

**HUBUNGAN ANTARA *COGNITIVE FLEXIBILITY* DAN
PROBLEM-FOCUSED COPING DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DINDA NILAM PUSPASARI
NBI : 1512100264

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA *COGNITIVE FLEXIBILITY* DAN
PROBLEM-FOCUSED COPING DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

DINDA NILAM PUSPASARI

NBI:1512100264

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 8 juni 2025



Dinda Nilam Puspasari

NBI: 1512100264



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Nilam Puspasari

NBI/ NPM : 1512100264

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Cognitive Flexibility* Dan *Problem-Focused
Coping* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah
Menengah Pertama**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 8 juni 2025

Menyatakan

(Dinda Nilam puspasari)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Dinda Nilam Puspasari
NBI : 1512100264
JUDUL : Hubungan Antara *Cognitive Flexibility* Dan *Problem-Focused Coping* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Surabaya, 11 Juli

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog


Dr. Suhadlanto, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

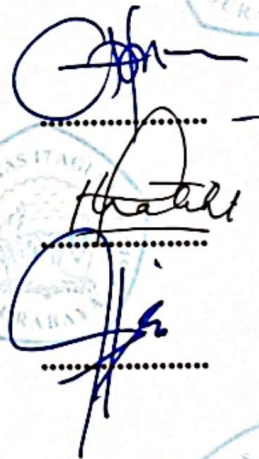
Pada Tanggal : 17 Juli 2025

Dewan Penguji :

1. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

2. Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog

3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP. 20510020552**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Cognitive Flexibility* dan *Problem-Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya 2.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk menyelesaikan studi.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini
4. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi sampai dengan skripsi ini
5. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II atas segala saran, masukan, dan dukungan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi.
8. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMP Negeri 22 Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar atas doa, kasih sayang, serta dukungan moral dan material yang tiada henti.
10. Teman-teman, Aldo Surya dan Reihan Firjatullah yang telah menemani dan memberikan dukungan penulis dari semester I sampai sekarang.

11. Shafira Denta Selaku teman dekat yang telah membantu dan memberikan motivasi selama mengerjakan skripsi.
12. Hana fatmawati selaku teman dekat yang juga memberi support dan bantuan selama penulis menempuh study.
13. Pasangan penulis yang selalu mendukung, menemani dan memotivasi agar penulis tetap semangat hingga skripsi ini selesai.
14. Sahabat dan rekan seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 8 Juli 2025



Dinda Nilam Puspasari

Hubungan Antara *Cognitive Flexibility* Dan *Problem-Focused Coping* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Dinda Nilam Puspasari
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
dindassar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cognitive flexibility* dan *problem-focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 22 Surabaya pada tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah populasi sebanyak 714 siswa dan partisipan sebanyak 151 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen berupa skala Likert untuk mengukur tiga variabel utama. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *cognitive flexibility* dan *problem-focused coping* secara simultan menjadi prediktor signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 86,650$; $p < 0,05$). Secara parsial, *cognitive flexibility* memiliki prediktor negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = -2,313$; $p = 0,022$), sedangkan *problem-focused coping* juga Prediktor negatif signifikan ($t = -6,763$; $p = 0,000$). Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan berpikir fleksibel dan strategi coping aktif untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi pada siswa SMP.

Keyword : *Cognitive Flexibility*, *Problem Focused Coping*, Prokrastinasi akademik, Siswa SMP

The Relationship Between Cognitive Flexibility and Problem-Focused Coping with Academic Procrastination Among Junior High School Students

Dinda Nilam Puspasari
17 August 1945 University Surabaya
dindassar@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between cognitive flexibility and problem-focused coping with academic procrastination among junior high school students. The research population consisted 714 students at SMP Negeri 22 Surabaya in the 2024/2025 academic year, with 151 participants selected using purposive sampling. The method employed was quantitative correlational, utilizing Likert-scale instruments to measure the three main variables. Results from multiple linear regression analysis indicated that cognitive flexibility and problem-focused coping simultaneously served as significant predictors of academic procrastination ($F = 86.650$; $p < 0.05$). Partially, cognitive flexibility was found to be a significant negative predictor of academic procrastination ($t = -2.313$; $p = 0.022$), while problem-focused coping was also a significant negative predictor ($t = -6.763$; $p = 0.000$). These findings underscore the importance of developing flexible thinking skills and active coping strategies to reduce procrastination tendencies among junior high school students.

Keywords: cognitive flexibility, problem-focused coping, academic procrastination, junior high school students

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK DALAM BAHASA INDONESIA	xi
ABSTRAK DALAM BAHASA INGGRIS	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Prokrastinasi akademik	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
2. Aspek Prokrastinasi Akademik	14
3. Faktor-faktor yang Memprediktori Prokrastinasi Akademik	17
B. Cognitive flexibility	19
1. Pengertian Cognitive flexibility	19
2. Aspek Cognitive flexibility	20
3. Faktor-faktor yang Memprediktori Cognitive flexibility	21
C. Problem-focused coping	23
1. Pengertian Problem-focused coping	23
2. Aspek Problem-focused coping	24
3. Faktor-faktor yang memprediktori Problem-focused coping	26
D. Kerangka Berpikir	27
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Populasi dan Partisipan	31

1. Populasi	31
2. Partisipan	31
B. Desain Penelitian	32
1. Jenis penelitian	32
2. Variable penelitian.....	32
C. Instrumen Pengumpul Data	32
1. Skala I (Prokrastinasi Akademik).....	33
3. Skala II (Cognitive flexibility)	36
3. Skala III (Problem-focused coping)	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Data Demografi Partisipan	45
2. Uji Deskriptif.....	46
3. Hasil Uji Hipotesis	48
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert	32
Tabel 2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel Y	34
Tabel 3 Rangkuman hasil Diskriminasi aitem Skala Prokrastinasi Akademik	35
Tabel 4 Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel Y setelah Uji Validitas...	35
Tabel 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Cognitive flexibility.....	37
Tabel 7 Rangkuman Hasil Diskriminasi Aitem Skala Cognitive flexibility	37
Tabel 9 Blueprint Sebaran Aitem Skala Problem-Focus Coping	39
Tabel 10 Rangkuman Hasil Diskriminasi Aitem Skala Problem-Focus Coping	40
Tabel 11 Blueprint Sebaran Aitem Skala Problem-Focus Coping setelah uji validitas.....	40
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 14 Hasil Uji Linearitas Y-X1	42
Tabel 15 Hasil Uji Linearitas Y-X2	42
Tabel 16 Hasil Uji Multikolinearitas	43
Tabel 17 Uji Heteroskedastisitas	44
Tabel 18 Rekapitulasi Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 19 Rekapitulasi Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 20 Rekapitulasi Berdasarkan Kelas	46
Tabel 21 Hasil Uji deskriptif Prokrastinasi akademik.....	46
Tabel 22 Hasil Uji deskriptif Cognitive flexibility.....	47
Tabel 23 Hasil Uji deskriptif Problem-focused coping.....	47
Tabel 24 Hasil Uji Simultan	48
Tabel 25 Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	48
Tabel 26 Hasil Uji Parsial X1-Y	49
Tabel 27 Hasil Uji Parsial X2-Y	49
Tabel 28 Persamaan Regresi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuisiener Skala <i>Cognitive flexibility</i>	63
Lampiran 2 : Kuisiener Skala <i>Problem-focused coping</i>	64
Lampiran 3 : Kuisiener Prokrastinasi Akademik	65
Lampiran 4 : Uji Validitas Skala <i>Cognitive flexibility</i>	66
Lampiran 5 : Uji Validitas Skala <i>Problem-focused coping</i>	67
Lampiran 6 : Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	69
Lampiran 7: Tabulasi Skala <i>Cognitive flexibility</i>	70
Lampiran 8 : Tabulasi Skala <i>Problem-focused coping</i>	74
Lampiran 9 : Tabulasi Skala Prokrastinasi Akademik	78
Lampiran 10 Tabel Skor Total.....	82
Lampiran 11 : Uji Normalitas.....	86
Lampiran 12 : Uji Linieritas	87
Lampiran 13 : Uji Multikolinearitas.....	88
Lampiran 14 : Uji Heteroskedastisitas.....	89
Lampiran 15 : Uji Simultan (X1 dan X2 dengan Y)	90
Lampiran 16 : Uji R Square (X1 dan X2 dengan Y).....	91
Lampiran 17 : Uji Parsial	92
Lampiran 18 : Hasil Turnitin.....	93