



Well-being: Kajian Multiperspektif

Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari, Khoiruddin Bashori,
Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widiana, Erlina Listyanti Widuri, Erny Hidayati,
Nurul Hidayah, Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari, Ismira Dewi,
Luqman Tifa Perwira, Fina Afriany, Rosita Endang Kusmaryani,
Muhammad Tubagus Hanafi, Hannifatun Fauziyah Setiawan,
Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah,
Sigit Sulistywo Wibowo, R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah & Winbaktianur

Editor:

Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.



Well-being :
Kajian Multiperspektif

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Well-being : **Kajian Multiperspektif**

**Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari, Khoiruddin Bashori,
Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widianana, Erlina Listyanti Widuri,
Erny Hidayati, Nurul Hidayah, Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari,
Ismira Dewi, Luqman Tifa Perwira, Fina Afriany, Rosita Endang Kusmaryani,
Muhammad Tubagas Hanafi, Hannifatun Fauziyah Setiawan,
Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah,
Sigit Sulistyo Wibowo, R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah & Winbaktianur**

Editor :

Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.

Well-being: Kajian Multiperspektif

Editor :

Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.

Desain Cover :

Syaiful Anwar

Sumber :

www.shutterstock.com (Kanraya Panaprom)

Tata Letak :

Hifzillah Fahmi

Proofreader :

Tiara Nabilah Azalia

Ukuran :

viii, 154 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :

978-623-124-598-4 (PDF)

Tahun Terbit Digital :

2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Deepublish Digital

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH DIGITAL

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman

Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp: +6281362311132

Website: www.deepublish.co.id

www.deepublishdigitalstore.com

E-mail: digital@deepublish.co.id

KATA PENGANTAR

Setiap orang mendambakan kesejahteraan dalam hidupnya, baik kesejahteraan lahir maupun batin. Rasa sejahtera dapat diperoleh dari berbagai situasi dan tempat yang berbeda dengan berbagai cara. Kesejahteraan menjadi pendamping hidup manusia sebagai makhluk Sang Pencipta agar dapat melaksanakan semua tugas dengan sebaik-baiknya. Melalui karya bersama ini diharapkan akan muncul diskusi hangat seputar dinamika kesejahteraan.

Terima kasih dan rasa syukur selalu terpanjat kepada Allah Swt. yang telah berkenan memberi kesempatan kami menulis bersama. Buku bertajuk ***Well-being: Kajian Multi Perspektif*** disusun sebagai salah satu media publikasi pemikiran-pemikiran dalam bidang Psikologi.

Semua yang tersaji tentu saja tidak sepenuhnya sempurna. Kami selalu berharap memperoleh banyak masukan, saran yang membangun agar menghasilkan produk yang lebih baik di masa mendatang. Terima kasih.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v	
DAFTAR ISI	vi	
BAB 1	Kebersyukuran dan <i>Well-Being</i> Pada Anggota Kepolisian	1
	Penulis : Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari	
	Editor : Erita	
BAB 2	Digital <i>Well-Being</i>: Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan	7
	Penulis : Khoiruddin Bashori	
	Editor : Erita	
BAB 3	Subjective <i>Well-Being</i> Pada Guru	20
	Penulis : Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widiana	
	Editor : Erita	
BAB 4	Permasalahan Psikososial dan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Siswa SMP	31
	Penulis : Erlina Listyanti Widuri, Erny Hidayati	
	Editor : Erita	
BAB 5	Fleksibilitas Kognitif: Kecakapan Hidup Abad Ke-21	41
	Penulis : Nurul Hidayah	
	Editor : Erita	
BAB 6	<i>Emotional Well-Being</i> Pada Remaja Awal Korban <i>Bullying</i>: Peran <i>Forgiveness</i> dan <i>Self Compassion</i>	53
	Penulis : Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari	
	Editor : Erita	

BAB 7	Penggunaan Media Sosial dan Kesejahteraan Remaja	67
	Penulis : Ismira Dewi	
	Editor : Erita	
BAB 8	<i>Job Demand</i> dan <i>Job Resources</i> Sebagai Anteseden Kebahagiaan di Tempat Kerja	74
	Penulis : Luqman Tifa Perwira	
	Editor : Erita	
BAB 9	Faktor-Faktor dan Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	85
	Penulis : Fina Afriany	
	Editor : Erita	
BAB 10	Kebahagiaan di Tempat Kerja	100
	Penulis : Rosita Endang Kusmaryani, Muhammad Tubagus Hanafi	
	Editor : Erita	
BAB 11	Meningkatkan <i>School Well-Being</i> dan <i>Adversity Intelligence</i> di Masa Pandemi Covid-19	113
	Penulis : Muhammad Erwan Syah, Hannifatun Fauziyah Setiawan, Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah	
	Editor : Erita	
BAB 12	Gaya Kepemimpinan Atasan dan <i>Psychological Well-Being</i> Guru Militer Akademi Militer	120
	Penulis : Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah, Sigit Sulistyowibowo	
	Editor : Erita	
BAB 13	Kesejahteraan Psikologis dan <i>Fatherless</i>	128
	Penulis : R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah	
	Editor : Erita	

BAB 14	Dukungan keluarga untuk <i>well-being</i> ibu bekerja	135
	Penulis : Winbaktianur	
	Editor : Erita	
TERIMA KASIH KEPADA KONTRIBUTOR		144
TENTANG PENULIS		146

BAB 5

Fleksibilitas Kognitif: Kecakapan Hidup Abad Ke-21



Penulis : Nurul Hidayah

Editor : Erita

Pengantar

Kejadian atau peristiwa dalam kehidupan datang silih berganti sehingga perubahan merupakan suatu keniscayaan. Perubahan dalam skala makro seperti halnya pandemi covid-19 belum lama ini menuntut manusia melakukan perubahan berupa adaptasi atau kebiasaan baru. Bagi individu yang siap menghadapi perubahan dengan melakukan strategi koping yang adaptif maka tidak akan mengalami stres berkepanjangan. Sebaliknya, bagi yang tidak siap menghadapi perubahan maka berisiko tinggi mengalami stres, yang apabila tidak diatasi dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan keberfungsian dirinya secara pribadi dan sosial. Fleksibilitas kognitif (*cognitive flexibility*) merupakan salah satu kecakapan hidup (*life skill*) yang penting dimiliki dan senantiasa dikembangkan oleh individu dalam menghadapi perubahan. Artikel ini akan mengulas tentang fleksibilitas kognitif sebagai salah satu kecakapan hidup abad ke-21.

Apa yang dimaksud dengan fleksibilitas kognitif?

Kajian tentang fleksibilitas kognitif telah dilakukan sejak awal berkembangnya psikologi kognitif tahun 1950-an dan terus berlangsung hingga sekarang. Fleksibilitas kognitif dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, baik yang secara khusus didasarkan pada perubahan aturan maupun yang secara luas didasarkan pada kebutuhan untuk mengalihkan

keyakinan atau pemikiran seseorang sebelumnya ke situasi baru. Fleksibilitas kognitif merupakan kecakapan atau keterampilan seseorang untuk mengadaptasi strategi pemrosesan kognitifnya dalam menghadapi kondisi baru dan tidak terduga di lingkungannya (Cañas, *et al.*, 2003), suatu kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi, tugas atau masalah (Deak dan Wiseheart, 2015) yang mengarahkan individu untuk mengenali manfaat menjadi fleksibel dan sadar akan adanya komunikasi alternatif untuk memecahkan suatu masalah dalam situasi yang baru (Martin & Anderson, dalam Onen & Koçak, 2015). Fleksibilitas kognitif bertujuan untuk merancang, memilih strategi pembelajaran alternatif, merencanakan, dan memproses aliran informasi secara bersamaan dari berbagai sumber, yang terdapat dalam intervensi kognitif perilaku.

Fleksibilitas kognitif adalah kemampuan individu dalam berpikir yang diikuti tindakan secara bersamaan, tepat, dan berbanding dengan situasi yang sedang dihadapinya (Martin dan Rubin, dalam Johnco, *et al.*, 2014). Individu yang memiliki fleksibilitas kognitif dapat menentukan cara beradaptasi dengan kondisi yang ada melalui kognisi sosial. Fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan untuk bertindak, berpikir secara tepat dan bersamaan dengan langkah yang diambil dalam situasi tertentu. Oleh karenanya individu dengan fleksibilitas kognitif yang tinggi umumnya memiliki keterbukaan dalam berpikir dan beradaptasi (Syah, 2019). Dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan berpikir secara luwes dari berbagai sudut pandang yang berbeda dan mampu menerima informasi yang baru sesuai dengan situasi yang dihadapinya untuk mengambil tindakan yang efektif dalam memecahkan masalah.

Apa saja komponen fleksibilitas kognitif?

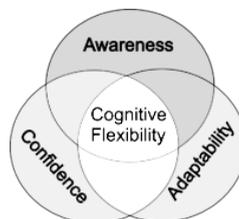
Fleksibilitas kognitif ditandai dengan tiga ciri utama. Pertama, fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan yang terjadi melalui proses belajar, yang diperoleh dari pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Kedua, melibatkan terjadinya adaptasi terhadap strategi pemrosesan kognitif. Ketiga, adanya penggunaan adaptasi tersebut terhadap lingkungan baru dan tidak terduga untuk memecahkan masalah dalam jangka waktu yang lama.

Terdapat beberapa aspek fleksibilitas kognitif, meliputi adaptasi, keterbukaan berpikir, daya tahan, dan pemikiran kritis (Syah, 2019).

Aspek adaptasi mengacu pada kemampuan untuk menyesuaikan cara berpikir yang lama dari seseorang dan dengan cepat menggantinya dengan pemikiran yang baru untuk memenuhi tuntutan stimulus atau situasi yang dihadapinya. Aspek keterbukaan berpikir berkaitan dengan keluwesan berpikir individu ketika dihadapkan pada informasi baru, dan kemampuan untuk membuka diri terhadap hal-hal baru. Selain itu, orang yang berpikiran terbuka mampu melihat masalah dari perspektif yang berbeda. Aspek daya tahan berkaitan dengan tekad seseorang dalam menghadapi sesuatu. Individu memiliki kemampuan untuk mengamati hal-hal secara menyeluruh dan berdiferensiasi, dan tidak terlalu dalam menarik kesimpulan. Aspek pemikiran kritis merupakan proses berpikir seseorang dengan adanya pertimbangan serta akal sehat, sehingga dari hasil pemikiran tersebut individu dapat dengan baik memutuskan sesuatu, mempercayai ataupun mengingkari, serta dapat menghindari hal-hal tidak diinginkan (Syah, 2019).

Martin dan Rubin (Johnco, *et al.*, 2014) menjabarkan aspek-aspek dari fleksibilitas, yaitu (1) kesadaran akan pilihan yang dilakukan oleh individu membuat individu dapat yakin dan membuat rancangan terhadap alternatif yang ada; (2) kemauan menjadi fleksibel, berupa kesadaran tentang beberapa kemungkinan perilaku, misalnya masalah memiliki banyak solusi; dan (3) efikasi diri cenderung menghadirkan kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk bertindak secara efektif. Orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengembangkan cara berpikir yang mengarah pada solusi optimal ketika hasil sulit dicapai.

Crocker (2020) menghimpun pendapat beberapa ahli, dan menyimpulkan bahwa terdapat tiga komponen dalam fleksibilitas kognitif, yaitu kesadaran, kepercayaan diri, dan adaptabilitas yang secara skematis terangkum pada Gambar 1.



Gambar 1
Komponen Fleksibilitas Kognitif (Crocker, 2020)

Pada aspek kesadaran, sangat penting untuk waspada terhadap kemungkinan meningkat atau menurunnya kesadaran ini dalam situasi tertentu. Fleksibilitas kognitif menggabungkan kesadaran untuk meningkatkan kemampuan untuk memikirkan lebih dari satu aitem sekaligus. Dengan kesadaran, individu dapat mempertimbangkan banyak variabel secara bersamaan, termasuk di dalamnya adalah variabel-variabel pikiran, pengalaman, dan objek yang saling berhubungan. Keterampilan untuk membagi perhatian antara dua atau lebih saluran informasi sangat penting dan menunjukkan fleksibilitas kognitif.

Sementara itu, kemampuan beradaptasi mencerminkan kemampuan individu untuk mengubah reaksi dan interaksi agar sesuai dengan situasi baru atau beragam. Adaptasi ini melibatkan pergeseran dalam pemikiran dan perhatian untuk menanggapi perubahan kondisi atau aturan, juga kemampuan untuk melihat objek atau situasi dari dua atau lebih perspektif pada saat yang sama, dan kemampuan untuk secara bersamaan memproses dua atau lebih tugas sekaligus. Selanjutnya, fleksibilitas kognitif memungkinkan individu untuk belajar dari kesalahan masa lalu dan menyusun strategi alternatif.

Pada unsur kepercayaan diri (*confidence*), pengetahuan diri dapat dikontrol seseorang dalam situasi tertentu dan bereaksi sesuai dengan informasi terbaru. Istilah lain yang digunakan untuk unsur kepercayaan ini adalah efikasi diri, berupa kepercayaan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan kontrol atas motivasi, perilaku, dan lingkungan sosialnya. Dalam fleksibilitas kognitif unsur kesadaran, kemampuan beradaptasi, dan kepercayaan diri bergabung. Sebagai suatu kombinasi, ketiga pilar ini mendukung kemampuan mental yang mendasari pemikiran kreatif dan membentuk bagian inti dari fungsi eksekutif atau kemampuan berpikir tingkat tinggi seseorang.

Manfaat fleksibilitas kognitif

Keterampilan fleksibilitas kognitif merupakan salah satu dari 10 keterampilan utama yang harus dimiliki individu untuk sukses (World Economic Forum, 2018). Kemampuan fleksibilitas kognitif ini akan membuat seseorang mampu dengan lincah melakukan proses *learn*, *unlearn*, dan *relearn* (*cognitive agility*). Mempertimbangkan hasil studi dari *World Economic Forum* tentang *skill* yang harus dimiliki pekerja pada

tahun 2020, dapat terlihat beberapa perbedaan dibandingkan tahun 2015. Keterampilan *problem solving* yang kompleks sama-sama berada di peringkat pertama, sedangkan berpikir kritis dan kreativitas berada di peringkat kedua dan ketiga. Fleksibilitas kognitif merupakan *skill* baru yang dimasukkan di tahun 2020 bersama dengan *skill* kecerdasan emosional (Basar, *et al.*, 2018). Tabel 1 merinci daftar kecakapan hidup yang harus dimiliki individu untuk sukses dalam hidup.

Tabel 1. Kecakapan Hidup untuk Sukses di Era Revolusi Industri 4.0

Peringkat	Tahun 2015	Tahun 2020
1	<i>Problem solving</i> yang kompleks	<i>Problem solving</i> yang kompleks
2	Berkoordinasi dengan orang lain	Berpikir kritis
3	Mengelola kelompok	Kreativitas
4	Berpikir kritis	Mengelola kelompok
5	Negosiasi	Berkoordinasi dengan orang lain
6	Kendali mutu	Kecerdasan Emosional
7	Orientasi layanan	Penilaian dan pengambilan keputusan
8	Penilaian dan pengambilan keputusan	Orientasi layanan
9	Mendengar aktif	Negosiasi
10	Kreativitas	Fleksibilitas kognitif

(*World Economic Forum, 2018*)

Era evolusi industri 4.0 saat ini ekonomi otomasi membutuhkan fleksibilitas kognitif individu yang memungkinkannya memiliki kebiasaan berpikir yang adaptif dan belajar sepanjang hayat. Kemampuan untuk mempelajari keterampilan baru, menerima pendekatan baru, dan mengatasi perubahan sosial yang berkelanjutan akan sangat penting dalam revolusi industri 4.0 (Gleason, 2018). Agar menjadi fleksibel secara kognitif, seseorang perlu menafsirkan situasi baru dan merestrukturisasi pengetahuan untuk menyesuaikan strategi perilaku yang tepat. Orang yang mengajukan representasi tugas dari banyak perspektif dapat dengan

mudah menafsirkan perubahan situasional dalam lingkungan sehingga dapat lebih fleksibel secara kognitif. Orang-orang ini memiliki kemampuan untuk secara cepat merestrukturisasi pengetahuan serta menyesuaikan respons mereka secara cepat mengubah tuntutan situasional (Spiro dan Jehng, 1990).

Fleksibilitas kognitif berperan meningkatkan tiga jenis kompetensi individu. Pertama, kemampuan individu berkomunikasi meningkat ketika dapat menyerap dan menafsirkan informasi dalam lebih dari satu cara. Fleksibilitas kognitif juga memungkinkan seseorang untuk menerapkan pengetahuan ketika situasi berubah, tugas yang harus dilakukan di lokasi baru, atau alat asing yang harus digunakan. Hal ini memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons mereka agar sesuai dengan situasi dan kondisi. Kedua, kemampuan individu untuk membagikan pengetahuan baru itu juga ditingkatkan oleh fleksibilitas kognitif, yaitu menggunakan unsur-unsur pemikiran kreatif dan pemikiran kritis. Fleksibilitas kognitif telah terbukti meningkatkan pemikiran kreatif. Pemikiran seperti ini memungkinkan individu untuk memahami dan menyusun ulang informasi dengan cara baru, memungkinkan seorang individu untuk menghasilkan dan berbagi beragam ide. Ketiga, kompetensi pribadi-sosial mencerminkan fleksibilitas kognitif terutama dalam hal kesadaran pribadi dan tanggung jawab sosial. Fleksibilitas kognitif telah berkorelasi dengan kemampuan berinteraksi sosial, terutama dipengaruhi oleh kecerdasan emosionalnya. Semakin individu mengenali diri dan mengelola emosinya akan semakin mudah mengenali emosi orang lain dan memotivasi orang lain. Fleksibilitas kognitif memungkinkan individu bersikap fleksibel dalam menghadapi permasalahan interaksi interpersonal, misalnya dalam mengatasi konflik.

Dalam kehidupan sehari-hari, pemikiran yang terbuka memungkinkan seseorang untuk memikirkan dan memilih ragam cara menyelesaikan suatu hal. Keterampilan ini memainkan peran penting dalam pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Kemampuan berpikir terbuka atau fleksibel membantu individu untuk bergaul dengan keragaman karakteristik dan latar belakang orang lain, membantu mengelola kelompok menjadi lebih efektif, serta membantu diri sendiri dan orang memecahkan masalah secara efektif. Fleksibilitas kognitif juga telah dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Dengan meningkatnya keterampilan interpersonal di antara keluarga, fleksibilitas

kognitif mendukung komunikasi dan kesehatan keluarga yang lebih sehat yang pada akhirnya akan memberikan pilihan bergaya hidup sehat yang menghasilkan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan sehingga meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Demikian pula dalam latar pendidikan, fleksibilitas kognitif merupakan faktor pendorong seorang siswa mengalami *flow*, suatu kondisi keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan konsentrasi, kenyamanan, dan kesenangan yang dilakukan tanpa merasa terbebani oleh kekhawatiran dari faktor luar (Llorens dan Salanova, 2017). Dalam penelitian Sheerha (2020) ditemukan peran fleksibilitas kognitif dengan *flow* yang berarti peningkatan fleksibilitas kognitif juga meningkatkan *mindfulness* dengan *flow* di kalangan siswa. Memahami beberapa keterampilan kognitif yang terkait dengan keadaan *flow* ini dapat menghadirkan pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan. *Flow* sendiri adalah keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi tantangan dalam sebuah aktivitas, sehingga dengan adanya fleksibilitas kognitif dapat memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan tantangan dan mengimbangi tantangan tersebut secara kreatif untuk memenuhi tuntutan aktivitasnya (Csikszentmihalyi, dalam Moore, 2012). Ketika masalah tersebut terjadi maka individu yang memiliki fleksibilitas kognitif tinggi dapat dengan mudah berada dalam tingkat *flow* yang tinggi juga (Moore, 2012). Fleksibilitas kognitif membantu seseorang untuk beradaptasi dengan tantangan dan merespons secara kreatif untuk memenuhi tuntutan aktivitas (Kreutzer dan Bowers, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas kognitif mendukung seorang individu dalam banyak hal. Semakin fleksibel pemikiran mereka, semakin baik mereka beradaptasi dengan situasi baru. Mereka juga mengalami manfaat dari fleksibilitas ini untuk kesuksesan akademik, sukses secara karier, peningkatan pemahaman sosial dan komunikasi, peningkatan kreativitas, serta peningkatan kesejahteraan pribadi.

Faktor-faktor apa yang berkontribusi meningkatkan fleksibilitas kognitif?

Berdasarkan meta-analisis yang dilakukan oleh Crocker (2020) terdapat beberapa prediktor fleksibilitas kognitif. Faktor usia adalah faktor

yang tidak dapat dimanipulasi karena menyesuaikan tahap perkembangan kognitifnya. Fleksibilitas kognitif mulai berkembang pesat mulai usia tujuh tahun sejalan dengan perkembangan kognitif menurut Piaget yang telah memasuki tahap konkret operasional, dan mulai menurun memasuki usia lanjut. Seiring bertambahnya usia individu, mereka lebih mampu mengenali keinginan, keyakinan, dan emosinya.

Faktor lain yang dapat dikendalikan adalah hadiah untuk memperkuat perilaku, dan ini sejalan dengan pendekatan Behaviorisme yang berpandangan bahwa pemberian penguah atau *reinforcement* positif akan memperkuat kemungkinan munculnya perilaku yang diharapkan. Faktor lain berupa pemahaman siswa tentang adanya saling hubungan antara materi pembelajaran yang satu dengan materi pembelajaran yang lain memungkinkan siswa untuk menerapkan strategi yang dipelajari di sekolah di luar kelas untuk seumur hidup. Kebijakan pembelajaran berdiferensiasi dalam implementasi Kurikulum Merdeka saat ini sejalan dengan pengembangan keterampilan fleksibilitas kognitif pada peserta didik (Kemendikbudristek, 2022).

Proses kognitif juga berpengaruh terhadap fleksibilitas kognitif. Secara kognitif, seseorang akan selalu melakukan proses asimilasi dan akomodasi informasi. Semakin terlatih individu melakukan asimilasi dan akomodasi ini semakin fleksibel kemampuan berpikirnya. Pada proses asimilasi, informasi baru yang sesuai akan ditambahkan ke skema yang ada. Jika informasi tidak sesuai dengan skema yang ada, maka skema diubah untuk mengakomodasi informasi baru. Keterampilan melakukan asimilasi dan akomodasi ini meningkatkan fleksibilitas kognitif.

Bagaimana cara melatih fleksibilitas kognitif?

Fleksibilitas kognitif merupakan keterampilan yang dapat dilatihkan. Latihan atau praktik yang diberikan disesuaikan dengan tahap perkembangan individu. Pada anak-anak sekolah dasar, Morin (2020) memberikan contoh beberapa permainan yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas kognitif, seperti permainan mencari kata-kata dengan huruf ganda (contoh: mangga, jingga, dan sejenisnya), membuat cerita lucu dan kurang masuk akal, mencari fungsi-fungsi tidak lazim dari suatu benda, mencari kata-kata yang memiliki pengucapan sama namun maknanya berbeda (homonim), membuat aturan baru

untuk suatu permainan sosial (bermain congklak, *gobag sodor*, dan permainan kelompok lainnya), berlatih menggunakan cara yang berbeda dari kebiasaan sehari-hari, seperti mengoleskan cokelat butir terlebih dahulu sebelum mengoleskan margarin di atas roti, serta mengajarkan anak melakukan *self-talk* (dialog dengan diri sendiri) dalam memecahkan masalah. Contoh *self-talk* antara lain: “Apakah ini mirip dengan masalah lain yang pernah saya pecahkan sebelumnya?”, “Apakah ada sesuatu yang berbeda di sini yang belum saya temukan dalam masalah lain?”. Seiring bertambahnya usia, keterampilan berbicara dengan diri sendiri akan menjadi semakin penting. Latihan-latihan tersebut akan membantu anak lebih terampil menggunakan berbagai pendekatan dalam menyelesaikan masalah.

Bagi anak yang memasuki sekolah menengah, ruang lingkup metode untuk membangun fleksibilitas kognitif semakin meluas. Willis (2016) memberikan beberapa contoh metode membangun fleksibilitas kognitif oleh guru. Dalam pembelajaran guru dapat menggunakan pertanyaan luas yang memiliki beberapa kemungkinan jawaban sehingga siswa dapat melenturkan keterampilan berpikir mereka yang berbeda. Guru memberi kesempatan kepada semua siswa untuk berbagi serangkaian jawaban, yang kesemuanya menambah pemahaman kelas, dan menghindari kebenaran tunggal hanya milik guru. Guru juga dapat menstimulasi siswa untuk mendorong pemikiran yang berbeda, misalnya mengajak siswa membayangkan seorang tokoh terkenal dalam kisah fiktif dengan peran atau profesi yang berbeda lalu mengembangkan cerita tersebut. Guru juga perlu memberikan peluang untuk memikirkan berbagai kemungkinan, misalnya mengajak siswa membayangkan apabila bahan bakar fosil habis dalam beberapa tahun lagi.

Bagi mahasiswa dan orang dewasa, Stenger (2017) menawarkan sejumlah cara praktis meningkatkan keterampilan berpikir fleksibel. Setelah diajarkan, kegiatan dapat dilakukan secara berkelompok atau sebagai kegiatan mandiri. Pertama, mengubah rutinitas harian agar diri sendiri tidak terkejut menghadapi perubahan di luar rutinitas, seperti mengubah moda transportasi ke sekolah atau tempat kerja, mengubah rute perjalanan ke tempat kerja, atau mengubah posisi perlengkapan rumah. Kedua, mencoba mencari pengalaman baru, karena pengalaman baru akan menciptakan koneksi sinaptik baru di otak dan pelepasan dopamin,

yang membantu meningkatkan kinerja kognitif. Mempelajari bahasa baru, bepergian ke negara lain, menjelajah kota yang belum dikenal, mengikuti kursus di bidang baru yang belum pernah ditekuni, termasuk contoh mencoba pengalaman baru. Ketiga, berlatih berpikir kreatif, yaitu berpikir dengan cara yang tidak konvensional atau mempraktikkan pemikiran yang berbeda. Hasil pemecahan masalah secara kreatif dapat ditransfer ke permasalahan lain yang berbeda.

Keempat, memilih cara yang menantang dengan tidak terlalu menggantungkan diri terhadap kemudahan teknologi informasi. Sebagai contoh, mencari suatu lokasi tidak menggunakan GPS melainkan memakai peta manual maupun bertanya kepada penduduk setempat; atau menghitung angka tidak menggunakan kalkulator melainkan dihitung secara manual menggunakan alat tulis. Kelima, bertemu dengan orang-orang baru dari berbagai latar belakang budaya untuk memperluas wawasan berpikir dan menambah sudut pandang berpikir yang baru, baik berupa kontak fisik maupun melalui media sosial.

Keenam, melakukan transfer pembelajaran dari materi yang telah dipelajari ke dalam konteks lain. Proses transfer ini akan membentuk koneksi baru antara jaringan pengetahuan yang sebelumnya tidak terhubung dan berpikir lebih kreatif. Ketika pengetahuan baru diperoleh individu dapat mencoba melakukan “parafrase” terhadap pengetahuan baru itu menggunakan kalimat sendiri lalu mencoba menggunakannya untuk memecahkan masalah yang nyata.

Penutup

Fleksibilitas kognitif adalah kecerdasan dalam berpikir dan bertindak. Menjadi tantangan bagi orang tua, guru, dan pengambil kebijakan untuk menjadikan fleksibilitas kognitif yang merupakan bagian dari HOTS (*high order thinking skills*) dan kecakapan hidup utama ini untuk mengembangkannya pada generasi penerus agar terjadi peningkatan kualitas sumber daya insani di era yang menuntut perubahan serba cepat dan tidak pasti ini.

Daftar Pustaka:

- Basar, S., Celik, A. A., & Bayramoglu, T. (2018). *Selected studies on economics and finance*. Cambridge Scholars Publishing.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Crocker, A. (2020). Cognitive Flexibility. Retrieved from https://wiki.its.sfu.ca/permanent/learning/index.php/Cognitive_Flexibility
- Deak, O., G., & Wiseheart, M. (2015). *Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity*. *Journal of experimental child psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.04.003>
- Gleason, N. W. (2018). *Higher education in the era of the Fourth Industrial Revolution*. Springer.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M., & Rapee, R.M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4):1381-1387. doi: <https://doi.org/10.1037/a0038009>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran*.
- Kreutzer, C. P., & Bowers, C. A. (2016). *Making games for health engaging: The influence of cognitive skills*. *Games for Health Journal*, 5(1), 21-26. <http://doi.org/10.1089/g4h.2015.0048>
- Llorens, S., & Salanova, M. (2017). The consequences of flow. In C. J. Fullagar & A. Delle Fave (Eds.), *Flow at work: Measurement and implications*. Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315871585-6>
- Moore, A. B. (2013). Propensity for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *The Humanistic Psychologist*, 41(4):319-332. DOI: 10.1080/08873267.2013.820954
- Morin, A. (2020). *7 tips for building flexible thinking*. Retrieved from <https://www.understood.org/en/articles/build-flexible-thinking-child>

- Onen, A.S., & Koçak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.
- Sheerha, A. (2020). Role of cognitive flexibility and mindfulness on flow. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1344-1346. <https://doi.org/10.25215/0803.138>
- Spiro, R., & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D. & Spiro, R. (eds.). *Cognition, education and multimedia: Exploring ideas in high technology*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Stenger, M. (2018). 10 Keys to Cognitive Flexibility. Retrieved from <https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/7-ways-develop-cognitive-flexibility>
- Syah, M. (2019). *Psikologi pendidikan dengan suatu pendekatan baru*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Willis, J. (2016). *Building students' cognitive flexibility*. Retrieved from <https://www.edutopia.org/blog/building-students-cognitive-flexibility-judy-willis>
- World Economic Forum. (2018). *The future of jobs: Employment, skills and workforce strategy for the fourth industrial revolution*.

Kesejahteraan atau *well-being* merupakan pembahasan dinamis dalam bidang psikologi. Dapat dibahas dengan menggunakan berbagai sudut pandang dan latar. Buku ini menyajikan berbagai perspektif penulis tentang kesejahteraan baik dalam kehidupan, di sekolah maupun di tempat kerja. Model penyajian dalam bentuk pemaparan pemikiran menjadi menarik dan sangat bermanfaat menjadi bahan diskusi untuk berbagai kalangan.

Well-being:

Kajian Multiperspektif

Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)

Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581

Telp/Fax : (0274) 4533427

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

✉ cs@deepublish.co.id

📘 Penerbit Deepublish

📱 [@penerbitbuku_deepublish](https://www.instagram.com/penerbitbuku_deepublish)

🌐 www.penerbitdeepublish.com



Kategori : Psikologi

ISBN 978-623-124-598-4 (PDF)



9

786231

245984