

***TASK AVERSIVENESS AND ACADEMIC HELP SEEKING
TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

EKA RAHMAWATI

41183507180026

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Task Aversiveness and Academic Help Seeking terhadap
Prokrastinasi Akademik

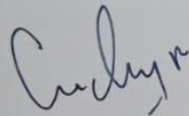
Penyusun : Eka Rahmawati

NPM : 41183507180026

Bekasi, 2 Mei 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi, M.A

Mengetahui:

Ketua Program Studi Psikologi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi.

HALAMAN PENGESAHAN

Task Aversiveness and Academic Help Seeking Terhadap Prokrastinasi Akademik

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Eka Rahmawati

41183507180026



Telah diujikan di Hadapan Dewan Penguji

pada tanggal : 2 Mei 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal: 2 Mei 2025

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita, Skm., M.Si

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, Spsi., M.Si., Psikolog

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A

(11.11.2025)
(Ratna Duhita)
(Siti Nurhidayah)
(Lucky Purwantini)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Rahmawati
NPM : 41183507180026
Judul Skripsi : Task Aversiveness and Academic Help Seeking Terhadap Prokrastinasi Akademik

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademi (sarjana magister dan atau dokter) baik di universitas islam 45 bekasi maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang di bombing oleh dosen pembimbing skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu Tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data peneliti) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak bisa disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian, dan atau naskah orang tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini serta saksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di universitas islam 45 bekasi.

Bekasi, 2 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Eka Rahmawati

TASK AVERSIVENESS AND *ACADEMIC HELP SEEKING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Eka Rahmawati (ekarahmaa119@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Students are part of educational institutions that are required to always achieve good academic and non-academic achievements. Students are required to always complete assignments on time, do exams with good results and take notes before lectures begin. Students in doing assignments often feel lazy and reluctant to do the assignments cannot be completed according to the right time. This study aims to determine the description, relationship, and influence of task aversiveness and Academic Help Seeking on academic procrastination in active students of Islamic University "45" Bekasi. This study uses a quantitative method with subjects of active students of the Islamic University "45" Bekasi.

The data collection method uses semi-structured interview techniques and psychological scale instruments with a Likert scale model consisting of the Aversiveness Scale, Academic Help Seeking Scale and Procrastination Scale. The quality of the scale is measured through construct validity testing, and Cronbach Alpha reliability testing. Data analysis techniques use descriptive analysis techniques, assumption testing, through normality testing and linearity testing, then hypothesis testing through Spearman's Rho Rank Correlation testing and simple linear regression testing.

The result of correlation Test shows that there is a very strong and significant positive relationship between task aversiveness and academic procrastination of $r = 0,990$ with a p value of $0.000 < 0.05$ ($p < 0.05$). The result of the linear regression test shows that there is an F effect of 1913.784 with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The coefficient of determination R^2 is 0.995, which means that the task aversiveness variable contributes 99.5% to academic procrastination.

Keyword : Task Aversiveness, Academic Help Seeking, Prokrastonasi Akademik, Mahasiswa

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan bagian dari institusi pendidikan yang dituntut untuk selalu berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa dituntut untuk selalu menyelesaikan tugas tepat waktu, mengerjakan ujian dengan hasil yang baik dan membuat catatan sebelum perkuliahan dimulai. Mahasiswa dalam mengerjakan tugas seringkali muncul rasa malas dan keengganan untuk mengerjakan tugas tersebut, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan sesuai dengan tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran, hubungan, dan pengaruh task aversiveness dan academic help seeking terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek mahasiswa aktif Universitas Islam “45” Bekasi.

Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dan instrumen skala psikologi dengan model skala likert yang terdiri dari skala Tas Aversiveness, skala Academic Help Seeking dan skala Prokrastinasi Akademik. Kualitas skala diukur melalui uji validitas isi, uji validitas konstruk, dan uji reliabilitas *Cronbach Alpha*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif, teknik pengujian asumsi, melalui uji normalitas dan uji linearitas, lalu pengujian hipotesis melalui uji korelasi *Rank Spearman's Rho* dan uji regresi linear sederhana.

Hasil Uji Korelasi menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif sangat kuat dan signifikan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik sebesar $r = 0,990$ dengan nilai $p < 0,05$ ($p < 0,05$). Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa terdapat pengaruh F sebesar 1913,784 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Adapun nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,995 yang mengartikan bahwa variabel task aversiveness menyumbang pengaruh sebesar 99,5% terhadap prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Task aversiveness, Academic Help Seeking, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa ta'ala yang senantiasa melimpahkan Taufik dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan seminar proposal yang berjudul ***“Task Avesiveness and Academic Help Seeking terhadap Prokrastinasi Akademik”***

Penulis menyadari bahwa apa yang dapat disajikan dalam seminar proposal ini masih jauh dari sempurna. Walaupun demikian, penulis tetap berharap agar seminar proposal yang sederhana ini dapat memenuhi persyaratan yang ditetapkan Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi. Oleh karena itu sudah sewajarnya dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi.,M.A. selaku dosen pembimbing yang senantiasa mendukung baik secara psikologis maupun teknis serta yang telah mau meluangkan waktu, daya dan upaya untuk membimbing peneliti.
2. Ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan serta bimbingan kepada peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
3. Ibu Novita Dian Ita Prestiani, S.Psi., M.Psi, selaku kepala program studi psikologi.
4. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang turut memberikan kemudahan dan bantuan saat pemilihan tempat penelitian.
5. Kepada kedua orang tua tersayang yang telah memberikan dorongan, semangat serta do'a yang tulus, sehingga peneliti dapat menyelesaikan seminar proposal ini dengan baik.

6. Kepada teman-teman saya yang sama-sama telah memberikan semangat, doa, dan membantu dalam mengerjakan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Bekasi, 2 Mei 2025

Eka Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. <u>Latar Belakang Masalah.....</u>	<u>1</u>
B. <u>Rumusan Masalah.....</u>	<u>5</u>
C. <u>Tujuan Penelitian.....</u>	<u>5</u>
D. <u>Manfaat Penelitian.....</u>	<u>5</u>
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <u>Tinjauan Pustaka.....</u>	<u>7</u>
B. <u>Kerangka Berfikir.....</u>	<u>15</u>
C. <u>Hipotesis.....</u>	<u>17</u>
D. <u>Orisinalitas yang Dilakukan.....</u>	<u>17</u>
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. <u>Desain Penelitian.....</u>	<u>19</u>
B. <u>Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel.....</u>	<u>19</u>
C. <u>Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian.....</u>	<u>20</u>
D. <u>Teknik Pengumpulan Data.....</u>	<u>21</u>
E. <u>Teknik Analisis Data.....</u>	<u>28</u>
F. <u>Etika Penelitian.....</u>	<u>31</u>
BAB IV.....	33
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	33
A. <u>Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....</u>	<u>33</u>
B. <u>Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....</u>	<u>34</u>

C. <u>Deskripsi Variabel Penelitian</u>	35
D. <u>Hasil Penelitian</u>	36
E. <u>Diskusi</u>	37
F. <u>Keterbatasan Penelitian</u>	39
BAB V	41
PENUTUP	41
A. <u>Kesimpulan</u>	41
B. <u>Saran</u>	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	21
Tabel 2 Skala Psikologis.....	22
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Task Aversiveness.....	22
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Academic Help Seeking.....	23
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Skala Academic Prokrastinasi Akademik.....	24
Tabel 6 Hasil <i>Expert Judgement Task Aversiveness</i>	25
Tabel 7 Hasil <i>Expert Judgement Academic Help Seeking</i>	26
Tabel 8 Hasil <i>Expert Judgement Academic Help Seeking</i>	26
Tabel 9 Skala <i>Blue Print Task Aversiveness</i> Setelah Uji Coba.....	27
Tabel 10 Skala <i>Blue Print Academic Help Seeking</i> Setelah Uji Coba.....	28
Tabel 11 Skala <i>Blue Print Prokrastinasi Akademik</i> Uji Coba.....	28
Tabel 12 Kategorisasi <i>Alpha Cronbach's</i>	28
Tabel 13 Uji Coba Reliabilitas <i>Alpha Cronbach's</i>	28
Tabel 14 Hasil Pengujian Kategorisasi Variabel.....	29
Tabel 15 Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 16 Hasil Uji Linearitas.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Studi Pendahuluan.....	45
Lampiran 2 Kuesioner.....	55
Lampiran 3 Hasil Olah Data SPSS.....	58
Lampiran 4 Data Uji Coba.....	62
Lampiran 5 Data Penelitian.....	64

SKRIPSI EKA RAHMAWATI.docx

ORIGINALITY REPORT

17 %	14 %	5 %	10 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	3 %
2	e-journal.my.id Internet Source	2 %
3	ppjp.ulm.ac.id Internet Source	1 %
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
5	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	1 %
6	vdocuments.site Internet Source	1 %
7	Submitted to Universitas Djuanda Student Paper	1 %
8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang Student Paper	1 %
9	repository.ubaya.ac.id Internet Source	1 %
10	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %
11	www.researchgate.net Internet Source	<1 %