan kedua lebih menekankan pada pengalamannya berhadapan dengan kehidupan sosial sebagai kaum minoritas. Refleksi yang menekankan pengalaman tersebut menandakan adanya pemahaman terhadap kondisi yang akan dihadapi ketika di Irlandia. Hal tersebut menunjukkan sudah mendapatkan bekal khusus berupa solusi-solusi menghadapi tantangan dari masalah yang sudah diprediksikan (Taylor & Workman, 2022). Tidak hanya itu, hal ini juga berdampak pada

fleksibilitas kognitif, terutama dalam hal kesadaran akan penyelesaian masalah (Martin & Rubin, 1995).

Selain adanya pengalaman merantau sebelumnya, kedua informan juga memiliki motivasi tersendiri yang membuat mereka memutuskan untuk melanjutkan studi di Irlandia. Motivasi dalam diri yang dimiliki oleh informan pertama adalah untuk mendapatkan gelar *Master of Science* sebagai seorang lulusan Sarjana Sastra, sedangkan informan kedua lebih mementingkan pada adanya spesialisasi di bidang tertentu yang akan menunjukkan keunikan dalam *personal branding*, khususnya untuk membantu pekerjaan. Meskipun motivasinya berbeda, kedua motivasi tersebut mencerminkan hal yang sama, yaitu demi mencari keunikan untuk *personal branding*. Dalam hal ini, kedua informan sudah memenuhi langkah pertama dalam *personal branding*, yaitu menemukan hal spesifik yang membedakan keduanya dari orang lain dalam bidang yang sama (Philbrick & Cleveland, 2015).

Perbedaan lain dari kedua informan adalah tujuan untuk studi di Irlandia. Informan pertama menekankan pada keinginannya untuk mendapatkan pengalaman baru yang membantu perkembangan dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Byrne et al. (2012) yang menyatakan bahwa seseorang akan memiliki keinginan untuk studi di luar negeri karena ingin mengembangkan kemampuan dirinya. Berbeda halnya dengan informan kedua, yang mana ia lebih menginginkan untuk mendapatkan pengetahuan untuk mempersiapkan karirnya di masa depan. Tekad tersebut menunjukkan adanya pengenalan akan diri sendiri yang kemudian mendukung perencanaan karir di masa depan (Jon et al., 2020).

Dalam proses studinya di Irlandia, kedua informan menemui perbedaan-perbedaan dalam berbagai aspek kehidupan. Pengalaman ini merupakan hal yang tidak bisa dipungkiri, di mana hal ini juga dikemukakan oleh Gong et al. (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa yang sedang studi di luar negeri akan menemukan perbedaan-perbedaan dalam kehidupan sosial. Hal yang sama juga ditemui pada penelitian sebelumnya pada mahasiswa beragama Muslim yang berada di Irlandia, di mana mereka merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan warga lokal karena adanya budaya mengonsumsi minuman beralkohol sebagai sarana berkumpul bersama teman (O'Connor, 2020).

Perbedaan-perbedaan tersebut menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa internasional dalam beradaptasi. Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa yang merantau dari negara lain mungkin akan mengalami *acculturative stress*, terutama ketika proses adaptasi tidak bisa dihadapi dengan baik (Koo et al., 2021). Akan tetapi, hasil penelitian tersebut berbeda dari hasil yang didapatkan di dalam penelitian ini, yang mana kedua informan berhasil menghadapi tantangan yang ada.

Salah satu hal yang membantu proses adaptasi kedua informan adalah adanya kemampuan untuk menjalin relasi dan merasakan *connectedness* dengan orang-orang sekitar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pho & Schartner (2021), di mana interaksi sosial dengan orang-orang lokal maupun internasional yang baik dengan kuantitas yang banyak akan membantu keberhasilan beradaptasi mahasiswa internasional. Dalam penelitian tersebut, disebutkan pula bahwa hal ini dipengaruhi oleh *self-efficacy* individu dalam menggunakan Bahasa Inggris ataupun bahasa tempat negara tujuan studi. Semakin percaya individu terhadap kemampuan berbahasa lain, semakin tinggi pula *willingness* individu tersebut untuk memulai percakapan dengan warga lokal maupun internasional (Wilczewski & Alon, 2023).

Dalam proses tersebut, terdapat satu hal penting yang sudah dilakukan oleh kedua informan, yaitu mampu menemukan topik pembicaraan. Salah satu contoh yang dapat dilakukan adalah dengan mencoba bertanya kepada teman lain saat di kelas apabila ada hal yang tidak dipahami (Pho & Schartner, 2021). Hal ini akan berdampak secara positif pada proses akademik mahasiswa tersebut (Wilczewski & Alon, 2023). Contoh lainnya adalah dengan mencari hal yang sama-sama dirasakan oleh teman lain, khususnya teman internasional. Percakapan tersebut akan memunculkan perasaan senasib dan sepenanggungan (Pho & Schartner, 2021), yang mana hal ini akan membantu proses adaptasi sosial dan kultural pada mahasiswa (Wilczewski & Alon, 2023).

Dalam proses menghadapi tantangan, diperlukan kemampuan untuk mengalisis faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyelesaian masalah. Proses berpikir tersebut diawali dengan memecah sebuah masalah menjadi beberapa faktor, sesuai dengan tahap pertama dari proses analisis (Nurmatova & Altun, 2023).

Kemudian, dilakukan *organising*, yaitu identifikasi dan pencarian hubungan antara informasi-informasi baru dari permasalahan yang ada dengan pengetahuan dari pengalaman sebelumnya (Krathwohl, 2002). Nantinya, hal ini akan menghasilkan penyelesaian masalah yang lebih efektif bagi individu tersebut (Goldstein & van Hooff, 2024). Proses tersebut ditunjukkan oleh kedua informan dengan mempertimbangkan karakteristik diri, pengaruh lingkungan, dan dukungan sosial yang didapatkan.

Dalam proses menganalisis faktor, terdapat kemampuan *reflective thinking* yang berdampak secara positif (Orakçı, 2021). Kemampuan merefleksikan tersebut menjadi penting untuk dimiliki karena hal ini berdampak pada proses penyelesaian masalah secara sistematis (Demir, 2015). Proses refleksi tersebut tercermin dari proses penyelesaian masalah yang dilakukan oleh kedua informan, yaitu dengan merefleksikan karakteristik dari dalam diri yang akan mempengaruhi proses menghadapi tantangan maupun perbedaan yang ada. Dalam proses ini, individu juga menggunakan kemampuan *working memory*, yaitu berusaha menarik kembali informasi yang disimpan dan bekerja dengan informasi tersebut (Diamond, 2014).

Selain melakukan refleksi terhadap karakteristik individual, kedua informan juga merefleksikan pengaruh lingkungan fisik pada diri informan. Pemahaman terhadap pengaruh lingkungan memudahkan seseorang dalam proses *problem-solving* ketika situasi yang dihadapi sudah dapat diprediksi sebelumnya (Taylor & Workman, 2022). Hal ini juga disampaikan oleh Goldstein & van Hooff (2024) bahwa pengetahuan dari pengalaman sebelumnya yang berkaitan dengan lingkungan sekitar akan membantu memahami masalah yang ada. Proses tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan melakukan refleksi terhadap pengalaman tertentu berdampak pada proses analisis permasalahan secara positif (Demir, 2015).

Setelah berhasil mendapatkan informasi tambahan dari refleksi pengaruh lingkungan fisik, proses analisis terhadap pengaruh lingkungan fisik tersebut dilakukan. Hasil analisis tersebut kemudian dimanfaatkan untuk mencari *setting* solusi yang tepat dalam menyelesaikan permasalahannya (Taylor & Workman, 2022). Dengan demikian, individu dapat melihat tantangan sebagai sesuatu yang bisa dihadapi, yang mana hal ini mengindikasikan adanya fleksibilitas

dalam berpikir seperti yang disampaikan oleh Dennis & Vander Wal (2010).

Kemudian, kedua informan juga mendapatkan dukungan sosial dari berbagai sumber. Dukungan yang didapatkan tentu membantu seseorang untuk beradaptasi dengan perbedaan dan tantangan yang ada (Suharti & Pramono, 2016). Akan tetapi, dukungan tersebut juga menjadi salah satu pertimbangan yang ada sebelum menentukan solusi untuk menghadapi tantangan bersama dengan karakteristik diri dan hasil analisis lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tahap *organising* dalam penyelesaian masalah, yaitu berusaha menghubungkan bagian-bagian tersebut untuk menciptakan berbagai solusi penyelesaian masalah (Susilowati & Sumaji, 2020). Banyaknya solusi yang bisa ditawarkan tersebut menunjukkan adanya proses berpikir yang fleksibel, khususnya memahami adanya alternatif penyelesaian masalah yang ada, diikuti dengan banyaknya skenario yang dapat ditawarkan (Martin & Rubin, 1995).

Penentuan dukungan yang bisa didapatkan juga terbentuk atas suatu proses berpikir yang dikenal dengan *social cognition*, yaitu kemampuan seseorang melakukan observasi pada interaksi sosial yang terjadi, menyimpulkan tujuan dari perilaku orang lain, serta memprediksi reaksi orang lain ketika menerima perlakuan tertentu dari individu tersebut. Kemampuan ini terdiri dari empat langkah untuk menentukan dukungan sosial yang tepat. Pertama, mengidentifikasi *potential network* atau orang-orang yang memiliki relasi dengan individu. Berangkat dari daftar orang-orang tersebut, individu kemudian akan menentukan orang-orang yang dapat membantunya ketika dihadapkan dengan situasi tertentu, yang mana hal ini dikenal dengan *cognitively activated network* (Brashears & Money, 2024). Hal ini mencerminkan kapasitas individu untuk membagi orang-orang yang dikenal dalam kategori-kategori tertentu.

Setelah itu, individu akan menentukan *mobilised network* atau siapa yang dapat memberikan dukungan yang diharapkan. Terakhir, individu tersebut akan menghubungi orang yang ditentukan hingga mendapatkan dukungan yang diinginkan (Brashears & Money, 2024). Akhirnya, dengan mendapatkan dukungan yang sesuai, proses penyelesaian masalah juga menjadi lebih baik.

Di dalam proses pencarian alternatif penyelesaian masalah, terdapat pula proses sintesis informasi yang juga termasuk dalam tingkatan pembelajaran dalam Taksonomi Bloom. Tahapan sintesis diartikan sebagai suatu proses kognitif di mana individu perlu menyatukan berbagai informasi yang didapatkan hingga menjadi suatu informasi baru (Younse et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penjelasan *synthesis of meaning*, yaitu kemampuan untuk mengombinasikan informasi-informasi yang dimiliki untuk menghasilkan suatu makna baru yang holistik (Wuttke et al., 2008). Berdasarkan makna tersebut, individu bisa menghasilkan ide-ide baru untuk menyelesaikan masalah, yang diartikan oleh Wuttke et al. (2008). Hasil dari kemampuan sintesis tersebut sejalan dengan salah satu aspek dari *cognitive flexibility*, yaitu memiliki kesadaran akan berbagai pemecahan masalah (Martin & Rubin, 1995). Hal ini menunjukkan bahwa di dalam proses pencarian berbagai alternatif solusi penyelesaian masalah, terdapat kemampuan sintesis informasi yang diperlukan.

Secara umum, kedua informan memiliki fleksibilitas berpikir dalam penyelesaian masalah. Akan tetapi, terdapat beberapa perbedaan mencolok dalam beberapa cara penyelesaian masalahnya. Contohnya, informan pertama cenderung memilih untuk langsung mencoba berbagai cara untuk mengatasi tantangan yang ada. Alhasil, ia cenderung melakukan *trial and error* sebelum akhirnya bisa menemukan solusi yang tepat. Proses tersebut juga didasarkan pada ketersediaan informasi-informasi yang bisa didapatkan dari lingkungan fisik (Taylor & Workman, 2022). Hal ini menunjukkan adanya aspek keterbukaan pada solusi-solusi lain yang mungkin patut dipertimbangkan serta perubahan yang membutuhkan respons cepat (Martin & Rubin, 1995).

Berbeda halnya dengan proses penyelesaian masalah oleh informan kedua, yang mana ia lebih nyaman untuk menggunakan cara yang sudah teruji sebelumnya. Kecenderungan tersebut mengindikasikan adanya penekanan lebih pada kemampuan *reflective thinking*, yaitu merefleksikan proses menghadapi tantangan serupa sebelumnya dan mengevaluasi hasil penyelesaian masalah tersebut (Orakçı, 2021). Hal ini menunjukkan proses berpikir yang lebih sistematis atau yang dikenal dengan *scientific outlook*, yaitu kemampuan untuk melihat, meneliti, dan menyelesaikan masalah

secara sistematis (Demir, 2015). Proses ini berdampak pada fleksibilitas berpikir yang ditunjukkan dengan adanya keterbatasan pada solusi yang dapat ditawarkan untuk menyelesaikan masalah. Padahal, individu yang fleksibel dapat menghasilkan banyak pilihan untuk menghadapi situasi yang tidak terduga (Martin & Rubin, 1995).

Hal lain yang berbeda adalah solusi untuk memecahkan masalah yang ditawarkan. Informan pertama cenderung melakukan intervensi pada lingkungannya. Penyelesaian masalah tersebut menggambarkan proses *contextual intelligent behavior*, yang dilakukan dengan mencari lingkungan yang sesuai bagi individu yang membantu proses menghadapi tantangan (Solso et al., 2014). Hal ini menunjukkan adanya identifikasi terhadap informasi-informasi dari lingkungan sekitar (Krathwohl, 2002) dan merefleksikan pengaruhnya pada diri maupun pemecahan masalah (Santrock, 2019).

Solusi yang ditawarkan informan pertama berbeda dengan informan kedua. Informan kedua berusaha untuk mencari solusi menghadapi tantangan yang dapat dilakukan dari dalam diri. Kecenderungan tersebut kembali menekankan kemampuan *reflective thinking* yang dimilikinya, yaitu dengan adanya pengenalan karakteristik diri (Orakçı, 2021). Tidak hanya itu, solusi yang menawarkan individu untuk bertindak menunjukkan adanya kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi persoalan tersebut (Hamtaux & Houssemand, 2012). Hal ini mencerminkan *self-efficacy* individu terkait dengan keberhasilan menghadapi tantangan yang hadir (Martin & Rubin, 1995) yang disertai dengan anggapan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan yang ada merupakan sesuatu yang dapat diatasi (Dennis & Vander Wal, 2010).

Selain proses kognitif, aspek afektif juga berperan dalam proses penyelesaian masalah. Ketika dihadapkan dengan masalah, emosi yang dirasakan oleh informan pertama mempengaruhi proses penyelesaian masalah yang ada. Akibatnya, interpretasi terhadap pengalaman yang dilalui juga dipengaruhi oleh emosi yang dirasakan. Persepsi yang lebih positif terhadap suatu hal mencerminkan adanya bias kognitif yang terjadi dalam proses interpretasi suatu kejadian. Dalam hal ini, bias kognitif yang positif terjadi pada individu dengan kesehatan mental yang baik, yang mana hal ini berperan sebagai faktor protektif untuk menjaga *well-being* seseorang (Yiend, 2016). Ha ini

juga menunjukkan adanya keterbukaan pada perspektif yang berbeda (Diamond, 2014).

Tidak seperti informan pertama, informan kedua berusaha untuk menggunakan logika dalam penyelesaian masalahnya. Kecenderungan tersebut menjadi penanda bahwa proses berpikir informan kedua lebih sering mengandalkan kemampuan menganalisis situasi dan permasalahan itu sendiri dalam menentukan solusi yang sesuai (Krahwohl, 2002). Kecenderungan ini mengakibatkan evaluasi pengalaman yang dilalui berdasarkan pada informasi-informasi yang sudah ada sebelumnya, terutama nilai-nilai yang dianut. Hal ini mencerminkan penggunaan kemampuan *working memory* dan berpikir reflektif yang baik (Diamond, 2014; Orakci, 2021).

Menyelesaikan studi di luar negeri bukanlah hal yang mudah. Terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi, terutama dalam proses akademik (Zhou & Wei, 2021), perbedaan kehidupan sosial (Gong et al., 2021), serta mengekspresikan diri di negara dengan bahasa yang berbeda (Gilmartin et al., 2021). Akan tetapi, tantangan-tantangan tersebut tidak berdampak secara signifikan pada kedua informan. Hal ini ditunjukkan dengan kesuksesan untuk menyelesaikan studinya tanpa ada gangguan mental. Salah satu hal yang menyebabkan hal tersebut adalah proses adaptasi yang berhasil dilewati. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Krenawi et al. (2021), di mana mahasiswa yang berhasil mengatasi *acculturative stress* memiliki peluang lebih kecil untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi.

Keberhasilan dalam penyelesaian studi kedua informan juga tidak terlepas dari fleksibilitas kognitif yang dimiliki. Dalam prosesnya, kedua informan telah menunjukkan fleksibilitas dalam berpikir untuk menghadapi tantangan maupun menanggapi perbedaan. Hal ini dilakukan dengan melihat solusi-solusi yang terbuka dan perspektif yang berbeda (Martin & Rubin, 1995), memiliki keinginan untuk menghadapi masalah yang ada (McKay et al., 2022), serta menilai dirinya sebagai seseorang yang mudah beradaptasi dengan perubahan (Hamtaux & Houssemand, 2012).

Pengalaman beradaptasi dan menghadapi tantangan tersebut membawa banyak dampak positif. Salah satu dampaknya adalah munculnya perspektif baru terhadap perbedaan dan tantangan yang dihadapi. Hal ini disampaikan dalam penelitian yang dilakukan oleh

DeLoach et al. (2021) yang menyatakan bahwa tinggal di negeri orang lain dalam kurun periode tertentu akan menambah pengetahuan dan kesadaran terhadap budaya-budaya yang berbeda. Hal ini kemudian meningkatkan *global awareness*, yaitu mendapatkan pengetahuan baru dari budaya-budaya berbeda yang ditemui (Chieffo & Griffiths, 2004). Pengalaman kedua informan juga merefleksikan adanya perspektif-perspektif baru dalam melihat tantangan dan perbedaan yang ditemui dalam berbagai aspek kehidupan selama tinggal di Irlandia.

Hadirnya perspektif baru tersebut juga tidak terlepas dari adanya pemaknaan terhadap pengalaman berinteraksi dengan budaya baru atau *cross-cultural competence* (Levesque-Bristol & Cornelius-White, 2012). Hal ini diwujudkan dari adanya proses berpikir yang fleksibel, khususnya dalam hal kesadaran akan perspektif lain untuk melihat suatu perbedaan (Martin & Rubin, 1995). Dalam proses tersebut, individu akan melakukan analisis terhadap elemen-elemen yang ada dalam suatu perbedaan (Krathwohl, 2002). Elemen-elemen tersebut kemudian direfleksikan sehingga menghasilkan suatu makna yang berbeda dan dapat dipandang secara positif. Hal ini sesuai dengan pandangan Newell (2016) yang menyatakan bahwa evaluasi seseorang akan suatu hal didasarkan pada informasi-informasi yang ada.

Selain perspektif baru, proses menjalani studi di luar negeri berdampak pada peningkatan kemandirian. Mastora et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti program mobilitas di Eropa memiliki perubahan positif dalam hal kemandirian. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang merantau akan meninggalkan keluarganya, dimana hal ini menyebabkan adanya tuntutan untuk menyelesaikan dan menghadapi masalah sendiri (Byrne et al., 2012).

Pengalaman studi di luar negeri juga mengakibatkan peningkatan pemahaman terhadap diri sendiri (McKay et al., 2022). Tentunya hal ini terjadi karena adanya proses refleksi keterkaitan antara diri sendiri dengan pengaruh lingkungan dan pengalaman yang ada. Proses tersebut turut menggambarkan adanya keinginan untuk mengubah diri menjadi lebih positif. Hal ini menggambarkan salah satu bentuk dari fleksibilitas Martin & Rubin (1995) akan oleh Martin & Rubin (1995), yaitu adanya keterbukaan untuk menjadi individu yang mudah menerima perubahan.

Dampak-dampak positif yang dirasakan tersebut tidak hanya didapatkan dengan refleksi dan analisis terhadap pengalaman, tetapi juga disebabkan karena adanya internalisasi dan penerapan budaya-budaya positif yang didapatkan selama studi di Irlandia. Internalisasi yang dilakukan mencerminkan proses kognitif, yaitu *appropriating*, yang didefinisikan oleh Vygotsky (dalam Woolfolk, 2016) sebagai mengambil informasi yang ada untuk diri sendiri dari lingkungan sekitar. Hal ini kemudian berdampak pada pemahaman informasi hingga interpretasi terhadap suatu situasi (Woolfolk, 2016). Dengan adanya interpretasi yang positif terhadap suatu hal, individu akan cenderung mencoba menerapkannya dan melihat dampak yang akan diterima dari penerapan tersebut. Proses tersebut juga mengindikasikan aplikasi fleksibilitas kognitif pada individu, terutama dalam hal *opennes to experience* (Martin & Rubin, 1995; Santrock, 2019)

Mendapatkan perspektif baru dan merasakan perubahan dalam diri membuat kedua informan merasakan emosi positif (Nanda, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang studi di luar negeri merasa senang karena bisa menemukan dan mempelajari perbedaan budaya yang ada (Prakarsa et al., 2022). Oleh karena itu, kesempatan untuk studi di luar negeri membawa dampak positif berupa perubahan dalam diri, baik dari segi kognitif maupun afektif.

Emosi positif yang dirasakan tersebut tidak dapat dipisahkan dari adanya *gratitude* dalam diri kedua informan. Rasa syukur karena mendapatkan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan tersebut muncul karena adanya pembelajaran yang dapat dipetik dari kejadian tersebut (Emmons & Shelton, 2002). Hal ini sesuai dengan pernyataan Emmons & Shelton (2002), yaitu bahwa *gratitude* akan muncul dalam diri seseorang ketika ia bisa mengubah tragedi menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri. Dalam penelitian lain, ditemukan juga bahwa mahasiswa yang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi pula untuk menghadapi tantangan maupun perbedaan budaya di lingkungan yang baru (Xia et al., 2023).

Meskipun kedua informan sama-sama mendapatkan dampak positif setelah studi di Irlandia, terdapat perbedaan pada perencanaan masa depan pada masing-masing individu. Informan pertama masih

menunjukkan ambiguitas dalam proses perencanaan masa depannya. Dapat dikatakan bahwa belum ada tujuan yang konkret dan spesifik pada diri informan yang membuatnya masih bingung untuk mengambil keputusan demi karir masa depannya. Patton et al. (2004) menyatakan bahwa individu tujuan karir hanya bisa dicapai apabila individu memiliki visi dan tujuan yang jelas, serta optimis untuk mencapainya.

Ambiguitas tersebut tidak tampak dalam diri informan lain. Informan kedua menunjukkan adanya tujuan karir yang jelas, yang mana hal tersebut merupakan salah satu faktor pendorong untuk melanjutkan studi di luar negeri dengan jurusan spesifik yang dipilih (Patton et al., 2004). Hal ini juga menunjukkan adanya *grit*, yaitu keinginan individu untuk berkomitmen pada suatu tujuan yang jelas (*passion*) diikuti dengan tekad yang kuat untuk mencapai tujuan tersebut melalui perilaku-perilaku yang mendukung atau *perseverance* (Duckworth, 2016). *Passion* dicerminkan dalam keinginannya untuk bekerja di bidang pembangunan internasional, dan *perseverance* diwujudkan sebagai keputusan dan kegigihan untuk menyelesaikan studinya di Irlandia.

## 5.2. Refleksi Peneliti

Penelitian ini membawa pembelajaran-pembelajaran baru bagi peneliti. Pembelajaran tersebut tidak terbatas pada pengetahuan teoritis yang baru, tetapi juga pada pembelajaran aplikatif, baik dalam hal proses pengambilan data maupun dalam kehidupan keseharian. Hal ini didapatkan selama proses pengambilan data melalui interaksi bersama dengan informan, serta pengolahan data hasil penelitian yang didapatkan.

Dalam proses menganalisis hasil penelitian, peneliti menemukan berbagai komponen psikologis yang mempengaruhi proses berpikir secara fleksibel. Hal ini menunjukkan bahwa proses kognitif seseorang merupakan suatu hal yang kompleks dan tidak bisa dilepaskan dari aspek-aspek psikologis lain yang dimiliki oleh setiap individu. Terdapat dua hal menonjol yang berpengaruh pada fleksibilitas berpikir mahasiswa selama proses studi di Irlandia, yaitu *grit* dan *gratitude*. Selain itu, peneliti menjadi lebih memahami komponen-komponen proses yang diperlukan hingga individu bisa mencerminkan ketiga aspek dari fleksibilitas kognitif, yang mana hal ini didominasi oleh kemampuan untuk mengidentifikasi,

merefleksikan, serta menganalisis dan melakukan sintesis elemen-elemen yang ada di dalam dan luar diri.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dalam proses pengambilan data. Dalam prosesnya, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan kembali. Pertama, pelaksanaan teknis wawancara. Wawancara oleh kedua informan dilakukan secara *online*, sehingga beberapa hambatan teknis menjadi sulit dipungkiri. Hambatan yang pertama adalah fasilitas *Zoom Meeting* yang gratis ketika wawancara bersama informan pertama, PZAH. Hal ini menyebabkan wawancara menjadi terpotong-potong beberapa bagian. Oleh karena itu, hasil data yang didapatkan juga menjadi kurang lengkap dan kurang mendalam.

Selain fasilitas *Zoom Meeting*, kendala lain yang menjadi tantangan dalam proses wawancara adalah *microphone* yang digunakan baik oleh informan maupun peneliti. Dalam wawancara pertama bersama RAP, *microphone* yang digunakan oleh informan tidak berfungsi dengan maksimal, sehingga dalam proses transkrip hasil wawancara, beberapa data tidak bisa dituliskan karena tidak terdengar dengan jelas. Akibatnya, banyak data yang tidak dapat diolah. Kemudian, dalam proses wawancara kedua, *microphone* yang digunakan oleh peneliti berada dalam kondisi yang kurang mendukung. Dalam hal ini, suara yang masuk tidak terlalu keras sehingga informan perlu beberapa kali mendekatkan tubuhnya ke arah *device* yang digunakan sebelum menjawab pertanyaan. Akan tetapi, wawancara tersebut tetap berlangsung dengan baik dan data yang didapatkan banyak dan mendalam.

Dalam proses wawancara, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sudah meliputi berbagai aspek kehidupan yang berdampak pada proses studi informan di luar negeri. Akan tetapi, hasil penelitian yang didapatkan masih belum mendalam. Hal ini disebabkan oleh pertanyaan-pertanyaan yang diajukan belum bertujau untuk menggali proses berpikir secara detail, khususnya dalam hal proses pertimbangan pengambilan keputusan dan pemilihan solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Tidak hanya itu, peneliti belum menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan masa depan informan. Seharusnya, pertanyaan seputar rencana karir di masa depan yang berkaitan dengan pemanfaatan pengalaman dan ilmu yang didapatkan dari proses studi

di luar negeri ditanyakan kepada masing-masing informan. Pertanyaan tersebut menjadi penting untuk melihat perubahan pada fleksibilitas kognitif dari masing-masing informan maupun keseluruhan. Walaupun demikian, dalam data hasil penelitian sudah menunjukkan adanya perubahan diri dalam masing-masing informan, baik dari segi akademik, keterbukaan, dan proses berpikir.

Selain masa depan, pengalaman pekerjaan juga menjadi suatu hal yang mungkin berdampak pada proses adaptasi maupun fleksibilitas berpikir pada mahasiswa yang akan studi di luar negeri. Salah satu hal yang mungkin mempengaruhi ialah adanya proses pendewasaan tertentu, baik dalam proses pengambilan keputusan maupun perkembangan *life skills* yang akan mendukung proses adaptasi. Oleh karena itu, mencari relevansi antara pekerjaan dengan keputusan dan dampak studi di luar negeri terhadap karir juga menjadi hal yang penting.

Berdasarkan hasil penelitian maupun analisis hasil penelitian, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari, baik pada aspek kognitif maupun kebiasaan yang positif. Pertama, pentingnya pengetahuan tentang proses berpikir yang fleksibel menekankan kembali pentingnya merefleksikan dan menganalisis situasi dengan baik sebelum mengambil tindakan yang sesuai. Hal ini dapat dilakukan dengan melihat komponen-komponen lingkungan fisik yang ada serta menyadari kemampuan dan karakteristik dari dalam diri. Proses analisis ini kemudian dilengkapi dengan adanya kemampuan sintesis informasi yang baik. Dengan demikian, proses penyelesaian masalah menjadi lebih mudah dan solusi yang ditawarkan menjadi lebih efektif.

Selain itu, peneliti juga belajar bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, disebabkan oleh berbagai hal, baik dari dalam maupun luar diri. Hal tersebut mengingatkan kembali bahwa dalam mengevaluasi dan mempersepsikan suatu hal, penting untuk menyadari adanya faktor-faktor lain yang berperan dalam prosesnya. Pengetahuan dan kesadaran akan faktor-faktor tersebut nantinya menguatkan keinginan seseorang untuk menjadi individu yang lebih terbuka dan siap menghadapi perubahan.

Terakhir, pengalaman studi di luar negeri tidak hanya berdampak pada pengetahuan di tingkat akademik. Terdapat pula

pembelajaran-pembelajaran yang bisa didapatkan dari kondisi lingkungan fisik dan situasi sosial. Oleh karena itu, sangat penting untuk bisa lebih peka dan jeli dalam melakukan observasi terhadap kejadian-kejadian yang terjadi di sekitar sehingga bisa mendapatkan pembelajaran-pembelajaran baru.

### 5.3. Kesimpulan

Keterampilan berpikir secara fleksibel dapat diidentifikasi sejak masa persiapan sebelum studi, saat menjalani proses studi, hingga evaluasi terhadap pengalaman studi di luar negeri. Proses awal dari fleksibilitas kognitif adalah refleksi dan analisis terhadap elemen-elemen di lingkungan sekitar dan pengalaman sebelumnya. Selain itu, didalamnya juga terdapat identifikasi karakteristik yang dimiliki oleh masing-masing individu, dimana karakteristik tersebut akan mempengaruhi proses penyelesaian masalah yang ada. Terakhir, informasi-informasi yang didapatkan akan disintesiskan sehingga dapat menemukan berbagai penyelesaian masalah. Ketiga proses tersebut kemudian menjadi bahan pertimbangan penting dalam mencari solusi-solusi penyelesaian masalah yang efektif.

Tahap kedua yang harus dilalui adalah adanya keterbukaan untuk terhadap tantangan dan perubahan. Berangkat dari karakteristik yang menekankan pada *openness to experience*, individu dituntut untuk memiliki kemampuan melihat pengalaman atau kejadian dari perspektif yang berbeda. Kemampuan tersebut kemudian memunculkan keinginan individu untuk menghadapi tantangan yang ada. Alhasil, proses tersebut menyebabkan individu menjadi seseorang dengan keinginan untuk menjadi fleksibel.

Tahap terakhir merupakan proses dinamika dari kedua aspek sebelumnya. Individu yang memiliki banyak alternatif untuk menghadapi tantangan dan perbedaan disertai dengan keinginan menjadi individu yang fleksibel akan mencoba mengeksekusi solusi tersebut berdampak pada *self-efficacy* individu untuk menyelesaikan masalah. Apabila individu percaya pada kemampuannya untuk melalui proses adaptasi secara fleksibel, ia bisa menerapkan solusi yang sudah ditawarkan secara dalam kehidupan kesehariannya menghadapi tantangan.

Selain mendapatkan alur proses *cognitive flexibility*, penelitian ini juga menemukan faktor-faktor lain yang mempengaruhi

fleksibilitas kognitif. Pertama, resiliensi. Individu yang *resilient* digambarkan dengan ketangguhan individu untuk tetap produktif ketika menghadapi tantangan. Kedua, *openness to experience* atau keterbukaan seseorang pada pengalaman baru. Ketiga, kemampuan *reflective thinking* yang baik. Kemampuan ini menjadi salah satu komponen krusial dalam proses fleksibilitas kognitif karena kemampuan untuk mengidentifikasi dan mempersepsikan suatu permasalahan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya akan menentukan solusi-solusi yang bisa dipertimbangkan.

Keempat, *grit*. Individu yang *gritty* akan mencari berusaha mencari berbagai cara supaya ia bisa mencapai tujuannya. Hal ini menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk berpikir secara fleksibel. Terakhir, adanya dukungan sosial. Dukungan yang bisa didapatkan akan bergantung pada konteks permasalahan yang dihadapi. Akan tetapi, keberadaannya akan menentukan niat individu untuk melakukan alternatif penyelesaian masalah yang sudah disediakan.

Kelima, *gratitude*. Dalam hal ini, kebersyukuran berperan sebagai elemen yang menimbulkan perspektif baru dalam melihat suatu tantangan, khususnya dari sisi yang lebih positif. Mahasiswa dengan *gratitude* yang baik akan menantikan pelajaran-pelajaran yang dapat dipetik dari pengalaman-pengalaman studinya, baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Selain faktor, proses *cognitive flexibility* juga perlu dilihat dari perspektif yang berbeda, khususnya dalam hal *individual differences*. Perbedaan pada karakteristik dan kecenderungan individu dalam menyelesaikan masalah akan berdampak pada proses yang akan dilalui. Tentu keduanya tetap menggambarkan proses refleksi dan analisis, tetapi solusi yang bisa ditawarkan bisa berbeda tergantung dari kecenderungan dalam menginterpretasikan dan mempersepsikan suatu pengalaman.

## **5.4. Saran**

### **5.4.1 Saran Teoritis**

Hasil pengolahan data penelitian mengungkapkan banyaknya faktor-faktor psikologis lainnya yang berdampak dalam proses berpikir secara fleksibel, seperti proses analisis, kemampuan *reflective thinking*, *grit*, resiliensi, *openness to experience*, dan dukungan sosial. Berkenaan dengan hal tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat

menemukan keterkaitan secara keseluruhan maupun secara parsial antara *cognitive flexibility* dengan konstruk-konstruk psikologi tersebut pada mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menemukan pengaruh-pengaruh dari aspek kehidupan sosial lainnya seperti pengalaman kerja serta pengalaman tidak terduga yang pernah dialami sebelumnya agar dapat melihat dinamika perubahan kemampuan berpikir fleksibel yang dimiliki. Hal tersebut akan memperkaya literatur dalam bidang psikologi, khususnya psikologi kognitif dalam *setting* perkembangan dan pendidikan.

#### 5.4.2

##### Saran Praktis

##### a. Bagi informan

Hasil penelitian ini berperan sebagai sebuah refleksi bagi kedua informan, terutama dalam hal kesadaran akan proses berpikir dan keterbukaan pada pengalaman maupun perspektif yang baru. Dengan demikian, kedua informan bisa meningkatkan kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara fleksibel ketika dihadapkan dengan kehidupan sosial yang dinamis.

##### b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini menggambarkan bentuk-bentuk maupun proses berpikir secara fleksibel pada mahasiswa yang sudah memiliki pengalaman studi di luar negeri. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat menjadi stimulus bagi mahasiswa untuk menjadi individu yang lebih terbuka pada pengalaman maupun perspektif yang baru dengan mencoba mencari peluang-peluang yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir reflektif maupun analisis. Kesempatan tersebut dapat diperoleh dalam proses belajar selama di kampus maupun ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial di luar universitas.

##### c. Bagi dosen

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk memahami proses analisis yang terjadi dalam pemecahan masalah pada mahasiswa, khususnya yang masih termasuk di dalam kategori Generasi Z. Dengan

demikian, dosen dapat mencoba mengajar yang baru yang dapat menstimulasi kemampuan *reflective thinking*, *analytical thinking*, sintesis informasi, dan observasi pada mahasiswa.

- d. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini menyajikan informasi tentang perbedaan proses belajar dan sistem pendidikan yang ada antara Indonesia dengan Irlandia. Perbedaan tersebut merupakan suatu hal yang juga mempengaruhi *cognitive flexibility* seseorang. Oleh karena itu, data-data terkait dengan sistem pendidikan serta hasil fleksibilitas berpikir dari informan dapat menjadi acuan untuk merefleksikan kompetensi dasar yang diharapkan ada pada individu yang menjalani studi di jenjang universitas.
- e. Bagi penelitian selanjutnya  
Berdasarkan refleksi peneliti, terdapat hambatan secara teknis dalam proses wawancara yang dilakukan secara *online*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya bisa memeriksa kembali perangkat elektronik yang digunakan sebelum wawancara dilakukan. Akan lebih baik apabila proses pengambilan data dapat dilakukan secara tatap muka karena hal ini akan memperkaya hasil penelitian dengan observasi tambahan terkait dengan gestur tubuh dan ekspresi wajah. Selain itu, pertanyaan-pertanyaan yang ingin diajukan dapat dibuat untuk mendapatkan alur berpikir secara lebih detail. Kemungkinan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur, yang mana hal ini memungkinkan untuk menggambarkan proses berpikir maupun gambaran fleksibilitas kognitif dengan lebih leluasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Kaf, S., & Khalaf, E. (2020). Acculturative stress among Arab students in Israel: The roles of sense of coherence and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5106–5125. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145106>
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 923–936. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5122>
- Al-Krenawi, A., Alotaibi, F., & Elbedour, S. (2021). Acculturative stress among female Saudi college students in the United States. *Community Mental Health Journal*, 57(2), 372–379. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00659-8>
- Anderson, J. R. (2015). *Cognitive psychology and its implications* (8th ed.). Worth Publishers.
- Araghi, N. M., Asghari, A., Mahmoudi, E., & Saei, S. (2024). The predictor effect and relationship between brain-behavioral systems, cognitive flexibility, sensory processing and anxiety in Iranian immigrant Students in Canada. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(3), 1–11. <https://doi.org/10.5812/mejrh-137243>
- Arıcı-Ozcan, N., Çekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525–533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>

- Arnett, J. J. (2019). Conceptual foundations of emerging adulthood. In J. L. Murray & J. J. Arnett (Eds.), *Emerging Adulthood and Higher Education: A Student Development Paradigm* (pp. 11–24). Routledge. [www.ssea.org](http://www.ssea.org)
- BBC. (2024, December 20). *Children from Gaza arrive in Ireland for medical care*. BBC. <https://www.bbc.com/news/articles/cp9n75d25yro>
- Bernardo, A. B. I., & Presbitero, A. (2018). Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.001>
- Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 470–476. <https://doi.org/10.1177/0963721418787475>
- Brashears, M. E., & Money, V. (2024). Cognition and social network. In J. McLevey, J. Scott, & P. J. Carrington (Eds.), *The Sage Handbook of Social Network Analysis Cognition and Social Network* (2nd ed., pp. 212–221). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781529682618>
- Brinkmann, S. (2014). Unstructured and semi-structured interviewing. In P. Leavy (Ed.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (pp. 277–299). Oxford University Press.
- Byrne, M., Flood, B., Hassall, T., Joyce, J., Arquero Montaña, J. L., González, J. M. G., & Tourna-Germanou, E. (2012). Motivations, expectations and preparedness for higher education: A study of

accounting students in Ireland, the UK, Spain and Greece. *Accounting Forum*, 36(2), 134–144. <https://doi.org/10.1016/j.accfor.2011.12.001>

Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: Student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>

Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>

Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Lee, J., Stam, K. R., Batterbee, C. N.-H., & Yu, T. (2017). Family support as a moderator of the relationship between loneliness and suicide risk in college students. *The Family Journal*, 25(3), 257–263. <https://doi.org/10.1177/1066480717711102>

Chen, X., He, J., & Fan, X. (2022). Relationships between openness to experience, cognitive flexibility, self-esteem, and creativity among bilingual college students in the U.S. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 25(1), 342–354. <https://doi.org/10.1080/13670050.2019.1688247>

Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73(4), 859–886. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x>

- Chieffo, L., & Griffiths, L. (2004). Large-scale assessment of student attitudes after a short-term study abroad program. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 10, 165–177.
- Chwialkowska, A. (2020). Maximizing cross-cultural learning from exchange study abroad programs: Transformative learning theory. *Journal of Studies in International Education*, 24(5), 535–554. <https://doi.org/10.1177/1028315320906163>
- Cilliers, E. J. (2017). The challenge of teaching Generation Z. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188–198. <https://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>
- Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication pattern family and adolescent mental health for strawberry generation. *International Journal of Science and Society*, 4(3), 79–93. <http://ijsoc.goacademica.com>
- Clough, Y., Gibbons, S., Gibson, H., & Yue, Y. (2024). Challenges and barriers for first-year home and international students in Higher Education in the UK and Ireland: A scoping review. *Student Engagement in Higher Education Journal*, 5(2), 185–202. <https://sehej.raise-network.com/raise/article/view/1200>
- CNN Indonesia. (2024, August 4). *Kerusuhan Inggris dan Irlandia meluas, KBRI minta WNI waspada*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20240804135235-134-1129055/kerusuhan-inggris-dan-irlandia-meluas-kbri-minta-wni-waspada>
- Çutuk, Z. A. (2021). Mediating role of emotion regulation processes in the relationship between cognitive flexibility and intolerance

to uncertainty. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 11(73), 150–161. <https://doi.org/10.51865/JESP.2021.2.17>

- de Diego-Lázaro, B., Winn, K., & Restrepo, M. A. (2020). Cultural competence and self-efficacy after study abroad experiences. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 29(4), 1896–1909. [https://doi.org/10.1044/2020\\_AJSLP-19-00101](https://doi.org/10.1044/2020_AJSLP-19-00101)
- de Wit, H., & Deca, L. (2020). Internationalization of higher education, challenges and opportunities for the next decade. In A. Curaj, L. Deca, & R. Pricopie (Eds.), *European Higher Education Area: Challenges for a New Decade* (pp. 3–12). Springer.
- DeLoach, S. B., Kurt, M. R., & Olitsky, N. H. (2021). Duration matters: Separating the impact of depth and duration in study abroad programs. *Journal of Studies in International Education*, 25(1), 100–118. <https://doi.org/10.1177/1028315319887389>
- Demir, S. (2015). Evaluation of critical thinking and reflective thinking skills among science teacher candidates. *Journal of Education and Practice*, 6(18), 17–21. [www.iiste.org](http://www.iiste.org)
- Demirtaş, A. S. (2019). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de Psicología*, 36(1), 111–121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). Introduction: The discipline and practice of qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (5th ed., pp. 29–86). SAGE Publications, Inc.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diamond, A. (2014). Understanding executive functions: What helps or hinders them and how executive functions and language development mutually support one another. *Perspectives on Language and Literacy*, 7–11.
- Diamond, A. (2020). Executive functions. In A. Gallagher, C. Bulteau, D. Cohen, & J. L. Michaud (Eds.), *Neurocognitive Development: Normative Development* (Vol. 173, pp. 225–240). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00020-4>
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-Mentor*, 74(2), 44–50.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Simon & Schuster, Inc.
- Elias, H., Noordin, N., & Mahyuddin, R. Hj. (2010). Achievement motivation and self-efficacy in relation to adjustment among university students. *Journal of Social Sciences*, 6(3), 333–339.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press, Inc. .
- Ernofalina. (2017). Culture shocks experienced by Indonesian students studying overseas. *International Journal of Educational Best Practices (IJE BP)*, 1(2), 87–105.
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17–28.
- Fadhila, F., & Setiawan, E. (2023). Makna culture shock dalam komunikasi lintas budaya mahasiswa Indonesia di luar negeri. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(1), 207–216. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i1.6574>
- Feliani, Salam, U., Rezeki, Y., Ikhsanudin, & Riyanti, D. (2023). Cross cultural understanding and English language skills development of Indonesian students studying abroad. *JET (Journal of English Teaching)*, 9(2), 286–298. <https://doi.org/10.33541/jet.v9i2.4659>
- Filippetti, V. A., & Krumm, G. (2020). A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology*, 26(6), 770–800. <https://doi.org/10.1080/09297049.2019.1711034>
- Finn, M., & Darmody, M. (2017). What predicts international higher education students' satisfaction with their study in Ireland?

*Journal of Further and Higher Education*, 41(4), 545–555.  
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2015.1135887>

Folke, C. (2016). Resilience (Republished). *Ecology and Society*, 21(4), 44–73. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>

Futagami, T. (2021). On motivations for mobility of international students studying at Japanese research-intensive universities. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 13(1), 82–102. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v13i1.2100>

Gazzaniga, M. S. (2018). *Psychological science* (6th ed.). W. W. Norton & Company, Inc.

Ghaniyy, A. Al, & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan budaya dan penyesuaian diri dalam konteks sosial-budaya pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123–137. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-179>

Gilmartin, M., Coppari, P. R., & Phelan, D. (2021). Promising precarity: The lives of Dublin’s international students. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(20), 4723–4740. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1732617>

Goldstein, E. B., & van Hooff, J. C. (2024). *Cognitive psychology* (3rd ed.). Cengage Learning EMEA.

Golestanibakht, T., Babaie, E., & Hesari, S. M. (2022). *The effects of positive psychology training on wisdom, resilience, and cognitive flexibility of students*. 8(30), 83–100. <https://doi.org/10.22108/PPLS.2022.131504.2225>

- Gong, Y. (Frank), Gao, X. (Andy), Li, M., & Lai, C. (2021). Cultural adaptation challenges and strategies during study abroad: New Zealand students in China. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 417–437. <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1856129>
- Hamtiaux, A., & Houssemand, C. (2012). Adaptability, cognitive flexibility, personal need for structure, and rigidity. *Psychology Research*, 2(10), 563–585.
- Hasheminejad, F., Salehi, M., & Sharifi, N. (2024). Modeling the general health of Iranian immigrants based on cognitive flexibility, resilience, and perfectionism with the mediation of acculturation stress. *Hasheminejad et al. Journal of Assessment and Research in Applied Counselling*, 6(1), 158–169. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.18>
- Hayashi, P., Abib, G., & Hoppen, N. (2019). Validity in qualitative research: A processual approach. *The Qualitative Report*, 24(1), 98–112. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3443>
- Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. (2021). Gambaran college adjustment pada mahasiswa angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(3), 164–170. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v1i3.1229>
- Hernandez-de-Menendez, M., Díaz, C. A. E., & Morales-Menendez, R. (2020). Educational experiences with Generation Z. *International Journal on Interactive Design and Manufacturing (IJIDeM)*, 14(3), 847–859. <https://doi.org/10.1007/s12008-020-00674-9>

- 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. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hodson, L. (2021). *The goal doesn't matter, but having one does: Exploring the links between character strengths, the broaden and build hypothesis, and cognitive flexibility* [Thesis for Doctoral Degree in Psychology, University of Warwick]. <http://wrap.warwick.ac.uk/152743>
- Inayati, T., Putro, U. S., & Novani, S. (2020). The perspective of Indonesian students abroad, professionals, and Indonesian government of international mobility of Indonesians. *International Journal of Business and Globalisation*, 25(1), 95–111.
- Institute for Economics & Peace. (2022). *Global Peace Index 2022: Measuring Peace in a Complex World*. <http://visionofhumanity.org/resources>
- Institute for Economics & Peace. (2023). *Global Peace Index 2023: Measuring Peace in a Complex World*. <http://visionofhumanity.org/resources>
- Institute for Economics & Peace. (2024). *Global Peace Index 2024: Measuring Peace in a Complex World*. <http://visionofhumanity.org/resources>

- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Jianvittayakit, L. (2012). Motivation factors of international students in choosing a foreign university: A case study on Mahidol University International College. *Interdisciplinary Studies Journal*, 12(2), 172–189.
- Jo, B. (2023, November 8). *Siapa Green Brigade supporter Celtic & alasan mendukung Palestina*. Tirto.Id. <https://tirto.id/siapa-green-brigade-suporter-celtic-alasan-mendukung-palestina-gRYi>
- Jon, J.-E., Shin, Y.-J., & Fry, G. W. (2020). Understanding study abroad participants' career decisions and perspectives in US higher education. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 50(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/03057925.2018.1502608>
- Kim, D., & Runco, M. A. (2022). Role of cognitive flexibility in bilingualism and creativity. *Journal of Creativity*, 32(3), 100032–100045. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2022.100032>
- Knight, J. (2008). Higher education in turmoil: The changing world of internationalization. In *Higher Education in Turmoil*. Sense Publishers. <https://doi.org/10.1163/9789087905224>
- Koo, K., Baker, I., & Yoon, J. (2021). The first year acculturation: A longitudinal study on acculturative stress and adjustment among the first year international college students. *Journal of International Students*, 11(2), 278–298. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.1726>

- Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's Taxonomy: An overview. *Theory Into Practice*, 41(4), 212–218. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104_2)
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *Jurnal Experientia*, 8(2), 104–111.
- Lacroix, A., Bennetot-Deveria, Y., Baciou, M., Dutheil, F., Magnon, V., Gomot, M., & Mermillod, M. (2024). Understanding cognitive flexibility in emotional evaluation in autistic males and females: The social context matters. *Molecular Autism*, 15(1), 49–60. <https://doi.org/10.1186/s13229-024-00622-4>
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of College Student Development*, 59(1), 129–134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
- Lee, C. S., Therriault, D. J., & Linderholm, T. (2012). On the cognitive benefits of cultural experience: Exploring the relationship between studying abroad and creative thinking. *Applied Cognitive Psychology*, 26(5), 768–778. <https://doi.org/10.1002/acp.2857>
- Leger, K. A., Charles, S. T., Turiano, N. A., & Almeida, D. M. (2016). Personality and stressor-related affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 917–928. <https://doi.org/10.1037/pspp0000083>

- Lestari, S., Yuliasri, I., Fitriati, S. W., & Syafri, F. (2022). Implementasi program MBKM pertukaran mahasiswa dan dosen luar negeri: Upaya internasionalisasi kampus. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1030–1035. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>
- Levesque-Bristol, C., & Cornelius-White, J. (2012). The public affairs scale: Measuring the public good mission of higher education. *Journal of Public Affairs Education*, 18(4), 695–716. <https://doi.org/10.1080/15236803.2012.12001709>
- Levy, O., Taylor, S., Boyacigiller, N. A., & Beechler, S. (2007). Global mindset: A review and proposed extensions. In *The Global Mindset* (Vol. 19, pp. 11–47). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1571-5027\(07\)19002-1](https://doi.org/10.1016/S1571-5027(07)19002-1)
- Lewis, M. L. (2021). *Family matters: An examination of family support, emerging adulthood characteristics, and college adaptation strategies of generation Z students during the first year post-secondary transition* [Dissertation]. University of Louisiana.
- Liu, S., & Wei, M. (2020). Cognitive flexibility, relativistic appreciation, and ethnocultural empathy among Chinese international students. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 583–607. <https://doi.org/10.1177/0011000019900558>
- Magolda, M. B., & Taylor, K. (2016). Developing self-authorship in college to navigate emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (pp. 299–315). Oxford University Press.

- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278–287. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p278>
- Maringe, F., & Carter, S. (2007). International students' motivations for studying in UK HE. *International Journal of Educational Management*, 21(6), 459–475. <https://doi.org/10.1108/09513540710780000>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.
- Martuti, U., & Dharin, A. (2023). The urgency of character education in Nashih Ulwan's Perspective for the "strawberry generation." *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(09), 4415–4420. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i9-59>
- Mastora, V., Panagopoulou, N., & Raikou, N. (2020). Erasmus student mobility and Emerging Adulthood: Implications on students' development. *Educational Journal of the University of Patras UNESCO Chair*, 7(2), 87–99.
- McCrae, R. R., & Greenberg, D. M. (2014). Openness to experience. In *The Wiley Handbook of Genius* (pp. 222–243). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118367377.ch12>
- McKay, S., Lannegrand, L., Skues, J., & Wise, L. (2022). Identity development during student exchange: A qualitative study of students' perspectives on the processes of change. *Emerging*

*Adulthood*, 10(2), 420–433.  
<https://doi.org/10.1177/2167696820969464>

- Milian, M., Birnbaum, M., Cardona, B., & Nicholson, B. (2015). Personal and professional challenges and benefits of studying abroad. *Journal of International Education and Leadership*, 5(1), 1–12. <http://www.jielusa.org/>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Nanda, D. W. (2019). Is the study abroad (SA) program important for Indonesian students? *English Language Teaching*, 12(8), 69–78. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n8p69>
- Neff, P., & Apple, M. (2023). Short-term and long-term study abroad: The impact on language learners' intercultural communication, L2 confidence, and sense of L2 self. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 44(7), 572–588. <https://doi.org/10.1080/01434632.2020.1847125>
- Neuman, L. W. (2014). *Basics of social research: Qualitative & quantitative approaches* (3rd ed.). Pearson Education Limited.
- Newell, B. R. (2016). Decision making. In D. Groome & M. W. Eysenck (Eds.), *An Introduction to Applied Cognitive Psychology* (2nd ed., pp. 197–222). Routledge.

- Nghia, T. L. H. (2019). Motivations for studying abroad and immigration intentions. *Journal of International Students*, 9(3), 758–776. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.731>
- Nurmatova, S., & Altun, M. (2023). A comprehensive review of Bloom's Taxonomy integration to enhancing novice EFL educators' pedagogical impact. *Arab World English Journal*, 14(3), 380–388. <https://doi.org/10.24093/awej/vol14no3.24>
- O'Connor, S. (2020). The intersectional geographies of international students in Ireland: connecting spaces of encounter and belonging. *Gender, Place & Culture*, 27(10), 1460–1480. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2019.1693342>
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big Five Personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229–1246. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9651-y>
- Orakçı, Ş. (2021). Exploring the relationships between cognitive flexibility, learner autonomy, and reflective thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 41, 100838–100851. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100838>
- O'Reilly, A., Hickey, T., & Ryan, D. (2013). Higher education professionals' perspectives on international student experiences of life and learning in Ireland: A qualitative study. *Irish Educational Studies*, 32(3), 355–375. <https://doi.org/10.1080/03323315.2013.826334>
- O'Reilly, A., Ryan, D., & Hickey, T. (2010). The psychological well-being and sociocultural adaptation of short-term international

students in Ireland. *Journal of College Student Development*, 51(5), 584–598. <https://doi.org/10.1353/csd.2010.0011>

- Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2–3), 193–209. <https://doi.org/10.1007/s10775-005-1745-z>
- Philbrick, J. L., & Cleveland, A. D. (2015). Personal branding: Building your pathway to professional success. *Medical Reference Services Quarterly*, 34(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/02763869.2015.1019324>
- Pho, H., & Schartner, A. (2021). Social contact patterns of international students and their impact on academic adaptation. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 42(6), 489–502. <https://doi.org/10.1080/01434632.2019.1707214>
- Prakarsa, E., Suryadi, K., & Sardin. (2022). Adaptasi mahasiswa asal Indonesia di Amerika Serikat. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 929–936. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.941>
- QS. (2024, October 23). *What do we know about international students looking to study in Ireland?* Quacquarelli Symonds. <https://www.qs.com/insights/articles/what-do-we-know-about-international-students-looking-to-study-in-ireland/>
- Ram, D., Chandran, S., Sadar, A., & Gowdappa, B. (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362–367. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_189\\_18](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_189_18)

- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. *Sustainability*, *13*(9), 4924–4937. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Rose, J., & Johnson, C. W. (2020). Contextualizing reliability and validity in qualitative research: toward more rigorous and trustworthy qualitative social science in leisure research. *Journal of Leisure Research*, *51*(4), 432–451. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1722042>
- Roy, A., Newman, A., Ellenberger, T., & Pyman, A. (2019). Outcomes of international student mobility programs: A systematic review and agenda for future research. *Studies in Higher Education*, *44*(9), 1630–1644. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1458222>
- Santosa, E. O., & Setyawan, I. (2014). Hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan problem focused coping pada mahasiswa fast-track Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *3*(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2014.7508>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Sanz, C., & Morales-Front, A. (2018). Introduction: Issues in study abroad research and practice. In C. Sanz & A. Morales-Front (Eds.), *The Routledge Handbook of Study Abroad Research and Practice* (pp. 1–16). Taylor & Francis. [www.routledge.com/series/RHAL](http://www.routledge.com/series/RHAL)
- Seddon, A. L., Law, A. S., Adams, A.-M., & Simmons, F. R. (2021). Individual differences in media multitasking ability: The importance of cognitive flexibility. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(100068), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100068>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. Jossey-Bass.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A century in the making*. Routledge.
- Shofiyyah, N. A., Komarudin, T. S., Muharam, A., & Juita, D. R. (2024). Characteristics of generation Z and its impact on education: Challenges and opportunities. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5655–5668.
- Shurafa, W., & Melzer, N. (2024, December 15). *Israel decides to close its embassy in Ireland as tensions rise over Gaza war*. PBS News. <https://www.pbs.org/newshour/world/israel-decides-to-close-its-embassy-in-ireland-as-tensions-rise-over-gaza-war>
- Siqi-Liu, A., & Egner, T. (2020). Contextual adaptation of cognitive flexibility is driven by task- and item-level learning. *Cognitive*,

*Affective, & Behavioral Neuroscience*, 20(4), 757–782.  
<https://doi.org/10.3758/s13415-020-00801-9>

Soemantri, N. P. (2019). Adaptasi budaya mahasiswa asal Indonesia di Australia. *WACANA*, 18(1), 46–56.

Solso, R. L. ., MacLin, O. H. ., & MacLin, M. Kimberly. (2014). *Cognitive psychology* (8th ed.). Pearson Education.

Suharti, L., & Pramono, A. (2016). Cultural intelligence among Indonesian students: Role of international experiences and their impact on the development of social network and adaptive performance. *Journal of Advances in Humanities and Social Sciences*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.20474/jahss-2.3.6>

Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion regulation strategies and stress in Irish college students and Chinese international college students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4), 853–873. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>

Sünbül, A. Z. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277–290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>

Susilowati, Y., & Sumaji. (2020). Interseksi berpikir kritis dengan Higher Order Thinking Skills (HOTS) berdasarkan Taksonomi Bloom. *Jurnal Silogisme: Kajian Ilmu Matematika Dan Pembelajarannya*, 5(2), 62–71.  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/silogisme>

- Taylor, S., & Workman, L. (2022). Cognitive psychology: The basics. In *Cognitive Psychology: The Basics*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003014355>
- Tempo. (2023, November 24). *Tiga balita jadi korban penusukan di Irlandia, kerusuhan anti-imigran pecah*. Tempo.Co. <https://www.tempo.co/internasional/-tiga-balita-jadi-korban-penusukan-di-irlandia-kerusuhan-anti-imigran-pecah-117182>
- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed., pp. 17–37). SAGE Publications Ltd.
- Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Koşan, A. M. A., & Orakçı, Ş. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. *International Journal of Instruction*, 13(1), 85–100. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1316a>
- UCD. (2024). *Why study in Ireland?: Top reasons to study in Ireland*. Ucd.Ie. <https://www.ucd.ie/global/study-at-ucd/aboutucd/studyabroadinireland/>
- van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W. A., & van de Grift, W. J. C. M. (2018). First-year university students' academic success: The importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749–767. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
- Wang, Z. (2022). Chinese students at U.K. universities: Transnational education mobilities as a stepping-stone to adulthood.

*Population, Space and Place*, 28(7), 1–11.  
<https://doi.org/10.1002/psp.2571>

Wilczewski, M., & Alon, I. (2023). Language and communication in international students' adaptation: a bibliometric and content analysis review. *Higher Education*, 85(6), 1235–1256.  
<https://doi.org/10.1007/s10734-022-00888-8>

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.

Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson.

Wuttke, H.-D., Ubar, R., Henke, K., & Jutman, A. (2008). The synthesis level in Bloom's Taxonomy — a nightmare for an LMS. *2008 19th EAEEIE Annual Conference*, 59, 199–204.  
<https://doi.org/10.1109/EAEEIE.2008.4610186>

Xia, M., Yang, C., Zhou, Y., Cheng, G., & Yu, J. (2023). One belt & one road international students' gratitude and acculturation stress: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(2), 1212–1224. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01441-z>

Ye, B., Lei, X., Yang, J., Byrne, P. J., Jiang, X., Liu, M., & Wang, X. (2021). Family cohesion and social adjustment of Chinese university students: The mediating effects of sense of security and personal relationships. *Current Psychology*, 40(4), 1872–1883. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0118-y>

- Yiend, J. (2016). Emotion and cognition. In D. Groome & M. W. Eysenck (Eds.), *An Introduction to Applied Cognitive Psychology* (2nd ed., pp. 287–306). Roulledge.
- Yildiz, M., & Eldeleklioglu, J. (2021). The relationship between decision-making and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, *21*(91), 38–60.  
<https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.3>
- Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *10*(57), 297–320.
- Younse, P., Strahle, J. W., Lalla, K., Dolci, M., Ohta, P., & Adajian, R. (2018). A systems architecting methodology using Bloom's taxonomy to promote creative engineering synthesis. *2018 IEEE Aerospace Conference*, 1–24.  
<https://doi.org/10.1109/AERO.2018.8396453>
- Zayed, A. M. (2024). Academic self-efficacy and its relationship to academic competitiveness, academic procrastination, and cognitive flexibility among undergraduate students. *International Journal of Higher Education*, *13*(1), 57–68.  
<https://doi.org/10.5430/ijhe.v13n1p57>
- Zega, M. A. Z., Nugraha, B. A., Muzaki, B. A., Al-Fayadh, G. D., Resa, M. N. H., DwiMahesa, R. A. M., & Sari, Y. F. F. (2024). Dampak adanya generasi strawberry terhadap implementasi nilai-nilai Pancasila. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*(3), 3276–3290.

- Zhang-Wu, Q. (2018). Chinese international students' experiences in American higher education institutes: A critical Review of the literature. *Journal of International Students*, 8(2), 1173–1197. <https://doi.org/10.32674/jis.v8i2.139>
- Zhou, Y., & Wei, M. (2021). *The lived experience of Chinese international students in the U.S.: An academic journey* (Vol. 56). Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-9449-6>