

## **PENGARUH ACADEMIC SELF-MANAGEMENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK PGRI 1 GRESIK**

**Novida Apriliani<sup>1</sup>, Awang Setiawan Wicaksono<sup>2</sup>, Prianggi Amelasasih<sup>3</sup>.**  
Universitas Muhammadiyah Gresik

### **Abstract**

*This study examines the effect of academic self-management on the academic procrastination of eleventh graders. In this study used quantitative methods with a total sample of 193 samples identified through simple random sampling technique. Collecting data in this study using a Academic Self-Management Scale and Academic Procrastination Scale and then tested its validity using content validity and reliability using the Cronbach Alpha reliability correlation. The data analysis technique used is simple linear regression analysis to answer the proposed hypothesis. The results of this study indicate: 1) There is an effect of academic self-management on academic procrastination as indicated by  $p < 0.05$ , which means accepting  $H_a$  2) The influence given by academic self-management on academic procrastination is 48.7%. 3) Academic self-management have correlation with academic procrastination is negative relationship -0,470. 4). The results of this study are expected to be a reference for further research that wants to examine the same thing, to individual factors (gender, age, chosen field of study).*

**Keywords :** *Academic Self-Management, Academic Procrastination, Students*

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 193 melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Skala *Academic Self-Management* dan Skala Prokrastinasi Akademik kemudian diuji validitasnya menggunakan validitas isi dan uji reliabilitasnya menggunakan korelasi reliabilitas *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana guna menjawab hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Terdapat pengaruh *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan  $p < 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima. 2) Pengaruh yang diberikan *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 48,7%. 3) *Academic self-management* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik yang berarah negatif sebesar -0,470. 4). Hasil penelitian ini yang nantinya diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian yang ingin meneliti hal serupa dapat mengembangkan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik misalnya faktor individual (gender, usia dan bidang jurusan yang dipilih).

**Kata Kunci :** *Academic Self-Management, Prokrastinasi Akademik, Siswa*

<sup>1</sup>email : novidaapriliani12@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Sumatera 101 GKB, Kebomas, Gresik, Jawa Timur 61121

## Pendahuluan

Belajar ialah bagian dari pendidikan, terutama untuk para siswa di sekolah. Dalam penyelenggaraan pendidikan, guru memegang peranan penting dalam membimbing siswa menuju keberhasilan. Pembelajaran merupakan proses yang sengaja dirancang guna menciptakan terjadinya belajar dari dalam diri individu (Pribadi & Benny 2009:9). Pendidikan merupakan sarana belajar yang diberikan oleh keluarga di rumah, tetapi siswa perlu mendapatkan pendidikan formal di sekolah. Belajar adalah perubahan tingkah laku seseorang, karena seseorang berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sehingga dapat langsung berinteraksi dengan lingkungan (Rusman, 2015: 4).

Sesuai dengan undang-undang RI nomor. Pada tahun 2003 No. 20 dalam Pasal 1 Ayat 4 siswa adalah anggota masyarakat, dan mereka berusaha meningkatkan kualitasnya melalui proses pendidikan tertentu. Siswa memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, seperti menyelesaikan tugas sekolah, materi pembelajaran yang disampaikan di sekolah, dan melakukan kegiatan praktik yang ditentukan oleh sekolah. Siswa harus aktif berpartisipasi ketika pembelajaran, siswa harus membaca banyak referensi buku untuk memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas, menyimak materi yang disampaikan oleh guru dengan baik (Kemendikbud, 2020).

Akan tetapi terdapat perilaku negatif siswa yang muncul saat kegiatan belajar mengajar adalah adanya siswa yang terjebak dalam kenyamanan, gemar mengulur waktu, menganggap remeh sebuah tugas dan absen kehadiran, tergoda dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, menghindari kesulitan dan merasa memiliki banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan (Mahardika, 2019). Sejalan dengan penelitian Arimathea (2019), perilaku negatif siswa adalah mengabaikan pekerjaan rumah dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain atau melakukan hal-hal yang dapat memuaskan untuk sementara. Perilaku negatif siswa tidak sesuai dengan apa yang seharusnya terjadi di sekolah, perilaku negatif semacam ini disebut juga dengan prokrastinasi. Istilah prokrastinasi pada awalnya diciptakan oleh Brown dan Holzman (1967) untuk menyebut orang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan.

Terdapat penelitian pada jenjang SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) prokrastinasi berada pada tingkat tinggi yaitu sebesar 67% pada SMKN 2 Depok (Penata, 2020). Hal tersebut menunjukkan dengan adanya siswa yang melakukan prokrastinasi diakibatkan siswa tidak menyimak atau memiliki materi dan LKS (Lembar Kerja Siswa), merasa banyak waktu untuk penyelesaian tugas dan asik mengulur waktu dengan bermain *gadget*, penghindaran sebuah tugas. Prokrastinasi

tersebut berkaitan dengan pekerjaan akademik seperti penundaan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, maka artinya prokrastinasi yang terjadi tersebut yaitu prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda memulai hingga penyelesaian tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berguna yang dapat berakibat tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat pada waktunya, dan sering terlambat. Seseorang yang memiliki perilaku menunda-nunda ini disebut juga dengan prokrastinator (Solomon & Rothblum, 1984).

Tuckman (1991) menuturkan bahwa prokrastinasi akademik ialah suatu kecenderungan untuk melakukan penundaan atau penghindaran penuh terhadap tugas oleh individu dengan sadar. Prokrastinasi juga berkaitan dengan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan atau tugas yang dianggap sulit yang dapat menyebabkan seseorang menghindari tugasnya atau melakukan penundaan.

Shcraw dan Wadkins (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku penundaan dalam menanggapi sebuah tugas yang dapat berbentuk adaptif dan maladaptif.

Sikap yang seharusnya dilakukan oleh siswa dan lingkungan sosial, serta keadaan fisik dan psikologis juga berperan penting dalam mempengaruhi kegiatan belajar siswa (Nafeesa, 2019). Selain itu, faktor psikologis dari timbulnya perilaku negatif seperti prokrastinasi ini yaitu keraguan pada kemampuan yang dimiliki, pikiran yang irasional, merasa bahwa harga diri yang rendah, dari hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas dan rasa tidak berdaya dalam penyelesaian pekerjaan tersebut (Jannis & Man, 1982; Ellis & Knaus, 1977; Burka & Yuen, 1983). Pendapat lain yang dikemukakan Suhartini (1992) bahwa pengaturan diri ialah salah satu faktor dari adanya perilaku prokrastinasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2017) pada siswa SMK kelas XI SMKN 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa dengan pengaturan diri siswa yang baik, maka siswa cenderung tidak akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau kewajiban sebagai seorang pelajar. Suatu konsep dalam pengurangan perilaku penundaan dapat berfokus pada keterampilan belajar dan pengaturan diri perilaku (Richards, 1975; Ziesat, Rosenthal & White, 1978).

Pengaturan diri atau disebut juga dengan *self management*. Dalam hal ini *self management* yang akan dibahas selanjutnya akan berfokus pada segi akademik atau disebut dengan *academic self-management*. *Academic self-management* dikembangkan oleh Dembo (2004:7). Definisi *academic self-management* yaitu sebuah strategi yang digunakan oleh pelajar guna mengontrol faktor-faktor yang

menghambat dalam kegiatan belajarnya. Aspek-aspek yang ada pada *academic self-management* meliputi aspek perilaku, motivasi dan metode belajar. Menurut penelitian Sidabutar (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan yaitu semakin tinggi prokrastinasi akademik semakin rendah *academic self-management*, begitu pula sebaliknya.

Pada siswa SMK kelas XI dimana pada jenjang tersebut menurut penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih dan Setyabudi (2012) tentang tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA pada rentang usia 14-16 tahun menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa tergolong tinggi. Pada umumnya di jenjang pendidikan dengan usia remaja tersebut, seseorang suka mengeluh tentang sekolah dan larangan-larangan serta pekerjaan rumah (Papilia, Diane & Olds, 2004).

### **Metode Penelitian**

Berdasarkan pendekatan serta jenis data yang digunakan, penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi. Analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk memprediksi suatu distribusi data yang terdiri dari variabel terikat (Y) dan satu variabel bebas (X) (Sugiyono, 2017: 69).

Subjek pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 82) *Simple Random Sampling* ialah penggunaan anggota sampel dari suatu populasi yang dilakukan secara acak tidak memperhatikan strata yang ada pada suatu populasi tersebut. Dalam penentuan jumlah sampel pada penelitian ini, yang akan dilakukan yaitu menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono (2017:87).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa angket. Sugiyono (2017: 141) menuturkan bahwa kuesioner/ angket ialah teknik pengumpulan data yang efektif, teknik ini dipergunakan guna mendapatkan suatu data dengan menggunakan kuesioner tertutup (yaitu kuesioner yang peneliti berikan pilihan jawaban). Penelitian ini menggunakan skala *academic self-management* dan skala prokrastinasi akademik.

Metode penilaian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penilaian skala likert. Menurut Sugiyono (2017:93) Skala likert digunakan untuk mengukur pendapat seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial, pandangan dan mengukur sikap. Peneliti menggunakan 4 level jawaban karena adanya kelemahan apabila terdapat 5 alternatif jawaban, karena responden akan

cenderung memilih alternatif jawaban yang dirasa aman dan paling gampang hampir tidak perlu berfikir (Arikunto, 2013: 284).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memprediksi suatu distribusi data yang terdiri dari variabel terikat (Y) dan satu variabel bebas (X) yang memiliki hubungan linier.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian telah melalui penghitungan validitas dan reliabilitas terlebih dahulu terhadap item-item pada variabel *Academic Self-Management* dengan variabel Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan perhitungan tersebut terdapat item yang gugur, maka item yang gugur tidak bisa digunakan. Perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan dalam dua kali putaran percobaan.

Berdasarkan uji normalitas dan linearitas hasil menunjukkan bahwa penelitian ini berdistribusi normal serta hubungan kedua variabel tersebut juga linear. Sehingga untuk melihat adanya pengaruh pada kedua variabel tersebut menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0 *for windows*, yaitu:

Tabel 1. Hasil Uji Anova

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>F Test</b>	<b>Sig</b>
<b><i>Academic Self-Management dan Prokrastinasi Akademik</i></b>	193	181.465	0.000

Sumber: SPSS 25.0 *for windows*

Berdasarkan pada tabel 1 yang telah dipaparkan di atas, hasil analisis Anova atau F Test sebesar 181.465 dengan Sig. 0.000 yang menunjukkan Sig < 0.05, maka model regresi yang dapat digunakan untuk memprediksi variabel *academic self-management* secara signifikan dapat memprediksi variabel prokrastinasi akademik. Berikut ini adalah hasil uji regresi linier sederhana (R square) yang diperoleh dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0 *for windows*, yaitu:

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	N	R	R Square
<i>Academic Self-Management dan Prokrastinasi Akademik</i>	193	0.698	0.487

Sumber: SPSS 25.0 for windows

Berdasarkan pada tabel 2 yang telah dipaparkan di atas, hasil uji regresi dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0.487 dengan kata lain 48.7% dari *academic self-management* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Sedangkan 51.3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	N	Unstandardiez Coefficient	t	Sig
<i>Academic Self-Management</i>	193	131.683	28.256	0.00
<i>Prokrastinasi Akademik</i>	193	-0.47	-13.471	0.00

Sumber: SPSS 25.0 for windows

Pada tabel 3 yang telah dipaparkan di atas, digunakan untuk mengetahui koefisien regresi dan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dapat diketahui bahwa nilai konstan *academic self-management* sebesar 131.683 dan tingkat prokrastinasi akademik -0,47. Hasil tersebut menunjukkan persamaan garis *academic self-management* dengan prokrastinasi akademik yaitu  $Y = 131,683 + -0,470$ . Berdasarkan persamaan regresi tersebut menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai komitmen organisasi, maka nilai disiplin kerja bertambah 0.936. Sehingga koefisien regresi tersebut bernilai positif yang dapat dikatakan bahwa semakin tinggi komitmen organisasi maka semakin tinggi disiplin kerja.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana yang mana nilai R sebesar 0.698 yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh yang kuat *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik. Dan Rsquare sebesar 0.487 atau 48,7% variabel *academic self management* mempengaruhi prokrastinasi akademik Hal ini menunjukkan bahwa sisanya sebanyak

51,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Dan memiliki hubungan negatif *academic self-management* dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,470. Sejalan dengan penelitian Sidabutar (2018) yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang negatif antara *academic self-management* dan prokrastinasi akademik.

Shcrav dan Wadkins (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku penundaan dalam menanggapi sebuah tugas yang dapat berbentuk adaptif dan maladaptif. Prokrastinasi akademik tidak selalu dianggap memunculkan dampak negatif bagi individu dan bisa berdampak positif. Dalam hal adaptif, prokrastinasi akademik dapat mengurangi kebosanan, meningkatkan efisiensi belajar dan membuat individu dapat menikmati atau mengerjakan hal lain selain belajar. Akan tetapi pada hal maladaptif dapat menyebabkan dampak negatif dan tidak menguntungkan individu.

Guna meminimalisir perilaku prokrastinasi yang dapat merujuk pada prokrastinasi maladaptif yang dapat memberikan dampak negatif pada siswa maka diperlukan strategi pengaturan diri yang baik (Sulaeman, Yasdar & Mulyadi, 2017). Sedangkan, konsep dalam pengurangan perilaku penundaan dapat berfokus pada keterampilan belajar dan pengaturan diri perilaku (Richards, 1975; Ziesat, Rosenthal & White, 1978). Pengaturan diri pada akademik ini dapat disebut dengan *academic self-management*. Menurut Dembo (2004) definisi *academic self-management* yaitu sebuah strategi yang digunakan oleh pelajar guna mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam kegiatan belajarnya. Strategi tersebut dapat dilakukan oleh seorang pelajar dengan melalui aspek-aspek yang ada pada *academic self-management* yaitu aspek perilaku, motivasi dan metode belajar.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana didapatkan  $p < 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self-management* dan prokrastinasi akademik berpengaruh secara signifikan. Hasil  $R^2$  menunjukkan angka sebesar 0,487 hal ini berarti 48,7% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variasi *academic self-management*, sementara 51,3% lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pada pengujian koefisien regresi didapatkan hasil  $Y = 131,683 + (-0,470)$  berdasarkan persamaan regresi ini dapat dinyatakan bahwa setiap penambahan 1% *academic self-management*, maka nilai prokrastinasi akademik

akan menurun sebanyak -0,470. Koefisien regresi ini bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *academic self-management* maka prokrastinasi akademik akan menurun pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Gresik.

### **Saran**

Saran dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, yang diharapkan diantaranya adalah:

1. Bagi Siswa SMK PGRI 1 Gresik

Siswa diharapkan mampu meningkatkan *academic self-management* guna menekan prokrastinasi akademik yang ada dalam diri siswa. Dengan meningkatkan strategi belajar dengan mengatur waktu untuk belajar, belajar dengan rutin, serta menentukan rencana kegiatan secara berkala agar tidak selalu mengerjakan suatu pekerjaan dalam satu waktu. Diperlukan juga motivasi atau kemauan dan keyakinan diri sendiri mengenai kemampuan diri dalam menghadapi tugas atau pekerjaan.

2. Bagi Sekolah

Bagi lembaga terkait diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk melakukan evaluasi atau perbaikan dalam menentukan metode belajar yang menyenangkan dan efisien serta sarana dan prasarana yang dapat menarik dan memudahkan siswa untuk menyerap ilmu yang disampaikan oleh guru. Selain itu, penanganan konseling juga diperlukan pada siswa yang kurang mampu meningkatkan hasil belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan untuk menggunakan faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik misalnya faktor individual (gender, usia dan bidang jurusan yang dipilih).

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arimathea, A. (2019). *Bentuk-bentuk Prokrastinasi yang Terindikasi Tinggi pada Mahasiswa yang Lambat Dalam Penulisan Skripsi di FKIP Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012-2014*. Skripsi : Tidak Diterbitkan.
- Brown, W.F & Holzman, W.P. (1967). *Manual Surveys Of Study Habits And Attitudes*. New York: The psychology Co.



- Dembo, M H. (2004). *Motivation And Learning Strategies for College Success-A self-Management Approach*. Second Edition. London: University of Southern California.
- Janis, I. L. & Mann, L. (1977). *Decision making: A Psychological Analysis of Conflict. Choice and Commitment*. New York: Free Press.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Pribadi, Benny. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Mahardika, Y. (2019) *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yogyakarta*. Skripsi : diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia : Yogyakarta.
- Penata, G. (2020). *Tingkat Prokrastinasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Skripsi : tidak diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma : Yogyakarta.
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu, Teori Praktik Dan Penilaian*. Grafindo: Jakarta
- Schraw, G & Wdkins, T. (2007). Doing the Things We Do : A Grounded Theory Of Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 99(1), 12-25.
- Setyawan A. (2017). *Hubungan Self Management dan Self Competence Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Instalansi Tenaga Listrik SMK Negeri 2 Yogyakarta*. Skripsi : Tidak Diterbitkan. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta.
- Sidabutar (2018). *Hubungan Antara Academic Self-Management Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Usulan Penelitian Lanjutan di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung*. Skripsi : Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha : Bandung.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 504- 510.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suhartini, H. (1992). Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian. *Jurnal Psikologi*, 1. 25-30.
- Sulaeman, F., Yasdar, M & Mulyadi (2017). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP

- Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul : Jurnal Pendidikan*. 1(2). ISSN 2548-8201.
- Tuckman, B. W. (1991) The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51 (1), 473-480.
- Undang-undang RI No.20 2003 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah* (Online), (<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>. Diakses pada 3 November 2020).
- Utaminingsih, Setyabudi. (2012). Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA “X” Tangerang. *Jurnal Psikologi*. 10(1), 48-57.
- Ziesat, H. A., Jr., Rosenthal, T. L., & White, G. M. (1978). Behavioral Self-Control In Treating Procrastination Of Studying. *Psychological Reports*. 42(1), 59–69.