

**Fanti Almeryasandy. (5080149). Hubungan Antara *Emotional Exhaustion* Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.** Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Umum (2013).

## **ABSTRAK**

Mahasiswa bagian dari institusi perguruan tinggi tidak lepas dari keinginan untuk berprestasi dan tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas studi. Dalam menyelesaikan tugas-tugas sering muncul rasa enggan yang berasal dari kondisi psikologis yang mendorong untuk melakukan penundaan atau prokrastinasi. Pola kognitif dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi karena kinerja seseorang dipengaruhi oleh emosi negatif yang muncul, sehingga keadaan emosional yang negatif memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi. Kontrol yang buruk terhadap emosi negatif tersebut yang menyebabkan kelelahan emosi (*emotional exhaustion*).

Subjek penelitian berjumlah 207 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Subjek diberikan dua angket, angket pertama tentang prokrastinasi akademik yang mengukur penundaan lebih spesifik seperti aspek frekuensi penundaan, keinginan mengurangi dan masalah yang ditimbulkan. Serta melihat tiap area penundaan. dan angket mengenai *emotional exhaustion* yang mengukur kelelahan emosional subjek. Data yang didapat kemudian dideskripsikan dengan distribusi frekuensi, uji reliabilitas, uji asumsi, uji normalitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi 0,309. Berdasarkan hasil penelitian tersebut nampak bahwa dari ketiga aspek prokrastinasi akademik hanya aspek frekuensi yang tidak memiliki korelasi positif dengan kelelahan emosional. Dari uji korelasi tiap aspek, diketahui bahwa *emotional exhaustion* memiliki hubungan dengan aspek frekuensi penundaan ( $r = 0,332$ ).

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, kelelahan emosional.