

HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW

Oleh

Franky Elfianus Pangau¹, Heru Astikasari Setya Murti^{2*}

^{1,2} Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ^{2*}heru.astikasari@uksw.edu

Article History:

Received: 21-09-2024

Revised: 26-09-2024

Accepted: 28-10-2024

Keywords:

Prokrastinasi Akademik,
SelfRegulation, Psikologi,
UKSW

Abstract: Tingkat peguruan tinggi moralitas dan skill menjadi titik ukur selain moralitas. Seorang mahasiswa harus bias secara sadar mengatur segala aspek dalam hidupnya, akan tetapi kenyataanya hal tersebut tidak demikian. Masih banyak mahasiswa yang melakukan tindakan membuang waktu untuk melakukan hal diluar kewajibannya dan cenderung bersenang-senang. Fenomena ini disebut Prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-regulation pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Teknik non-probability sampling digunakan untuk mengumpulkan 75 sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala Prokrastinasi Akademik dengan ($\alpha=0,900$) dan skala regulasi diri ($\alpha=0,807$). Dengan nilai koefisien Pearson Correlation sebesar $-0,008$ dengan nilai signifikansi 0.947 ($p>0,05$). Dengan demikian penlitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akdemik dan self-regulation pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal yang menjadi suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia saat ini. Individu yang cerdas secara intelektual dan moral adalah produk dari sebuah pendidikan. Di Indonesia, pendidikan menjadi suatu hal yang wajib dijalankan. Seperti yang diatur pada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional yang mewajibkan seluruh penduduk Indonesia mengikuti porgram wajib belajar pendidikan dasar selama sembilan tahun, enam di sekolah dasar dan tiga tahun di sekolah menengah pertama. Indonesia memiliki empat tingkatan pendidikan yaitu, pendidikan anak usia dini (PAUD), pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP-SMA/SMK), dan pendidikan tinggi (Diploma, Sarjana, Magister, Doktor, Spesialis). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, tercatat Angka Partisipasi Kasar Perguruan Tinggi (APK-PT) di Indonesia berkisar 30,85% pada Tahun 2020, berbanding dengan Malaysia yang sudah mencapai 50% dan bahkan Singapura telah mencapai 70%. Meskipun terjadi peningkatan pada tahun 2023 dengan angka 31.19%, angka tersebut terbilang sangat jauh dari Negara tentangga.

Pada tingkat perguruan tinggi, keberhasilan akademik tidak hanya dilihat dari nilai yang dicapai mahasiswa, tetapi moralitas dan skill menjadi titik ukur (Warsiyah, 2015). Seorang mahasiswa harus bisa dapat mengatur segala aspek kehidupannya, salah satunya waktu dengan mandiri. Termasuk dalam mengerjakan suatu tugas ataupun pekerjaannya mahasiswa harus sudah bisa mengatur hal tersebut (Basri, 2017). Akan tetapi tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan tersebut. Dalam praktiknya, mahasiswa banyak membuang waktunya untuk melakukan hal diluar kewajibannya sebagai mahasiswa, melalaikan dan menunda pengerjaan tugas-tugas yang ia miliki untuk melakukan hal lain diluar perkuliahan. Perilaku tersebut dapat disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu pekerjaan atau tugas yang menjadi pola atau kebiasaan yang selalu dilakukan seseorang saat dihadapkan dengan tugas, penundaan itu dapat terjadi karena keyakinan irrasional individu dalam melihat tugas (Burka dan Yuen, 2008). Selain itu, prokrastinasi juga didefinisikan sebagai kecenderungan menunda melakukan atau memulai tugas karena tidak adanya atau kurangnya regulasi diri individu (Tuckman, 1991). Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa biasanya adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu menunda penyelesaian tugas-tugas akademik dan selalu merasa cemas terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Ferrari, 2010; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan fenomena prokrastinasi akademik pada perguruan tinggi. Penelitian baru menunjukkan sekitar 70% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi secara teratur (Klingsieck, 2013). Penelitian lainnya di Indonesia yang dilakukan pada 275 mahasiswa ditemukan bahwa lebih dari 60 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan 21 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik pada kategori yang tinggi (Purnama, 2014). Hasil lebih tinggi lagi ditemukan pada penelitian lain yang menemukan terdapat 78,5 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Huda, 2015). Penelitian terbaru yang dilakukan kepada 500 mahasiswa, ditemukan terdapat 73% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8 % mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tugas membaca buku, 61,8 % mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam belajar, 54,4 % mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam masuk atau absen dalam kelas (Suhadianto, 2019). Burka dan Yuen mengatakan bahwa orang yang mempunyai masalah serius dengan penundaan biasanya dikaitkan dengan ciri-ciri kepribadian yang buruk, seperti rasa malas, kurang disiplin, atau ketidaktahuan tentang cara mengatur waktu. Penelitian lain menemukan bahwa penundaan siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ketakutan akan kegagalan, kurangnya kenikmatan terhadap tugas, dan ketergantungan yang berlebihan pada orang lain (Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian lain menunjukkan bahwa seseorang yang dapat mengulangi perilakunya dengan baik dapat berdampak besar pada kualitas akademisnya termasuk rasa ingin tahu yang besar, ketekunan, pembelajarannya bagaimana cara ia menyerap sesuatu, performa, dan self esteem (Vallerand & Bissonnette, 1992). Selain itu, ditemukan juga bahwa kurangnya pengaturan diri dan regulasi diri dapat meningkatkan kecenderungan individu melakukan prokrastinasi (Steel, 2007). Sejalan dengan pendapat Tuckman, 1991 bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda melakukan atau memulai tugas karena tidak adanya atau kurangnya self-regulation.

Self-regulation adalah kemampuan untuk menghasilkan, merencanakan, dan terus-menerus menyesuaikan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan (Zimmerman 2000). Selain itu, *self-regulation* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengendalikan, dan memantau perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang mencakup komponen fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown, dalam Neal & Carey 2005). Individu dikatakan meregulasi diri sendiri apabila pikiran dan tindakannya berada di bawah kendali dirinya sendiri dan tidak dikendalikan oleh orang lain atau lingkungannya (Zimmerman, 2000). Zimmerman juga menyatakan bahwa siswa yang meregulasi diri selama pembelajaran adalah siswa yang aktif secara metakognitif dalam hal motivasi dan perilaku dalam proses pembelajaran.

Dalam sebuah penelitian, menemukan bahwa regulasi diri sendiri dapat menjelaskan 25% variasi prokrastinasi akademik (Senecal, Dkk., 1995). Selain itu, di Indonesia ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri, dan disimpulkan bahwa pembentukan regulasi diri individu dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik (Febritama, 2018).

Berdasarkan ulasan diatas, prokrastinasi akademik adalah hal yang umum ditemui di perguruan tinggi dan bahkan ada pada tahap yang tinggi. Selain itu, berdasarkan data penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik di Fakultas Psikologi UKSW, menyatakan bahwa terdapat prokrastinasi akademik di Fakultas Psikologi UKSW. Prokrastinasi akademik merupakan hal yang lumrah terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Pengumpulan data dilakukan berdasarkan wawancara dengan mahasiswa UKSW, bentuk prokrastinasi mahasiswa tersebut umumnya berupa menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosennya dan mencari referensi untuk menyelesaikan tugas, atau lebih memilih mengerjakan hal lain. Aktivitas menyenangkan seperti bermain game dan menonton film, mengikuti kegiatan dan mengharapkan teman dapat memberikan tugas (Purede, P. & Soetjningsih, C.H., 2022). Dengan demikian, perlu dilakukan kembali penelitian mengenai prokrastinasi akademik di Fakultas Psikologi UKSW dan terkhusus pada penelitian ini diukur keterkaitannya dengan *self-regulation*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan korelasional. Fokus penelitian kuantitatif adalah pada analisis data kuantitatif yang dikumpulkan dengan teknik pengukuran dan diolah menggunakan teknik analisis statistik. Penelitian korelasional sendiri bertujuan untuk menguji keterkaitan atau keeratan hubungan antar variabel yang diteliti tanpa memanipulasi variabilitas variabel yang ada (Azwar, 2019).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-probability sampling dengan menggunakan teknik kuota sampling, yaitu dengan mengumpulkan sejumlah sampel tertentu yang dianggap mewakili karakteristik populasi (Azwar, 2019).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik adalah TPS (Tuckman Procrastination Scale) yang dibuat oleh Tuckman pada tahun 1990.

Seperti pada penelitian oleh Harahap P (2020) dengan aspek ;*Tendency to delay or put off doing things* (Kecenderungan membuang waktu), *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to void or circumvent the unpleasantness* (Kecenderungan menghindari tugas), dan *Tendency to blame others for one's own plight* (Kecenderungan menyalahkan orang lain). Jumlah aitem bertahan 16.

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Tendency to delay or put off doing things</i> (Kecenderungan membuang waktu)	1,2,9,10,15	12,16	7
2.	<i>Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to void or circumvent the unpleasantness</i> (Kecenderungan menghindari tugas)	3,4,6,8,11,14	5,7,13	9
3.	<i>Tendency to blame others for one's own plight</i> (Kecenderungan menyalahkan orang lain)	0	0	0
Total		11	5	16

Commented [1]: Bahasa Indonesia nya seperti apa?

Commented [2R1]: zin bu, sudah saya tambahkan keterangan bahasa indonesianya

2. Skala Self-Regulation

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur self regulation disusun oleh Harahap P. (2020). berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan Zimmerman dan Schunk (2004) yaitu; Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku. Jumlah aitem bertahan 16.

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unvaforable	
1.	Metakognisi	1,3,6		3
2.	Motivasi	2,4,9,11,14	8	6
3.	Perilaku	5,7,10,13,15	12,16	7
Total		13	3	16

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala prokrastinasi akademik diketahui nilai minimum adalah 44 dan nilai maksimal adalah 55 dengan mean atau rata-rata 50.24 dan standar deviasi sebesar 2.059.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastianasi	75	44	55	50.24	2.059
Valid N (listwise)	75				

Interval	Kategori	Mean	Jumlah	Presentase
$X < 47$	Sangat Rendah	50.24	6	8%
$47 \leq X \leq 49$	Rendah		19	25%
$49 \leq X \leq 51$	Sedang		30	40%
$51 \leq X \leq 53$	Tinggi		19	25%
$X > 53$	Sangat Tinggi		1	2%
Total			75	100%

Berdasarkan tabel diatas kategori dibagi menjadi lima dan nilai minimal yang diperoleh adalah 47 dan maksimal 53 dengan standar deviasi 2,059 dan mean 50,24 yang berada pada kategori sedang.

Self-Regulation

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa skala *Self-Regulation* memiliki nilai minimum 49 dan nilai maksimal 59 dengan mean 52,95 dan standar deviasi sebesar 2,552.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	75	49	59	52.95	2.552
Valid N (listwise)	75				

Interval	Kategori	Mean	Jumlah	Presentase
$X < 49$	Sangat Rendah	52,95	9	12%
$49 \leq X \leq 52$	Rendah		9	12%
$52 \leq X \leq 54$	Sedang		40	53%
$54 \leq X \leq 57$	Tinggi		9	12%
$X > 57$	Sangat Tinggi		8	11%
Total			75	100%

Berdasarkan tabel diatas kategori dibagi menjadi lima, nilai minimal yang diperoleh adalah 49 dan nilai maksimalnya adalah 57 dengan standar deviasi 2,552 dan mean 52,95 yang berada pada kategori sedang.

Uji Asumsi

Hasil Uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* ditemukan skor prokrastinasi akademik 0,060 ($p > 0,06$) dengan demikian data prokrastinasi pkaademik

terdistribui normal. Sama dengan itu *self-regulation* memperoleh skor 0,178 yang artinya data *self-regulation* terdistribusi normal pula

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Prokrastianasi	Regulasi Diri
N		75	75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.24	52.95
	Std. Deviation	2.059	2.552
Most Extreme Differences	Absolute	.151	.125
	Positive	.089	.125
	Negative	-.151	-.115
Test Statistic		.151	.125
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060 ^c	.0178 ^c

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan variabel Prokrastinasi Akademik dan *Self-Regulation* bersifat linear atau garis lurus pada skala signifikan $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji diperoleh skor F hitung 0.288 dengan signifikan skor sebesar 0.957 ($P > 0,05$). Berdasarkan hasil uji ini maka hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Self-Regulation* linear atau berada dalam satu garis yang lurus

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Self-Regulation*. Dilihat dari koefisien pada tabel diatas sebesar -0,008 dan nilai signifikan dalam penelitian ini sig 0,947 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada korelasi antara *Self-Regulation* dan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW angkatan 2021.

		Prokrastianasi	Regulasi Diri
Prokrastianasi	Pearson Correlation	1	-.008
	Sig. (2-tailed)		.947
Regulasi Diri	N	75	75
	Pearson Correlation	-.008	1
	Sig. (2-tailed)	.947	
N		75	75

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan hasil dari hubungan Prokrastinasi akademik dengan *Self-Regulation* menghasilkan skor r hitung sebesar $-0,008 > 0,227$ dengan signifikan sebesar 0,947 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Self-Regulation*. Dengan demikian hipotesis yang dibuat peneliti ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan akan tetapi mengarah ke negatif dengan derajat hubungan yang rendah antara Prokrastinsai Akademik dengan *Self-Regulation*. Yang artinya apabila *Self-Regulation* seseorang ada pada tingkatan yang tinggi maka ia memiliki kecenderungan melakukan Prokrastinasi Akademik yang tinggi.

Menurut penelitian oleh Sedyawati (2021) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri pada 167 Siswa SMP Negeri 6 Malang. Sejalan dengan penelitian Apriliyani R (2022) terhadap mahasiswa di Universitas X Jakarta, ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini disebabkan karena menurut para mahasiswa setiap permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing individu, penyelesaiannya juga beragam, menyesuaikan cara dari masing-masing individu.

Uji deskriptif yang telah dilakukan terhadap variabel Self- Regulation menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dengan presentase 53% dari total 75 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian sebagian besar sudah bisa mengatur diri sendiri dengan baik dikarenakan subjek penelitian ini sudah mulai masuk kepada usia dewasa. Sejalan dengan penelitian Vukman dan Licardo (2010) yang menunjukkan bahwa individu meningkatkan kemampuan regulasi dirinya seiring bertambahnya usia, Uji deskriptif yang telah dilakukan terhadap variable Prokrastinasi Akademik juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian berada pada kategori sedang dengan presentase 40% dari 75 partisipan penelitian, dan ternyata ada pula yang masuk ke kategori tinggi bahkan sangat tinggi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ternyata tidak terdapat hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Self-Regulation. Dalam beberapa penelitian menuliskan memang terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Self-Regulation termasuk kedalam faktor internal individu dan bukan menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik seperti penelitian oleh Wangid (2014). Kondisi fisik, kondisi psikologis, seperti kontrol diri, self compassion, kecemasan diri, atribusi, dan motivasi. Faktor eksternal pun turut andil dalam dinamika Prokrastinasi Akademik individu seperti, lingkungan sekitar. Menurut Rosario (2009) Lingkungan yang baik dan keluarga yang berpendidikan maka cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Sedangkan anak yang berasal dari keluarga biasa dan kurang berpendidikan akan cenderung mengalami Prokrastinasi Akademik dan *Underachievement*. Gaya pengasuhan orang tua. Menurut Vahedi (2009) tipe parenting otoritatif yang ditandai dengan hubungan yang baik dengan anak, hangat, didukung untuk mandiri, dan tidak menggunakan kekerasan, maka anak cenderung bisa mengatur diri sehingga akan cenderung terhindar dari permasalahan Prokrastinasi. Sebaliknya dengan gaya parenting otoriter yang cenderung mengatur, memaksa, menolak, dan menggunakan kekerasan, maka anak cenderung melakukan prokrastinasi dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aprilyani, R. (2022). DAMPAK MOTIVASI BELAJAR DAN REGULASI DIRI TERHADAP
- [2] PROKRASTINASI. *JURNAL LENTERA BISNIS*, 11(3).
- [3] Azwar, S. (2019). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [4] Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette Uk.
- [5] Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku*
- [6] *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. *Jurnal Ecopsy*, 5(2)



- <http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/2444>
- [7] Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & ... (1995). *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. Procrastination and Task ...*
- [8] https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4.
- [9] Harahap, P. I. (2020). *Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sunggal*
- [10] Klingsieck, K. B. (2013). *Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific?* *Current Psychology*, 32, 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- [12] Purede, M., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN TUGAS KULIAH DARING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ...* MOTIVA: JURNAL <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/view/6465>
- [14] Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2014). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic*. *Jurnal BK Unesa*, 4, 628–692. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805>
- [16] Purnamasari, E. T., & Wiwien Dinar, P. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [18] Rosário, P., Costa, M., Núñez, J.C., González-Pienda, J., Solano, P., Valle, A. (2009). *Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables*. *Spain Journal of Psychology*. 2009 May;12(1):118-27.
- [20] Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). *Self-regulation and academic procrastination*. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- [22] Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- [24] Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). *Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- [26] Tuckman, B. W. (1991). *The development and concurrent validity of the Procrastination Scale*. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- [28] Vahedi, S., Mostafafi, F., Mortazanajad, H. (2009). *Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles*
- [29] *Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students*. *Iran Journal of Psychiatry*. 2009; 4:147-154.
- [30] Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In
- [31] *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Elsevier.