

**COGNITIVE FLEXIBILITY DAN PROBLEM-FOCUSED COPING: KUNCI
MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP**

Dinda Nilam Puspasari¹, Suhadianto², Andik Matulesy³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2,3}

e-mail: dindassar@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Prokrastinasi akademik telah banyak dikaitkan dengan regulasi diri, tetapi sebagian besar penelitian hanya menyoroti salah satu faktor psikologis secara terpisah. Hubungan simultan antara *Fleksibilitas Kognitif* dan strategi coping berorientasi masalah masih jarang diteliti, khususnya pada populasi siswa SMP di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 151 siswa SMP Negeri 22 Surabaya yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen berupa skala Likert digunakan untuk mengukur ketiga variabel utama. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* secara simultan signifikan memprediksi prokrastinasi akademik ($F = 86,650$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,539$). Secara parsial, *Cognitive Flexibility* berpengaruh negatif signifikan ($B = -0,250$; $t = -2,313$; $p = 0,022$), sementara *Problem-Focused Coping* memiliki kontribusi prediktif lebih besar ($B = -0,696$; $t = -6,763$; $p < 0,001$). Kontribusi teoretis penelitian ini adalah penguatan model regulasi diri dan fungsi eksekutif dalam perilaku akademik remaja, dengan menegaskan bahwa *Fleksibilitas Kognitif* dan strategi coping adaptif saling melengkapi dalam menekan prokrastinasi. Implikasi praktis penelitian ini menekankan perlunya intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada pelatihan coping aktif, manajemen waktu, dan keterampilan pemecahan masalah, sehingga dapat digunakan sebagai dasar program pendampingan psikologis dan konseling akademik untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi siswa SMP.

Kata Kunci: *Fleksibilitas Kognitif, Strategi Koping Aktif, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP*

ABSTRACT

This study aims to analyse the role of *Cognitive Flexibility* and *Problem-Focused Coping* in relation to academic procrastination among junior high school students. Academic procrastination has often been associated with self-regulation, yet most studies have examined psychological factors separately. The simultaneous relationship between *Cognitive Flexibility* and *Problem-Focused Coping* remains underexplored, particularly among junior high school students in Indonesia. A quantitative correlational design was employed, involving 151 students from SMP Negeri 22 Surabaya selected through purposive sampling. Likert-scale questionnaires were used to measure the three main variables. Multiple linear regression analysis revealed that *Cognitive Flexibility* and *Problem-Focused Coping* jointly predicted academic procrastination significantly ($F = 86.650$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.539$). Partially, *Cognitive Flexibility* showed a significant negative effect ($B = -0.250$; $t = -2.313$; $p = 0.022$), while *Problem-Focused Coping* demonstrated a stronger predictive contribution ($B = -0.696$; $t = -6.763$; $p < 0.001$). The theoretical contribution of this study lies in strengthening self-regulation models and highlighting the role of executive functions in adolescents' academic behaviour, emphasizing that *Cognitive Flexibility* and adaptive coping strategies complement each other in reducing procrastination. The practical implication is that school-based interventions should

prioritize active coping training, time management, and problem-solving skills. These findings can serve as the basis for psychological assistance and academic counselling programs to reduce procrastination tendencies among junior high school students.

Keywords: *Cognitive Flexibility, Problem-Focused Coping, Academic Procrastination, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama berada dalam tahapan remaja awal dengan rentang usia antara 12 hingga 15 tahun. Pada tahapan perkembangan ini, berbagai perubahan yang signifikan mulai dirasakan, meliputi berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Steinberg, 2014; Berk, 2018; Papalia & Martorell, 2021). Pada tahap ini, seorang individu akan mulai menemui masalah krisis identitas khususnya bagi seorang remaja. Muncul keinginan untuk lebih mengeksplorasi peran sosial, serta mencari jati diri dan kemandirian dari orang tua (Kroger, 2017). Keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan akan mendukung terbentuknya kemandirian dalam diri remaja, menguatnya rasa percaya diri, serta kesiapan menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya (Hurlock, 2006).

Pada konteks pendidikan, justru ditemukan hal yang berbeda. Banyak siswa SMP mengalami hambatan dalam menjalani tugas akademik secara optimal. Salah satu bentuk hambatan yang cukup sering terjadi adalah perilaku menunda tugas atau dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Perilaku ini mengacu pada kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul (Wieland et al. 2021). Prokrastinasi akademik sering kali ditandai dengan penundaan memulai tugas, penghindaran terhadap aktivitas belajar yang dianggap sulit atau membosankan, ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif, serta munculnya kecemasan dan ketakutan akan kegagalan (Kuru & Yildirim, 2022). Faktor-faktor tersebut secara kumulatif dapat menyebabkan penumpukan tugas dan penurunan performa akademik siswa. Perilaku ini tentu saja bisa menjadi perilaku maladaptif apabila berlangsung terus-menerus, karena dapat menghambat pembentukan disiplin belajar dan perkembangan akademik siswa secara menyeluruh (Akinsola & Tella, 2020). Prokrastinasi sering dikaitkan dengan kegagalan dalam manajemen waktu, kesulitan membuat prioritas belajar, dan lemahnya kemampuan pengambilan keputusan yang efektif (Tuckman, 2020).

Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum di kalangan siswa SMP. Penelitian Kuswidyawati & Setyandari (2023) di SMP Negeri 3 Yogyakarta menemukan bahwa 60,97% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Zaki et al. (2023) melaporkan mayoritas siswa kelas IX di SMP Negeri 27 Palembang juga berada dalam kategori sedang. Temuan serupa diperoleh Sari (2020) di SMP Negeri 10 Palembang, yang menemukan 60% siswa berada dalam kategori prokrastinasi tinggi dan 16% sangat tinggi. Hamim (2023) mencatat nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 71,10, sedangkan Fitriana (2024) menunjukkan bahwa 42,06% siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi berada dalam kategori sedang. Di wilayah pesisir Surabaya, Rahmania (2023) melaporkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan kecenderungan menunda tugas dan mudah terdistraksi oleh aktivitas lain.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 32 siswa kelas VIII di salah satu SMP negeri juga menunjukkan kecenderungan serupa. Sebanyak 90,6% siswa mengaku sering menunda memulai mengerjakan tugas sekolah, 93,8% lebih memilih melakukan aktivitas menyenangkan daripada belajar, dan 90,6% menunda belajar hingga menjelang ujian. Data ini memperkuat indikasi bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah umum dan perlu

perhatian lebih, terutama dalam konteks pendidikan menengah pertama. Banyak faktor telah diidentifikasi sebagai prediktor prokrastinasi akademik, baik dari sisi internal seperti rendahnya motivasi, keterampilan manajemen waktu yang kurang, stres, dan ketakutan akan kegagalan, maupun faktor eksternal seperti tekanan sosial dan beban akademik yang tinggi. Di antara berbagai faktor psikologis tersebut, *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dipandang sebagai dua variabel penting yang berpotensi besar dalam menjelaskan kecenderungan siswa terhadap prokrastinasi akademik.

Kajian literatur menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik telah banyak diteliti dari berbagai perspektif psikologis. Pertama, penelitian terkait *Cognitive Flexibility* menemukan bahwa fleksibilitas berpikir yang rendah berkorelasi positif dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi. Ramadhani (2022) menunjukkan temuan ini pada siswa SMP, sementara Putri & Hadi (2019) mengaitkannya dengan keterampilan perencanaan akademik siswa SMP. Artinya, siswa dengan *Fleksibilitas Kognitif* tinggi lebih adaptif dalam mengatur strategi belajar dan cenderung tidak menunda tugas. Kedua, penelitian tentang *Problem-Focused Coping* menekankan peran strategi coping aktif dalam menurunkan prokrastinasi. Kartika (2021) melaporkan bahwa coping berorientasi masalah signifikan menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa. Sementara itu, Sari & Wibowo (2021) menegaskan bahwa coping aktif berkontribusi terhadap efikasi diri dan motivasi belajar, yang berdampak pada manajemen waktu lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Problem-Focused Coping* merupakan faktor protektif yang mendorong siswa menghadapi tekanan akademik secara langsung. Jika ditinjau secara sistematis, literatur yang ada masih terfragmentasi: penelitian *Cognitive Flexibility* umumnya dilakukan pada siswa SMP atau SMA, sedangkan studi *Problem-Focused Coping* lebih banyak meneliti mahasiswa. Variabel-variabel ini juga lebih sering dikaji secara terpisah dengan metode deskriptif atau korelasi sederhana, sehingga kontribusi relatif keduanya dalam menekan prokrastinasi akademik belum tergambarkan secara integratif.

Penelitian ini menghadirkan novelty dalam beberapa aspek. Pertama, dari sisi pendekatan teoritis, penelitian ini memperkuat kerangka regulasi diri dengan menempatkan *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* sebagai mekanisme saling melengkapi dalam mengendalikan perilaku prokrastinatif, sekaligus menekankan peran fungsi eksekutif remaja. Kedua, dari sisi dimensi variabel, penelitian ini mengukur *Cognitive Flexibility* melalui dua indikator utama *alternatives* dan *control* serta *Problem-Focused Coping* melalui tiga dimensi *Active Coping*, *planning*, dan *suppression of competing activities* yang jarang digunakan secara simultan pada populasi SMP. Ketiga, dari sisi model integratif, penelitian ini menganalisis kedua variabel secara bersama-sama dalam satu model regresi prediktif, sehingga mampu menunjukkan kontribusi relatif masing-masing faktor terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan dari sisi subjek dan variabel, tetapi juga menawarkan perspektif baru dalam memahami prokrastinasi akademik siswa SMP melalui pendekatan multidimensi dan integratif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Temuan diharapkan memperkaya literatur teoretis tentang regulasi diri akademik sekaligus memberikan dasar praktis bagi intervensi berbasis sekolah.

Cognitive Flexibility atau *Fleksibilitas Kognitif* merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan pola pikir, mengubah perspektif, serta berpindah antar tugas atau konsep dengan efisien dalam merespons perubahan situasi (Ionescu, 2012; Diamond, 2013). Penguasaan pada aspek *Fleksibilitas Kognitif* ini akan sangat membantu seorang siswa dikarenakan dengan

Cognitive Flexibility yang tinggi akan membuat mereka lebih mampu beradaptasi dengan penyelesaian masalah akademik dengan mengubah strategi ketika pendekatan belajar yang dilakukan sebelumnya tidak atau kurang efektif. Selain itu, siswa dengan Fleksibilitas Kognitif yang baik akan bisa lebih terbuka terhadap alternatif solusi serta tidak terpaku pada pola pikir yang kaku (Dennis & Vander Wal, 2010). Dalam konteks akademik, siswa dengan Fleksibilitas Kognitif yang baik cenderung lebih adaptif terhadap tantangan pembelajaran, mampu menyusun ulang pendekatan belajar, dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Problem-Focused Coping disisi lain, merupakan strategi coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah dengan cara menghadapi sumber stres secara langsung. Strategi ini meliputi tindakan aktif seperti menyusun rencana belajar, membuat prioritas, mencari informasi, atau meminta bantuan dalam memahami materi pelajaran (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam kerangka *Task-Oriented Coping* yang dikembangkan oleh Endler & Parker (1990), *Problem-Focused Coping* juga mencakup penggunaan pemikiran logis dan pendekatan sistematis untuk mengatasi masalah. Folkman dan Moskowitz (2004) menyebut strategi ini sebagai bagian dari *Active Coping*, yaitu cara-cara konstruktif untuk mengurangi tekanan dengan bertindak langsung, bukan menghindar.

Kemampuan berpikir fleksibel dan strategi penyelesaian masalah aktif menjadi dua komponen penting dalam mendukung adaptasi psikologis siswa terhadap tuntutan akademik. Ketika siswa mampu berpikir secara fleksibel dan secara aktif menghadapi tekanan akademik, mereka cenderung tidak menunda penyelesaian tugas. Lestari et al. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Cognitive Restructuring* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP dengan cara membantu mereka berpikir lebih realistis dan adaptif terhadap tantangan belajar. Secara teoritis, ketika *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dianalisis secara bersamaan, keduanya dapat saling melengkapi sebagai mekanisme regulasi diri yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa dengan *Fleksibilitas Kognitif* tinggi mampu mengevaluasi situasi secara objektif dan menyusun strategi alternatif, sementara penggunaan coping berorientasi masalah memungkinkan mereka untuk menindaklanjuti evaluasi tersebut dengan tindakan konkret. Kombinasi ini memungkinkan siswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif, baik melalui perubahan cara berpikir maupun melalui langkah nyata untuk menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa dengan fleksibilitas rendah dan kecenderungan untuk menghindar dari masalah akan lebih rentan menunda tugas, memperbesar tekanan psikologis, dan menghambat pencapaian akademik secara keseluruhan (Gabrys et al. 2018).

Penelitian ini berbeda dari studi-studi sebelumnya karena secara simultan menganalisis dua prediktor psikologis penting *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dalam satu model terhadap prokrastinasi akademik, khususnya pada konteks siswa Sekolah Menengah Pertama di wilayah perkotaan Surabaya. Selain itu, penggunaan populasi baru dan pendekatan terintegrasi memberikan kontribusi kebaruan yang belum banyak dijelaskan dalam penelitian sebelumnya, yang umumnya hanya meneliti salah satu variabel secara terpisah atau pada populasi mahasiswa.

Dengan mempertimbangkan pentingnya kedua faktor tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. *Cognitive flexibility* dalam penelitian ini diukur menggunakan indikator alternatif solusi dan persepsi kontrol terhadap situasi (Dennis & Vander Wal, 2010), sedangkan *Problem-Focused Coping* diukur berdasarkan tiga dimensi utama: *Active Coping*, *Planning*, dan *Suppression Of Competing*

Activities (Carver et al., 1989). Adapun prokrastinasi akademik dianalisis melalui tiga aspek: ketidakpercayaan diri, ketidakmampuan menunda kepuasan, dan kecenderungan menyalahkan pihak luar (Tuckman, 1991). Pemahaman yang lebih dalam terhadap peran kedua variabel tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis dan strategi pembelajaran yang lebih adaptif bagi siswa SMP yang mengalami kecenderungan prokrastinatif.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif korelasional dipilih sebagai metode penelitian. Sugiyono (2017) menafsirkan penelitian korelasional sebagai penelitian yang tujuan utamanya ialah mendalami hubungan antara dua atau lebih variabel, tanpa mencari hubungan sebab-akibatnya. Penelitian ini berusaha mengkaji hubungan antara *Cognitive Flexibility* dengan prokrastinasi akademik, hubungan *Problem-Focused Coping* dengan prokrastinasi akademik, serta *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan skala psikologi kepada partisipan, kemudian data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik *Purposive Sampling*, yaitu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan tertentu agar data yang dikumpulkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan dasar pertimbangan spesifik atas karakteristik subjek yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam konteks ini, peneliti menggunakan *Purposive Sampling* berdasarkan pertimbangan dari pihak sekolah yang hanya memberikan izin untuk mengambil data di lima kelas, yaitu tiga kelas VIII dan dua kelas VII, dengan alasan efisiensi waktu, keterbatasan pendampingan, serta untuk menjaga kelancaran proses belajar mengajar. Pemilihan partisipan diarahkan oleh pihak sekolah sesuai dengan yang dijelaskan oleh Nasution (2003) bahwa pemilihan subjek tidak selalu harus ditentukan langsung oleh peneliti, tetapi dapat juga berdasarkan rekomendasi pihak yang berwenang, selama subjek memenuhi kriteria yang relevan dengan fokus penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 22 Surabaya yang berjumlah 714 siswa. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan jumlah sampel yang disarankan adalah 254 siswa, namun karena pembatasan akses tersebut, jumlah partisipan yang ditetapkan adalah sebanyak 151 siswa. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala utama, yaitu Skala Prokrastinasi Akademik, Skala *Cognitive Flexibility*, dan Skala *Problem-Focused Coping*. Skala Prokrastinasi Akademik dikembangkan berdasarkan teori Tuckman (1991) dengan tiga aspek: ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, ketidakmampuan menunda kepuasan sesaat, dan kecenderungan menyalahkan pihak luar.

Skala *Cognitive Flexibility* mengacu pada aspek Dennis & Vander Wal (2010), yaitu *Alternatives* (kemampuan melihat alternatif solusi) dan *Control* (persepsi kontrol terhadap situasi). Skala *Problem-Focused Coping* disusun berdasarkan dimensi Carver et al. (1989), yakni *Active Coping*, *Planning*, dan *Suppression Of Competing Activities*. Untuk menjamin kualitas instrumen, validitas isi (*Content Validity*) dinilai menggunakan pendekatan *Content Validity Ratio (CVR)* yang melibatkan tiga pakar psikologi pendidikan. Item yang memiliki $CVR \geq 0,62$ (sesuai Lawshe, 1975) dipertahankan, sedangkan item dengan nilai rendah dieliminasi atau direvisi. Selanjutnya, validitas konstruk diuji melalui *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dengan bantuan AMOS. Hasil CFA menunjukkan bahwa semua faktor memuat

indikator signifikan (loading factor $\geq 0,50$) serta model memiliki kecocokan baik dengan data ($\chi^2/df < 3$; CFI = 0,92; RMSEA = 0,05). Hal ini mengonfirmasi bahwa struktur dimensi pada masing-masing skala konsisten dengan teori yang mendasarinya. Selain itu, reliabilitas internal diperoleh menggunakan Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha = 0,861$ untuk Skala Prokrastinasi Akademik, $\alpha = 0,804$ untuk Skala Cognitive Flexibility, dan $\alpha = 0,826$ untuk Skala Problem-Focused Coping, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dapat dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan pada populasi siswa SMP.

Tabel 1. Ringkasan Skala Penelitian

Skala	Jumlah Item	Contoh Item	Aspek/Indikator	Nilai Validitas	Reliabilitas (Cronbach's Alpha)
Prokrastinasi Akademik	16	"Saya menunda mengerjakan tugas sampai batas akhir pengumpulan."	Ketidakpercayaan diri, Menunda kepuasan, Menyalahkan eksternal (Tuckman, 1991)	0,53–0,78	0,861
Cognitive Flexibility	12	"Saya bisa menemukan lebih dari satu cara untuk menyelesaikan tugas."	Alternatives, Control (Dennis & Vander Wal, 2010)	0,51–0,76	0,804
Problem-Focused Coping	12	"Saya membuat rencana belajar untuk menyelesaikan tugas sekolah."	Active coping, Planning, Suppression of competing activities (Carver et al., 1989)	0,48–0,79	0,826

Data dianalisis dengan uji regresi linear berganda menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Penggunaan regresi linear dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan untuk mengetahui pengaruh simultan dan parsial dari dua variabel bebas (*Cognitive Flexibility* dan *problem-focused coping*) terhadap satu variabel terikat (*prokrastinasi akademik*). Secara teoretis, analisis regresi memungkinkan peneliti mengidentifikasi kontribusi prediktif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dalam konteks hubungan yang bersifat linier (Field, 2013).

Analisis regresi juga memberikan keluaran statistik yang informatif seperti koefisien beta, nilai signifikansi, dan R-squared, yang relevan untuk menjelaskan besarnya kontribusi dan arah hubungan antarvariabel. Sebelum dilakukan analisis regresi, data diuji terlebih dahulu melalui uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, guna memastikan validitas model prediksi yang dibangun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Uji Deskriptif Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
47-60	Tinggi	1	1%
31-46	Sedang	64	42%
15-30	Rendah	86	57%
Total		151	100%

Berdasarkan Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, yaitu sebanyak 86 responden (57%). Sementara itu, 64 responden (42%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 responden (1%) yang tergolong memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, para responden dalam penelitian ini tidak menunjukkan kecenderungan tinggi untuk menunda tugas-tugas akademik. Namun demikian, masih terdapat proporsi yang cukup besar (42%) yang berada pada kategori sedang, sehingga potensi untuk mengalami prokrastinasi tetap ada dan perlu diperhatikan, terutama dalam konteks pengembangan strategi belajar atau manajemen waktu.

Tabel 2. Uji deskriptif *Cognitive Flexibility*

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
38-48	Tinggi	68	45%
25-37	Sedang	81	54%
12-24	Rendah	2	1%
Total		151	100%

Pada variabel *Cognitive Flexibility*, terlihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang pada kemampuan *Problem Focus Coping*, yaitu sebanyak 81 responden (54%). Selanjutnya, sebanyak 68 responden (45%) berada pada kategori tinggi, sedangkan hanya 2 responden (1%) yang tergolong memiliki kemampuan coping rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, responden telah memiliki kecenderungan yang cukup baik dalam menerapkan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah saat menghadapi tekanan atau tantangan, terutama dalam konteks akademik. Hal ini berpotensi menjadi faktor protektif terhadap perilaku negatif seperti prokrastinasi.

Tabel 3. Uji Deskriptif *Problem-focused coping*

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
38-48	Tinggi	71	47%
25-37	Sedang	79	52%
12-24	rendah	1	1%
Total		151	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variable *Problem-focused coping*, diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 79 responden (52%). Selanjutnya, 71 responden (47%) tergolong dalam kategori tinggi, dan hanya 1 responden (1%) yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah dalam tingkat yang cukup baik. Dengan demikian, para responden dinilai memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi stres atau tekanan, khususnya dengan cara aktif mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, termasuk dalam konteks akademik.

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0,595	Normal

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap residual yang belum distandarisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,595, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam analisis regresi linear telah terpenuhi.

Uji Linieritas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Y-X1

Variabel	Deviation Form Linearity		
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik- <i>Cognitive flexibility</i>	1,537	0,083	Linear

Hasil uji *linearitas* antara *Cognitive Flexibility* dan Prokrastinasi Akademik menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* = 0.000 (< 0.05) dan *Deviation from Linearity* = 0.083 (> 0.05). Ini berarti hubungan keduanya bersifat linear dan tidak terdapat penyimpangan signifikan dari linearitas, sehingga analisis regresi linear dapat digunakan.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Y-X2

Variabel	Deviation Form Linearity		
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik- <i>Cognitive flexibility</i>	1,065	0,394	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* = 0.000 (< 0.05) dan *Deviation from Linearity* = 0.394 (> 0.05). Ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Problem-Focused Coping* dan Prokrastinasi Akademik bersifat linear dan tidak ada penyimpangan signifikan, sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linear.

Uji Multikolinearitas

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel		Deviation Form Linearity		
		Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Cognitive Flexibility</i>	–	0,431	2,320	Tidak Terjadi
<i>Problem Focus coping</i>				Multikolinearitas
				as

Hasil regresi menunjukkan bahwa *Cognitive Flexibility* ($B = -0.250$, $p = 0.022$) dan *Problem-Focused Coping* ($B = -0.696$, $p = 0.000$) berprediktor negatif signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Nilai VIF untuk keduanya adalah 2.320, sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel		Sig. (2-tailed)	Keterangan n	Kesimpulan
<i>Cognitive Flexibility</i> (X1)		0,462	$\geq 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Problem Focus Coping</i> (X2)		0,663	$\geq 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan uji heteroskedastisitas dengan metode regresi absolut residual, diperoleh nilai signifikansi $X1(\text{Cognitive flexibility}) = 0.462$ dan $X2(\text{Problem-focused coping}) = 0.663$ (> 0.05). Ini menunjukkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Simultan

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Cognitive Flexibility</i> - <i>Problem Focus Coping</i> Prokrastinasi Akademik	86.650	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji simultan yang ditunjukkan dalam Tabel 9, nilai F sebesar 86,650 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* berprediktor signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, kedua variabel bebas secara bersama-sama mampu memengaruhi variabel terikat dalam penelitian ini.

Tabel 10. Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	R Square
<i>Cognitive Flexibility - Problem Focus Coping</i> – Prokrastinasi Akademik	0.539

Hasil uji koefisien determinasi (R^2) pada Tabel 10 menunjukkan nilai R Square sebesar 0,539, yang berarti bahwa 53,9% variansi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* sedangkan sisanya sebesar 46,1% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini. Nilai ini menunjukkan kontribusi yang cukup besar dari dua variabel bebas dalam menjelaskan variasi pada variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 11. Hasil Uji Parsial X1-Y

Variabel	t	Sig.	Keterangan
<i>Cognitive flexibility - Prokrastinasi Akademik</i>	-2.313	0.022	Signifikan

Hasil uji parsial pada Tabel 11. menunjukkan bahwa variabel *Cognitive Flexibility* memiliki nilai t sebesar -2,313 dengan signifikansi 0,022, yang berarti menjadi prediktor signifikan secara negatif terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *Cognitive Flexibility* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 12. Hasil Uji Parsial X2- Y

Variabel	t	Sig.	Keterangan
<i>Problem Focus Coping</i> – Prokrastinasi Akademik	-6.763	0.000	Signifikan

Sementara itu, Tabel 12. menunjukkan bahwa variabel *Problem-Focused Coping* memiliki nilai t sebesar -6,763 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *problem focus coping* menjadi prediktor negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, semakin baik siswa menggunakan strategi coping aktif untuk menyelesaikan masalah, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang ditunjukkan.

Tabel 13. Persamaan regresi

Variabel (Constant)	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
	63.304	2.817		23.179	0.000
<i>Cognitive flexibility</i>	-0.250	0.108	-0.197	-2.313	0.022
Problem Focus Coping	-0.696	0.103	-0.575	-6.763	0.000

Berdasarkan Tabel 13, diperoleh persamaan regresi linear berganda: $Y = 63,304 - 0,250 X_1 - 0,696 X_2$, di mana Y merupakan prokrastinasi akademik, X_1 adalah *cognitive flexibility*, dan X_2 adalah *Problem-focused coping*. Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *Cognitive Flexibility* akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,250, sedangkan setiap peningkatan satu satuan pada *Problem-Focused Coping* akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,696. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Problem-Focused Coping* memberikan prediktor yang lebih besar dibandingkan *Cognitive Flexibility* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Deskripsi menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi rendah (57%), sementara 42% berada pada kategori sedang, dan hanya 1% pada kategori tinggi.

Pada variabel *cognitive flexibility*, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (54%) dan tinggi (45%). Sedangkan pada *problem-focused coping*, sebagian besar juga berada pada kategori sedang (52%) dan tinggi (47%). Hasil uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas) menunjukkan data memenuhi syarat regresi. Uji regresi linear berganda mengungkapkan bahwa *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* secara simultan signifikan memprediksi prokrastinasi akademik ($F = 86,650$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,539$). Secara parsial, *Cognitive Flexibility* berpengaruh negatif signifikan ($B = -0,250$; $t = -2,313$; $p = 0,022$), sedangkan *Problem-Focused Coping* berkontribusi lebih kuat ($B = -0,696$; $t = -6,763$; $p < 0,001$). Dengan demikian, kedua variabel berfungsi sebagai prediktor penting penurunan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Pada masa remaja awal, seperti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), individu berada dalam fase perkembangan yang kompleks dan dinamis, ditandai oleh perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam tahap ini, siswa mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi, namun belum sepenuhnya memiliki kemampuan berpikir kritis dan strategi penyelesaian masalah yang matang. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan berbagai tantangan, salah satunya adalah kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik. Siswa dengan tingkat *Cognitive Flexibility* yang rendah cenderung menunjukkan pola pikir yang kaku, kesulitan melihat alternatif solusi ketika menghadapi masalah, dan lambat dalam menyesuaikan diri terhadap

hambatan dalam proses belajar. Mereka lebih mudah mengalami kebingungan saat menghadapi tugas yang dirasa sulit, merasa cemas ketika tidak memahami materi, serta menunda pengerjaan tugas karena ketidakjelasan dalam menentukan langkah awal.

Di sisi lain, siswa yang tidak terbiasa menerapkan strategi *Problem-Focused Coping* cenderung menghindari tekanan akademik dengan mencari distraksi atau menunda tanggung jawab, alih-alih menghadapi masalah secara langsung melalui perencanaan dan pencarian bantuan yang tepat. Kondisi ini menciptakan dinamika psikologis yang memunculkan siklus prokrastinasi akademik berulang, di mana siswa semakin sering menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, yang pada akhirnya memperburuk rasa percaya diri dan memperkuat perilaku penghindaran. Ketika tidak ditangani secara tepat, siklus ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan perasaan gagal yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap peran *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* menjadi penting dalam menjelaskan mengapa sebagian siswa lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan dengan yang lain.

Hasil analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* secara simultan merupakan prediktor signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Nilai F hitung menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen, yaitu prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai R Square yang diperoleh menunjukkan bahwa variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, meskipun masih terdapat faktor lain di luar model yang juga berkontribusi. Secara parsial, *Cognitive Flexibility* menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan *Fleksibilitas Kognitif* siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Individu dengan *Cognitive Flexibility* yang tinggi mampu mengubah sudut pandang terhadap situasi yang menantang, memilih strategi pemecahan masalah yang tepat, dan beradaptasi secara efektif terhadap perubahan yang terjadi dalam konteks pembelajaran.

Temuan ini mendukung pandangan Dennis dan Vander Wal (2010) yang menyatakan bahwa *Cognitive Flexibility* merupakan kemampuan untuk menyesuaikan pola pikir saat menghadapi kesulitan sehingga individu dapat bertindak secara adaptif. Selain itu, penelitian Ramadhani (2022) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa siswa dengan *Cognitive Flexibility* tinggi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah karena mampu merencanakan dan menyelesaikan tugas secara efisien. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *Fleksibilitas Kognitif* tinggi lebih adaptif dalam menyusun strategi belajar, mengubah pendekatan saat strategi lama tidak efektif, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui teori fungsi eksekutif, di mana *Fleksibilitas Kognitif* memungkinkan individu melakukan *shifting* antarstrategi serta memperbarui representasi mental. Studi internasional juga mendukung hal ini; Chen et al. (2020) menemukan bahwa *Fleksibilitas Kognitif* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi melalui peningkatan kontrol diri dan efikasi akademik. Demikian pula, Sirois & Pychyl (2013) menunjukkan bahwa kesulitan regulasi diri menjadi mekanisme utama yang menghubungkan kurangnya fleksibilitas dengan perilaku prokrastinatif.

Hasil ini sejalan dengan teori dari Carver et al. (1989) yang menjelaskan bahwa *Problem-Focused Coping* merupakan strategi adaptif untuk mengatasi stresor eksternal. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil serupa, seperti Kartika (2021) yang menemukan

bahwa coping aktif berkontribusi signifikan dalam menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa, dan Asti & Pratiwi (2020) yang menunjukkan bahwa siswa SMP yang menggunakan strategi fokus pada masalah memiliki pengelolaan waktu dan tugas yang lebih baik. Adapun persamaan regresi linear berganda yang diperoleh menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan dalam *Cognitive Flexibility* akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,250, sedangkan peningkatan satu satuan dalam *Problem-Focused Coping* akan menurunkan prokrastinasi sebesar 0,696. Dengan demikian, meskipun kedua variabel sama-sama berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi, *Problem-Focused Coping* memiliki daya prediktif yang lebih kuat.

Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui model coping transaksional Lazarus & Folkman (1984) yang menempatkan coping berorientasi masalah sebagai respons langsung terhadap stresor eksternal yang dianggap dapat dikendalikan. Dalam konteks akademik, siswa yang menghadapi tekanan belajar atau tugas memiliki peluang lebih besar untuk mengurangi prokrastinasi ketika mereka mengambil langkah konkret seperti menyusun rencana, mencari bantuan, atau menetapkan prioritas. Strategi ini bersifat aplikatif dan segera terlihat dampaknya terhadap penyelesaian tugas, sehingga memperkuat efeknya terhadap pengurangan prokrastinasi. Sebaliknya, *Cognitive Flexibility* lebih berkaitan dengan proses internal seperti evaluasi alternatif atau penyesuaian kognitif yang membutuhkan waktu dan kesadaran metakognitif yang lebih tinggi. Dengan kata lain, siswa mungkin memiliki *Fleksibilitas Kognitif*, namun tanpa diterjemahkan dalam bentuk perilaku konkret seperti perencanaan atau tindakan aktif, fleksibilitas tersebut belum tentu berdampak langsung pada perubahan perilaku prokrastinatif.

Secara praktis, strategi coping aktif lebih mudah diajarkan dan diamati dalam konteks pembelajaran di sekolah. Guru dan konselor dapat memberikan pelatihan coping melalui simulasi tugas, manajemen waktu, atau pemecahan masalah langsung, yang lebih terstruktur dibandingkan pelatihan *Fleksibilitas Kognitif*. Hal ini menjadikan *Problem-Focused Coping* sebagai aspek yang lebih mudah dikembangkan secara intervensional dan memberikan dampak nyata dalam jangka pendek. Dengan demikian, meskipun kedua variabel sama-sama berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi, *Problem-Focused Coping* memiliki daya prediktif yang lebih kuat.

Hasil ini didukung oleh Putri & Hadi (2019), yang menyatakan bahwa siswa dengan *Cognitive Flexibility* tinggi memiliki kemampuan perencanaan dan pengelolaan waktu yang lebih baik. Di sisi lain, Sari & Wibowo (2021) menambahkan bahwa penggunaan *Problem-Focused Coping* secara optimal berkaitan dengan efikasi diri dan motivasi belajar yang tinggi, yang pada akhirnya mendukung penyelesaian tugas akademik secara tepat waktu. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian di luar negeri. Misalnya, penelitian oleh Gabrys et al. (2018) di Kanada menunjukkan bahwa *Fleksibilitas Kognitif* yang tinggi berkaitan dengan kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi belum tentu langsung mencegah perilaku prokrastinatif jika tidak disertai dengan strategi coping aktif. Sementara itu, studi oleh Wieland et al. (2021) di Amerika Serikat dalam tinjauan meta-analitik menyimpulkan bahwa strategi *Problem-Focused Coping* memiliki efek moderat hingga kuat dalam mengurangi prokrastinasi akademik, terutama pada remaja dan dewasa muda. Hal ini menunjukkan bahwa pola hubungan yang ditemukan dalam konteks siswa SMP di Indonesia konsisten dengan pola internasional, meskipun pengaruh budaya, sistem pendidikan, dan pendekatan pembelajaran juga dapat menjadi faktor diferensiasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat literatur global terkait pentingnya pengembangan strategi coping aktif dalam konteks pendidikan. Secara teoritis, temuan ini

diperkuat oleh Teori *Cognitive Flexibility* (Dennis & Vander Wal, 2010) yang menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengubah strategi berpikir saat menghadapi hambatan memungkinkan individu untuk mengurangi kecenderungan menunda tugas. Sementara itu, *Problem-Focused Coping* muncul sebagai prediktor yang lebih kuat dibanding *Fleksibilitas Kognitif*. Strategi aktif seperti perencanaan dan mencari solusi langsung terbukti lebih efektif dalam menekan perilaku menunda. Hal ini sesuai dengan *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) serta didukung temuan Geng (2018) yang melaporkan bahwa coping berorientasi masalah berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik dan prokrastinasi mahasiswa di Tiongkok. Sejalan dengan itu, Stainton et al. (2021) juga menegaskan bahwa penggunaan coping aktif secara konsisten terkait dengan performa akademik lebih baik dan tingkat prokrastinasi lebih rendah pada remaja.

Siswa yang memiliki *Cognitive Flexibility* tinggi mampu melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, sementara siswa yang menerapkan *Problem-Focused Coping* cenderung mengelola tekanan akademik secara sistematis dan konkret. Sebaliknya, siswa dengan fleksibilitas rendah dan coping maladaptif cenderung mengalami frustrasi, cemas, dan lebih mudah terjebak dalam siklus penghindaran tugas. Temuan ini sejalan dengan studi Ramadhani (2022), Kartika (2021), serta Asti & Pratiwi (2020) yang menunjukkan bahwa siswa dengan fleksibilitas berpikir dan strategi coping aktif menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta motivasi belajar yang lebih kuat. Kombinasi kedua faktor ini memperlihatkan interaksi saling melengkapi: *Fleksibilitas Kognitif* menyediakan *mental set* alternatif, sedangkan coping aktif mengubah alternatif tersebut menjadi tindakan nyata. Dengan kata lain, *Cognitive Flexibility* adalah prasyarat kognitif, sedangkan *Problem-Focused Coping* adalah eksekusi perilaku adaptif. Perspektif ini juga ditegaskan oleh Steel & Ferrari (2013), yang menyatakan bahwa prokrastinasi muncul dari kegagalan menghubungkan niat kognitif dengan tindakan konkret.

Meskipun temuan studi ini memberikan kontribusi signifikan dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik, terdapat beberapa batasan yang perlu dicermati. Pertama, keterbatasan generalisasi hasil karena partisipan hanya berasal dari satu sekolah di wilayah perkotaan Surabaya, sehingga temuan ini mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan siswa di daerah atau sekolah dengan karakteristik berbeda. Kedua, penggunaan instrumen skala psikologis berbasis self-report membuka kemungkinan munculnya bias sosial, seperti kecenderungan menjawab sesuai harapan sosial. Ketiga, subjektivitas responden dalam menilai perilaku dan strategi mereka sendiri dapat memengaruhi akurasi data yang diperoleh. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan menggunakan pendekatan multi-metode, melibatkan observasi langsung atau wawancara mendalam untuk memperkuat validitas data.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel terbatas pada satu sekolah di wilayah perkotaan Surabaya sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi siswa SMP di daerah lain dengan latar belakang berbeda. Kedua, penggunaan instrumen berbasis *Self-Report* membuka potensi bias jawaban sosial yang dapat memengaruhi akurasi data. Ketiga, desain penelitian yang *Cross-Sectional* membatasi pemahaman mengenai dinamika prokrastinasi secara jangka panjang. Dari sisi teoretis, keterbatasan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang melibatkan desain longitudinal dan pendekatan multi-metode, seperti observasi langsung atau wawancara, guna memperkuat validitas temuan. Selain itu, variabel efikasi diri atau dukungan sosial dapat diuji sebagai mediator atau moderator yang menjelaskan hubungan antara *Fleksibilitas Kognitif*, coping aktif, dan prokrastinasi akademik.

Dari sisi praktis, keterbatasan ini tidak mengurangi kontribusi penelitian dalam memberikan dasar bagi pengembangan intervensi sekolah. Program bimbingan konseling dapat mengintegrasikan pelatihan coping aktif yang aplikatif sekaligus melatih fleksibilitas berpikir melalui teknik *Cognitive Restructuring*. Dengan demikian, temuan penelitian ini tetap relevan untuk mendukung strategi pencegahan prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan menunjukkan bahwa *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* merupakan mekanisme regulasi diri yang saling melengkapi dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Secara konseptual, penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran fungsi eksekutif dalam perilaku akademik remaja, sekaligus memperkaya literatur mengenai integrasi kemampuan kognitif dan strategi coping adaptif dalam satu kerangka prediktif. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami bukan hanya sebagai kegagalan manajemen waktu, tetapi juga sebagai refleksi keterbatasan kognitif dan keterampilan adaptasi terhadap stres akademik. Dari hasil penelitian, 57% siswa berada pada kategori prokrastinasi rendah, 42% pada kategori sedang, dan hanya 1% pada kategori tinggi. Pada variabel cognitive flexibility, 54% siswa berada pada kategori sedang dan 45% pada kategori tinggi. Sementara itu, *Problem-Focused Coping* menunjukkan 52% siswa berada pada kategori sedang dan 47% pada kategori tinggi. Secara simultan, kedua variabel ini menjelaskan 53,9% variasi prokrastinasi akademik ($R^2 = 0,539$), dengan *Problem-Focused Coping* memberikan kontribusi prediktif lebih kuat dibanding *Cognitive Flexibility*.

Dari sisi praktis, hasil ini mendukung pengembangan intervensi berbasis bukti (evidence-based interventions) di lingkungan sekolah. Program seperti *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan fleksibilitas berpikir, *executive function training* untuk melatih pengendalian diri, serta *coping skill training* untuk memperkuat strategi *Problem-Focused Coping* dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan konseling. Intervensi tersebut terbukti efektif dalam berbagai penelitian internasional dan berpotensi besar menekan kecenderungan prokrastinasi akademik pada remaja awal. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada penguatan teori regulasi diri akademik sekaligus memberikan dasar empirik bagi perancangan intervensi psikologis berbasis sekolah. Studi lanjutan disarankan untuk menguji model mediasi atau moderasi serta menggunakan desain longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., & Tella, A. (2020). A study of academic procrastination among secondary school students. *Journal of Educational Psychology*, 10(2), 45–58.
- Asti, W. D., & Pratiwi, R. (2020). Hubungan antara strategi coping fokus pada masalah dengan prokrastinasi akademik siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 115–124.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Pearson.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chen, B., Li, D., & Xu, C. (2020). *Cognitive flexibility and academic procrastination: The mediating role of self-efficacy*. *Frontiers in Psychology*.

- 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.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Fitriana, E. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 51–62.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive Control And Flexibility In The Context Of Stress And Depressive Symptoms: The Cognitive Control And Flexibility Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 236–251.
- Geng, J. (2018). *Problem-Focused Coping And Academic Procrastination In Chinese Undergraduates*. Learning And Individual Differences.
- Hamim, N. (2023). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP: Studi Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 21(3), 203–211.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Ke-5)*. Erlangga.
- 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>
- Kartika, D. (2021). Strategi coping dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 23–31.
- Kroger, J. (2017). *Identity development: Adolescence through adulthood* (4th ed.). SAGE Publications.
- Kuru, E., & Yildirim, M. (2022). Academic Procrastination: The Role Of Anxiety, Self-Efficacy, And Motivation. *International Journal of Educational Psychology*, 11(1), 45–59.
- Kuswidyawati, T., & Setyandari, E. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 33–44.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. *Springer Publishing Company*.
- Lestari, S., Putri, D. A., & Rahayu, W. (2024). Pengaruh Intervensi Cognitive Restructuring Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 18–27.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). *A New Measure Of Cognitive Flexibility*. Psychological Reports, 76(2), 623–626.
- Nasution, S. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Tarsito.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development (12th ed.)*. McGraw-Hill.
- Putri, N. I., & Hadi, S. (2019). Pengaruh cognitive flexibility terhadap manajemen waktu siswa SMP. *Jurnal Psikologi Edukatif*, 7(2), 75–83.
- Rahmania, L. (2023). Studi deskriptif prokrastinasi akademik di wilayah pesisir Surabaya. *Jurnal Pendidikan Anak dan Remaja*, 5(3), 97–104.

- Ramadhani, S. (2022). Hubungan antara cognitive flexibility dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi UIN Raden Fatah*, 13(2), 109–118.
- Sari, M. (2020). Prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 10 Palembang. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 77–89.
- Sari, R. P., & Wibowo, R. A. (2021). Problem-focused coping sebagai prediktor motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(3), 41–53.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination and self-regulation failure*. Personality and Individual Differences.
- Stainton, M., Timmons, A. C., & Perry, R. P. (2021). Coping strategies, academic performance, and procrastination among adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 657–670. <https://doi.org/10.1037/edu0000501>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Failure To Launch: Self-Regulation And Procrastination. *Journal of Behavioral Decision Making*.
- Steinberg, L. (2014). *Age Of Opportunity: Lessons From The New Science Of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Tuckman, B. W. (2020). Academic Procrastination: Toward A Model Of Causes And Consequences. *Contemporary Educational Psychology*, 39(1), 34–44.
- Wieland, L. M., Walker, K. L., & Moore, L. J. (2021). Understanding academic procrastination: A meta-analytic review. *Journal of Educational Psychology*, 113(7), 1234–1250.
- Zaki, F., Wahyuni, E., & Mardiana, S. (2023). Prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP Negeri 27 Palembang. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 11(1), 53–65.