

Peran Mindfulness Terhadap Fleksibilitas Kognitif pada Dewasa Muda = The Role of Mindfulness on Cognitive Flexibility on Emerging Adult

Stinky Wijaya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920523406&lokasi=lokal>

Abstrak

Fleksibilitas kognitif merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menemukan solusi alternatif terhadap masalah yang dialami. Kemampuan fleksibilitas kognitif berperan penting dalam memunculkan perilaku adaptif yang baik dalam diri seseorang. Individu yang memiliki fleksibilitas kognitif yang baik cenderung memiliki persentase yang tinggi untuk dapat berhasil, baik di dalam aspek akademik, karir, maupun hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah mindfulness memiliki peranan memprediksi fleksibilitas kognitif seseorang. Partisipan penelitian melibatkan 193 orang. Dalam hal ini hanya melibatkan partisipan dengan karakteristik berupa berusia 18-25 tahun, berdomisili di Jabodetabek, serta berkewarganegaraan Warga Negara Indonesia (WNI). Mindfulness diukur melalui pengukuran alat ukur The Mindful Attention Awareness Scale dan fleksibilitas kognitif diukur dengan alat ukur Cognitive Flexibility Inventory. Hasil penelitian menunjukkan adanya peranan mindfulness terhadap fleksibilitas kognitif. Secara spesifik, peranan mindfulness terhadap dimensi kontrol yang dimiliki oleh fleksibilitas kognitif. Di sisi lain, ditemukan pula tidak adanya keterkaitan mindfulness terhadap dimensi alternatif yang dimiliki oleh fleksibilitas kognitif. Hal ini menunjukkan pentingnya untuk melihat faktor mindfulness sebagai salah satu faktor yang membantu pemunculan kemampuan fleksibilitas kognitif yang dimiliki oleh individu.

.....Cognitive flexibility is the ability to find solutions to the problems experienced. Cognitive flexibility tends to have an essential role in the emergence of good adaptive behavior in an individual. Individuals with good cognitive flexibility tend to have a high percentage of success, both in academic, career, and relationship aspects. This study aims to reveal whether mindfulness has a role in the cognitive flexibility of an individual. This study researched on a number of 193 individuals. There are some characteristic of the participants, individual that around 18-25 years, domiciled in Greater Jakarta, and are citizens of Indonesian Citizens (WNI). The mindfulness is measured through The Mindful Attention Awareness scale and the cognitive flexibility is measured through the Cognitive Flexibility Inventory scale. The results of the study show that mindfulness plays a role in cognitive flexibility. Specifically, the role of mindfulness on the control dimension that is owned by cognitive flexibility. On the other hand, it was also found that there was no link between mindfulness and the alternative dimensions of cognitive flexibility. This shows the importance of looking at the mindfulness factor as one of the factors that helps individuals develop cognitive flexibility ability.