

MANAJEMEN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA DENGAN STATUS BEKERJA DALAM MENGELOLA PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PRODI MPI PASCASARJANA

Nazilatul Rohmah

Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: nazilatull99@gmail.com

Elfi Yuliani Rochmah

Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: elfi@iainponorogo.ac.id

Tintin Susilowati

Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: tintinsusilowati@iainponorogo.ac.id

Abstract

Most students of the Islamic Education Management (MPI) postgraduate study program at IAIN Ponorogo are individuals who already have work responsibilities outside of academic activities (lectures). Therefore, this phenomenon is interesting to study more deeply in relation to the self-efficacy management of working students in managing academic procrastination. This study aims to describe the self-efficacy management of working students in managing academic procrastination. The research objects are working postgraduate MPI study program students. Data collection techniques include in-depth interviews, observation and documentation. Data analysis techniques used include: data collection, data condensation, data presentation and drawing conclusions. The results show that the forms of procrastination experienced include delaying assignments, reading materials, and starting academic activities, with causes originating from situational, psychological, and managerial factors. Students manage their self-efficacy through a management process that refers to the POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) approach, with concrete strategies such as setting targets, creating study schedules, maintaining motivation, and conducting self-evaluations. This self-efficacy management has a positive impact on time efficiency, increased self-confidence, social engagement, and academic performance. This research is expected to contribute to the development of student self-management strategies and encourage the creation of academic policies that are responsive to working students.

Abstrak

Mahasiswa program studi manajemen Pendidikan islam (MPI) pascasarjana IAIN Ponorogo sebagian besar merupakan individu yang telah memiliki tanggung jawab pekerjaan di luar aktivitas akademik (perkuliahan). Oleh karenanya, fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti lebih mendalam kaitannya dengan manajemen *self-efficacy* mahasiswa yang bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manajemen *self-efficacy* mahasiswa dengan status bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik. Adapun objek penelitian adalah mahasiswa prodi MPI pascasarjana yang bekerja. Teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang dilakukan meliputi: pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk prokrastinasi yang dialami meliputi penundaan tugas, membaca materi, dan memulai aktivitas akademik, dengan penyebab yang bersumber dari faktor situasional, psikologis, dan manajerial. Mahasiswa mengelola *self-efficacy* mereka melalui proses

manajemen yang mengacu pada pendekatan POAC (*Planning, Organizing, Actuating, Controlling*), dengan strategi konkret seperti menyusun target, membuat jadwal belajar, menjaga motivasi, dan melakukan evaluasi diri. Manajemen *self-efficacy* ini berdampak positif terhadap efisiensi waktu, peningkatan kepercayaan diri, keterlibatan sosial, dan performa akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi manajemen diri mahasiswa serta mendorong terciptanya kebijakan akademik yang responsif terhadap mahasiswa bekerja.

Keywords: Manajemen *Self-Efficacy*, Mahasiswa Bekerja, Pengelolaan Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Kegiatan atau aktivitas yang dijalankan mahasiswa semasa perkuliahan sering terjadi tumpang tindih dengan berbagai macam kegiatan lain pada setiap harinya. Beberapa kegiatan kemudian akan mempengaruhi aktivitas lainnya dalam skala prioritas yang sama. Hal ini akan berakibat kurang baik apabila mahasiswa melakukan pengambilan sikap yang kurang tepat. Kemampuan yang diperlukan di dalam megantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan ialah dengan menentukan skala priorotas dan mengelola waktu dengan baik. Kemampuan manajemen dalam diri mahasiswa sangat diperlukan terlebih dalam situasi yang mengharuskan mahasiswa melaksanakan aktivitas atau kegiatan lebih dari satu dengan membagi fokus yang setara pada setiap kegiatan. Manajemen waktu dan pembagian prioritas dalam setiap diri mahasiswa akan mengantarkan mahasswa ke dalam fokus dan ketercapaian pembagian waktu yag efektif disetiap kegiatan dan ketercapaian tujuan dengan jelas.

Mahasiswa prodi MPI pascasarjana didominasi oleh orang-orang dengan latar belakang aktivitas dan pekerjaan yang berbeda-beda. Ada beberapa mahasiswa pascasarjana berasal dari kalangan pekerja seperti guru, wirausaha, maupun mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan ada pula yang sedang menempuh pendidikan dua gelar sekaligus atau *double degree*. Dengan alasan demikian maka aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa cenderung membutuhkan tingkatan prioritas yang berbeda dalam pelaksanaannya. Beberapa pekerjaan yang dijalani oleh mahasiswa setingkat pascasarjana membutuhkan banyak waktu bahkan dapat menghabiskan waktu secara penuh dalam keseharian mahasiswa, hal ini akan mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan waktu aktivitas dengan jam perkuliahan juga jam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Prokrastinasi akademik sering diartikan sebagai sifat yang dimiliki oleh seorang akademisi atau pembelajar yang memiliki karakter senang menunda pekerjaan atau sebuah target sehingga terget dan pekerjaan tersebut tidak selesai sesuai dengan tempo yang ditentukan atau tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Kebiasaan menunda pekerjaan ini sering dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh banyak sekali faktor baik internal, maupun eksternal. Faktorfaktor ini kemudian bercabang dan berkembang seiring dengan aktivitas serta jangkauan pikir yang dijalankan oleh mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi ini sering tidak disadari oleh sebagian mahasiswa sebagai sebuah perilaku yang buruk bahkan seringkali dijadikan alasan untuk terus menunda pekerjaannya. Kebiasaan ini lambat laun akan memberikan pengaruh terhadap hasil kinerja mahasiswa bahkan sampai kepada ketepatan waktu kelulusan mahasiswa. Prokrastinasi ini dapat diatasi dengan meningkatkan daya juang, motivasi, disiplin membagi waktu, dan semangat dalam diri mahasiswa sendiri. Faktor-faktor yang menyebabkan adanya perilaku ini secara internal dapat berasal dari kurangnya motivasi dalam diri, pengendalian emosi, manajemen waktu, dan kesehatan baik fisiologis maupun psikologis. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari pemaparan materi dan bimbingan oleh dosen, pekerjaan, lingkungan baik sekitar tempat belajar maupun keluarga, serta kebijakan kampus yang berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana manajemen *self-efficacy* berperan dalam mengelola prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja, serta untuk menyarankan langkah-langkah manajerial yang dapat mendukung upaya tersebut. Dengan manajemen *self-efficacy* yang baik, mahasiswa mampu merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan aktivitas akademiknya meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola prokrastinasi akademik adalah manajemen *self-efficacy* atau pengelolaan diri melalui keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas. Manajemen *self-efficacy* memainkan peran penting dalam pengelolaan waktu, pengaturan diri, dan pencapaian akademik. Menurut Bandura, manajemen *self-efficacy* adalah kemampuan mengelola dan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Bagi mahasiswa yang bekerja, tingkat manajemen *self-efficacy* ini dapat berhubungan langsung dengan kemampuan mereka dalam mengelola prokrastinasi akademik, karena mahasiswa harus mengatur waktu secara lebih efektif untuk memenuhi tuntutan pekerjaan dan studi.

Implikasi dari manajemen *self-efficacy* mahasiswa bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan ke dalam tiga ranah yakni, personal, sosial, dan akademik. Pembagian ini mengacu pada pendekatan holistik dalam pengembangan mahasiswa oleh Astin, dan Miller, yang menekankan bahwa perkembangan individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh pengalaman pribadi dan sosial. Zimmerman menambahkan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya berdampak pada pengelolaan diri secara pribadi, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan hasil akademik. Dengan memahami implikasi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam strategi peningkatan performa mahasiswa bekerja secara lebih menyeluruh.

Tinjauan Literatur

1. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Self-efficacy atau efikasi diri adalah salah satu jenis evaluasi diri terhadap kemampuan seorang untuk memilah dan melakukan kegiatan penting untuk mencapai tugas yang telah ditentukan.¹ Efikasi diri adalah evaluasi diri, berkenaan dengan kemampuan melakukan aktivitas yang menguntungkan atau tidak menguntungkan, benar atau tidak sesuai, kompeten atau tidak layak, dapat atau tidak dapat melakukan sesuai kebutuhan. Efikasi diri tidak sama dengan keinginan (cita-cita) karena keinginan menggambarkan sesuatu yang ideal yang menyiratkan sesuatu yang harus dicapai sementara efikasi diri menggambarkan penilaian diri atas kapasitas atau kemampuan seseorang.² Seperti yang ditunjuk oleh Bandura, *Self-Efficacy* adalah keyakinan seorang pada kapasitasnya atau kemamouannya untuk mempraktikkan kekuasaan atas kapasitas atau kemampuan dalam lingkungan. Selain itu, efikasi diri adalah bagian dari bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku. Lebih jauh, seperti yang ditunjukkan oleh Aristocrat dan Byrne, mencirikan efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kapasitas atau kemamouan mereka untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan mengalahkan rintangan³ Efikasi diri adalah kepercayaan diri seseorang dalam menilai kapasitas atau kemampuan mereka untuk melakukan suatu tugas yang

¹ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), 156

² Anggi Ajeng Widyaninggar, Pengaruh Efikasi diri dan Locus kendali (locus of control) terhadap Prestasi Belajar Matematika, *Jurnal Formatif*, Vol.4 No.2, 2014, 92

³ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), 55

menggabungkan beberapa bagian, khususnya bagian tingkat kesulitan (*magnitude*), wilayah tugas (*magnitude*) dan kapasitas untuk menerima (*strength*).

2. Aktivitas Bekerja

Dalam rujukan kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa dicirikan sebagai individu yang berkonsentrasi di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat dicirikan sebagai orang yang belajar di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau Yayasan yang berbeda di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan, wawasan yang signifikan dalam menalar dan mengatur dalam kehidupan nyata. Penalaran dasar dan bertindak cepat dan tepat adalah kualitas yang secara umum akan melekat pada setiap mahasiswa.

Mahasiswa bekerja adalah individu yang belajar di tingkat perguruan tinggi dan memiliki status aktif yang juga menjalankan usaha atau berusaha menyelesaikan tugas secara konsisten dan sukarela pada jam-jam yang pada dasarnya lebih terbatas daripada jam kerja normal/standar yang diakhiri dan dihargai oleh individu bersangkutan. Tak bisa dipungkiri saat ini para mahasiswa masuk dalam klasifikasi uisa milenial di bidang pekerjaan. Para generasi milenial merupakan individu usia dua puluh hingga tiga puluh tahun yang lahir pada tahun 1982-1999. Dalam dunia kerja, usia dua puluh hingga tiga puluh tahun lebih tertarik pada pengembangan diri dan mencapai keseimbangan aktivitas yang menyenangkan dan kehidupan kerja (*work life balance*) dibanding mencari *extrinsic reward* seperti memperoleh repitasi yang baik maupun peningkatan ekonomi.⁴

3. Prokrastinasi Akademik

Dalam prokrastinasi akademik ini terjadi perilaku dengan sengaja melakukan penundaan atau dengan sengaja menunda pekerjaan yang berkaitan dengan proses belajar individu. Penundaan waktu penyelesaian studi kemudian diasumsikan kedalam sebuah teori yakni prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri merupakan serapan kata dari bahasa Inggris "*procrastination*". Kata *procrastination* itu sendiri berasal dari bahasa Latin yang merupakan gabungan dua kata, yaitu *pro* dan *Crastinus*. *Pro* berarti "maju", kedepan, lebih menyukai, sedangkan "*Crastinus*" yang berarti "besok", diungkapkan oleh Klein dalam Steel. Jadi prokrastinasi berarti keputusan menunda atau menangguhkan sebuah pekerjaan sampai hari berikutnya. Menunda atau menangguhkan, dimaksudkan merupakan menunda kegiatan/pekerjaan yang sebenarnya individu tahu bahwa kegiatan itu penting. Individu yang melakukan prokrastinasi selalu saja mempunyai alasan pembenaran untuk kegiatannya.⁵ Millhgram dalam Ilfiandra, mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi:⁶

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.

4 Dewa Ayu Komang Triwijayanti dan Dewi Puri Astiti, Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar, Jurnal Psikologi Udayana, Vol.6, No.2, (2019), 323

5 Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Jurnal Pembelajaran Prospektif Vol. 2 No. 2, (Agustus 2017), 67

6 Ilfiandra. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi. Diunduh pada tanggal 28 Juli 2020 dari <http://www.osun.org/journalprokrastinasi.pdf>.

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Menurut Solomon dan Rothblum⁷ jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, seperti menulis makalah, laporan atau mengarang. Kemudian pada tugas belajar untuk menghadapi ujian. Prokrastinasi pada tugas membaca buku atau referensi yang diwajibkan. Prokrastinasi pada tugas administratif, seperti menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas dan praktikum. Kemudian prokrastinasi menghadiri pembelajaran, sering terlambat kuliah, praktikum dan pertemuan pertemuan lainnya. Pendapat mengenai prokrastinasi akademik selanjutnya dikemukakan oleh Wolter⁸ bahwa “prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir”.

4. Konsep Manajemen (POAC) dan Manajemen Diri

Manajemen adalah istilah umum dan menyiratkan banyak hal. Mendefinisikan manajemen secara tepat adalah sulit karena mempunyai banyak definisi. Sebagian besar penulis telah mempertimbangkan empat aspek saat mendefinisikan istilah "manajemen" yaitu (1) kinerja ekonomi (sangat efisien dalam biaya operasional), (2) mengarahkan orang (membuat orang mau bekerja) (3) pengambilan keputusan (mengambil dan menerapkan keputusan pada berbagai aspek) , dan (4) fungsi (berbagai fungsi seperti perencanaan/*planning*, pengorganisasian/*organising*, penempatan staf/*staffing*, pengarahan/*directing*, dan pengendalian/*controlling* yang harus dilakukan oleh seorang manajer.⁹

Menurut Terry dan Franklin, “Manajemen adalah suatu proses yang terdiri dari aktifitas mulai dari perencanaan, pengaturan, penggerakan, dan pengendalian, yang dilakukan untuk mencapai sasaran yang diwujudkan dengan menggerakkan sumber daya manusia dan sumber daya lainnya. Dalam manajemen harus ada kejelasan dalam tujuan atau sasaran dan kesiapan sumber daya serta bagaimana cara mewujudkan tujuan ini. Keempat aktivitas manajemen biasa disingkat dengan POAC (*Planning, Organizing, Actuating, and Controlling*).¹⁰

Manajemen diri berarti segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Dengan demikian maka manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana seorang mahasiswa berstatus kuliah sambil bekerja mengatur dirinya sebab mahasiswa mempunyai tanggung jawab dan peran sebagai karyawan/pekerja yang tugasnya untuk

⁷ Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. (*Journal of Counseling Psychology*, 31(4), (1984). 1004

⁸ Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.

⁹ Rudani, R. B. *Principles of Management* (Second edi). McGraw-Hill Education. (2020). 34

¹⁰ Jejen Musfah. *Manajemen Pendidikan. Teori, Kebijakan, dan Praktik* (Edisi Pert). (Bekasi: Prenadamedia Group. 2015). 178

bekerja. Dengan pengaturan atau *self-regulation* yang baik maka diharapkan kedua peran tersebut bisa berjalan beriringan sehingga tidak mengabaikan salah satunya.¹¹

Manajemen diri berarti segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Dengan demikian maka manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana seorang mahasiswa berstatus kuliah sambil bekerja mengatur dirinya sebab mahasiswa mempunyai tanggung jawab dan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang tugasnya belajar dan sebagai karyawan/ pekerja yang tugasnya bekerja. Dengan pengaturan atau *self-regulation* yang baik maka diharapkan kedua peran tersebut bisa berjalan beriringan sehingga tidak mengabaikan salah satunya.¹²

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, metode ini dipandang sebagai metode yang relevan dengan tujuan penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan menginterpretasikan fenomena dan temuan yang ada secara terperinci, jujur, dan apa adanya. Penelitian ini menekankan kepada penyampaian kualitas dari sebuah objek yang dapat diamati seperti barang, jasa atau fenomena maupun kejadian¹³. Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif dimana penelitian ini berupaya mendeskripsikan temuan berupa fenomena dan kejadian yang ada secara alami dengan model studi kasus positif di Pascasarjana IAIN Ponorogo.

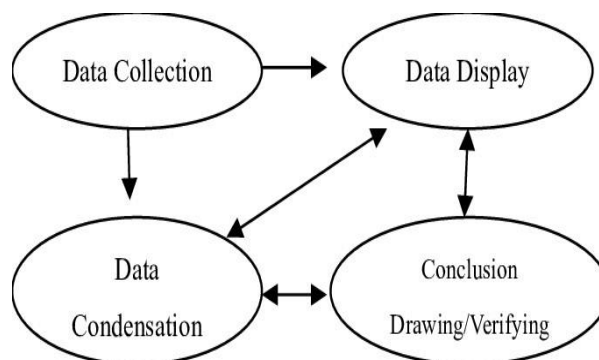
Data dianalisis dengan menggunakan beberapa langkah sesuai teori Miles, Huberman dan Saldana yaitu menganalisis data dengan empat langkah: kondensasi data (*data condensation*) kondensasi data merujuk pada proses pemilihan, penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data yang mendekati keseluruhan bagian-dari catatan-catatan lapangan secara tertulis, transkrip wawancara, dokumen-dokumen, materi-materi empiris lainnya, menyajikan data (*data display*) adalah bentuk pengemasan suatu data secara visual sedemikian sehingga data lebih mudah dipahami. Tanpa ada penyajian yang tepat, seorang peneliti akan kesulitan untuk menganalisis hasil akhir penelitian, dan menarik simpulan atau verifikasi (*conclusion drawing and verification*) merupakan kegiatan akhir kegiatan interpretasi yaitu menemukan makna data yang telah disajikan. Kondensasi data merujuk pada proses pemilihan (*selecting*), pengerucutan (*focusing*), penyederhanaan (*simplifying*), peringkasan (*abstracting*), dan transformasi data (*transforming*). Secara lebih terperinci, langkah-langkah sesuai teori Miles, Huberman dan Saldana akan diterapkan sebagaimana berikut:¹⁴

¹¹ Sri Raudhatul Jannah. "Manajemen Diri Dalam Pendidikan". *Tarbiya*, 3(2), (2018). 45-57.

¹² Musthafa. Manajemen Diri. *Jurnal ANSIRU Pendidikan Agama Islam*, 3(1), (2009). 7-10.

¹³ Djunaedi Ghony & Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 25.

¹⁴ M.B Miles, A.M Huberman, dan J Saldana, *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (USA: Sage Publications, 2014), 14.



Gambar 1. Komponen Dalam Analisis Data (Model Miles, Huberman, dan Saldana)¹⁵

Tahapan-tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga tahapan dan tahapan tambahan. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap pra-lapangan, yang terdiri dari menyusun perencanaan, menentukan lokasi penelitian, perizinan lokasi penelitian, penjajagan lokasi, memilih dan memanfaatkan informan, serta menyiapkan perlengkapan penelitian.
2. Tahapan pekerjaan lapangan, yang terdiri dari memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan serta ikut berpartisipasi dalam mengumpulkan data terkait prokrastinasi akademik dan *Self-efficacy*.
3. Tahapan analisis data, yang terdiri dari analisis selama dan setelah pengumpulan data.
4. Tahapan penulisan hasil penelitian.

Hasil Penelitian

1. Bentuk-bentuk dan penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa dengan status bekerja di prodi MPI pascasarjana IAIN Ponorogo

Sebelum membahas lebih jauh mengenai bagaimana manajemen manajemen *self-efficacy* diterapkan oleh mahasiswa dengan status bekerja, penting untuk terlebih dahulu memahami akar permasalahan yang mereka hadapi, yaitu prokrastinasi akademik. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik berdasarkan teori prokrastinasi yang dikemukakan oleh Solomon & Rothblum, serta Ferrari et al. yang mengkategorikan bentuk maupun penyebab prokrastinasi ke dalam aspek perilaku, psikologis, dan situasional. Pemaparan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal yang komprehensif tentang latar belakang munculnya prokrastinasi akademik, sehingga nantinya dapat dianalisis lebih lanjut kaitannya dengan manajemen *self-efficacy* oleh mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan enam informan, ditemukan bahwa mahasiswa dengan status bekerja menunjukkan berbagai bentuk prokrastinasi akademik. Bentuk-bentuk tersebut muncul sebagai respons terhadap tekanan pekerjaan, kelelahan, serta keterbatasan waktu. Selain itu, ditemukan pula beberapa faktor penyebab prokrastinasi yang berkaitan dengan kondisi eksternal maupun internal mahasiswa. Adapun pemaparan data terkait bentuk dan penyebab prokrastinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

¹⁵ M.B Miles, A.M Huberman, dan J Saldana, *Qualitative Data Analysis*, 14

Tabel 1. Bentuk Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan Status Bekerja

No.	Bentuk Prokrastinasi	Ringkasan Kutipan	Narasumber
1	Menunda mengerjakan tugas	Sering mengerjakan tugas mepet deadline karena sibuk kerja	V, II, I
2	Menunda membaca materi	Tidak sempat baca modul karena waktu terbagi dengan pekerjaan	VI, III
3	Menunda memulai aktivitas akademik	Sering menunda membuka laptop atau memulai tugas karena malas atau capek	IV, II

Tabel 2. Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan Status Bekerja

No.	Kategori Penyebab	Penjelasan / Ringkasan Kutipan	Narasumber
1	Situasional	Jadwal kerja padat, shift tidak tentu, pulang malam	V, I
2	Psikologis	Kelelahan, stres, ingin istirahat atau nonton dulu	II, III
3	Manajerial	Tidak mencatat tugas, lupa deadline, tidak menyusun skala prioritas	VI, IV

Dari dua tabel di atas, dapat dianalisa bahwa bentuk prokrastinasi akademik yang paling banyak dialami mahasiswa bekerja adalah menunda mengerjakan tugas. Selain itu, menunda membaca materi dan menunda memulai aktivitas akademik juga muncul sebagai bentuk lain yang cukup umum. Sementara itu, penyebab prokrastinasi terbagi menjadi tiga kategori utama. Faktor situasional, seperti beban kerja dan jadwal padat, merupakan penyebab dominan. Diikuti oleh faktor psikologis berupa kelelahan dan stres, serta faktor manajerial seperti lemahnya pengaturan waktu dan ketidakteraturan dalam mencatat atau menyusun prioritas tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja bukan terjadi karena kurangnya niat atau kemalasan semata, melainkan karena adanya kompleksitas peran yang dijalani secara bersamaan. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan manajemen diri yang memadai agar mahasiswa tetap dapat menyelesaikan tanggung jawab akademiknya dengan baik.

2. Manajemen *self-efficacy* mahasiswa dengan status bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik pada mahasiswa prodi MPI pascasarjana IAIN Ponorogo

Manajemen *self-efficacy* mahasiswa bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik merupakan bagian penting dari proses adaptasi mereka terhadap tekanan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pelajar. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa menunjukkan upaya nyata dalam mengatur dirinya melalui langkah-langkah manajerial yang sesuai dengan pendekatan POAC (*Planning, Organizing, Actuating, Controlling*). Strategi-strategi tersebut mereka terapkan secara sadar dan bertahap dalam rangka menghadapi keterbatasan waktu, kelelahan, dan kecenderungan menunda. Pemaparan temuan tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Tahapan Manajemen *Self-Efficacy* Mahasiswa yang Bekerja

Tahapan POAC	Strategi	Ringkasan Kutipan	Narasumber
Planning	Menyusun target harian	Menulis target harian untuk nyicil tugas	II, III
	Menentukan skala prioritas	Membagi mana tugas yang harus diselesaikan dulu	IV, VI
Organizing	Menyesuaikan jadwal kerja dan kuliah	Mengatur jadwal agar tidak bentrok kerja-kuliah	V, III
	Membuat reminder	Menempel catatan atau set alarm deadline	VI, I
Actuating	Menyicil tugas secara rutin	Mengusahakan nyicil sedikit-sedikit tiap hari	I, II
	Memberi motivasi diri	Menguatkan diri lewat sugesti dan afirmasi	VI, III
Controlling	Evaluasi keterlambatan	Merenungi alasan kenapa tugas molor & memperbaiki	V, IV
	Menyesuaikan strategi	Mengubah cara kerja jika yang lama tidak efektif	III, IV

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mahasiswa bekerja tidak hanya menyadari pentingnya *self-efficacy*, tetapi juga menerapkannya melalui manajemen diri yang terstruktur. Pada tahap perencanaan, mereka menyusun target harian dan prioritas tugas untuk menghindari penumpukan. Tahap pengorganisasian dilakukan dengan cara menyesuaikan jadwal kerja-kuliah dan memanfaatkan reminder agar tidak lupa. Pada pelaksanaan, mereka menunjukkan konsistensi dalam menyicil tugas serta menjaga semangat melalui sugesti positif. Tahap pengendalian dilakukan dengan refleksi atas keterlambatan dan penyesuaian strategi jika cara sebelumnya tidak efektif. Proses ini menunjukkan bahwa manajemen *self-efficacy* tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga terwujud dalam tindakan nyata yang membantu mahasiswa dalam mengelola prokrastinasi secara aktif dan adaptif.

3. Implikasi manajemen *self-efficacy* mahasiswa dengan status bekerja dalam mengelola prokrastinasi akademik pada mahasiswa prodi MPI pascasarjana IAIN Ponorogo

Setelah mengetahui proses manajemen *self-efficacy* yang dilakukan mahasiswa, penting untuk memahami dampak nyata dari proses tersebut. Implikasi dari manajemen *self-efficacy* mencerminkan hasil atau perubahan yang terjadi setelah mahasiswa berhasil mengelola prokrastinasi akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa implikasi tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek utama: personal, sosial, dan akademik. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan menunjukkan perubahan yang dialami mahasiswa secara menyeluruh. Pemaparan temuan tersebut disajikan dalam tabel berikut:

a. Implikasi Personal

Aspek ini berkaitan dengan dampak langsung pada diri mahasiswa: cara mereka memandang diri sendiri, mengelola waktu, emosi, motivasi, dan tanggung jawab pribadi.

Tabel 4. Implikasi Personal Manajemen *Self-efficacy* Mahasiswa yang Bekerja

Tema	Penjelasan	Narasumber
Efisiensi waktu dan produktivitas meningkat	Mahasiswa lebih sigap menyelesaikan tugas, menyicil setiap hari, tidak menunggu mepet deadline.	I, V, IV
Peningkatan kepercayaan diri akademik	Pengalaman kerja membuat mereka lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas kuliah.	II, III, VI, IV
Kemandirian dan tanggung jawab pribadi	Tugas dianggap sebagai tanggung jawab mutlak pribadi, tanpa bergantung pada orang lain.	I, II, VI
Kemampuan regulasi emosi dan stres	Mereka belajar mengelola stres, tidak mudah panik, lebih tenang dan ikhlas dalam menghadapi tekanan.	V, III
Kesadaran terhadap dampak penundaan	Menyadari bahwa menunda tugas bisa berdampak buruk pada nilai, kelulusan, dan beban kerja.	II, VI, V
Strategi menjaga semangat dan motivasi	Menggunakan list target, sugesti diri, bahkan musik sebagai alat menjaga mood dan semangat.	II, III, VI

b. Implikasi Sosial

Dampak terhadap interaksi dengan orang lain: keluarga, rekan kerja, teman kuliah, dan lingkungan sosial kampus.

Tabel 5. Implikasi Sosial Manajemen *Self-efficacy* Mahasiswa yang Bekerja

Tema	Penjelasan	Narasumber
Dukungan sosial sebagai pendorong motivasi	Dukungan dari keluarga, rekan kerja, dan teman kuliah memperkuat semangat akademik.	Semua narasumber
Pengaruh positif terhadap lingkungan sekitar	Menjadi contoh, sumber semangat, atau inspirasi bagi rekan mahasiswa lainnya.	IV, V
Kolaborasi dan diskusi	Strategi menyelesaikan tugas sulit dilakukan dengan diskusi bersama teman.	IV, VI, III

c. Implikasi Akademik

Berhubungan dengan kemampuan belajar, kinerja akademik, manajemen waktu belajar, dan keterlibatan dalam perkuliahan.

Tabel 6. Implikasi Akademik Manajemen *Self-efficacy* Mahasiswa yang Bekerja

Tema	Penjelasan	Narasumber
Manajemen waktu yang lebih baik	Membuat jadwal, skala prioritas, mencatat dan menempel target harian.	III, II, V, IV
Kemampuan problem solving dan berpikir analitis	Pengalaman kerja membantu dalam menyelesaikan tugas yang kompleks.	VI, IV, III
Kesiapan menghadapi tantangan profesional	Self-efficacy memperkuat kesiapan mereka sebagai calon pemimpin atau pengelola lembaga pendidikan.	III, IV

Partisipasi aktif dalam proses pembelajaran	Mereka lebih siap berdiskusi, menghubungkan teori dengan praktik, dan percaya diri saat di kelas.	IV, VI
---	---	--------

Tabel di atas memperlihatkan bahwa implikasi dari manajemen *self-efficacy* mencakup ranah personal, sosial, dan akademik. Dalam aspek personal, mahasiswa menjadi lebih teratur, disiplin, dan percaya diri. Secara sosial, mereka mendapatkan dukungan kuat dari lingkungan serta mampu memberi pengaruh positif bagi teman sebayanya. Sedangkan dalam aspek akademik, mahasiswa menunjukkan performa yang stabil dan memiliki kemampuan mengaitkan teori kuliah dengan praktik kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen *self-efficacy* bukan hanya berfungsi untuk mengatasi prokrastinasi, tetapi juga menjadi pondasi penting dalam membentuk ketangguhan akademik dan kesiapan menghadapi dunia professional.

Pembahasan

Mahasiswa yang bekerja menunjukkan kecenderungan kuat untuk menunda aktivitas akademik sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan eksternal. Berdasarkan hasil wawancara, bentuk prokrastinasi yang paling menonjol ialah menunda mengerjakan tugas, menunda belajar untuk ujian, dan tidak segera memulai pekerjaan akademik. Tindakan menunda ini umumnya disebabkan oleh prioritas terhadap tanggung jawab pekerjaan yang lebih mendesak dan kondisi fisik yang lelah setelah bekerja. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan semata-mata akibat kemalasan, melainkan strategi adaptif terhadap keterbatasan waktu dan energi. Hal ini sejalan dengan teori Solomon dan Rothblum yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang muncul karena konflik emosi dan beban tugas yang berlebihan.¹⁶ Mahasiswa bekerja, dalam konteks ini, menyesuaikan diri dengan tuntutan ganda antara dunia kerja dan akademik, sehingga tindakan menunda menjadi mekanisme bertahan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Tuckman yang menyatakan bahwa semakin tinggi beban pekerjaan seseorang, semakin besar kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.¹⁷

Penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja dapat dikategorikan ke dalam tiga faktor utama, yakni situasional, psikologis, dan manajerial. Faktor situasional mencakup tuntutan pekerjaan dan keterbatasan waktu; faktor psikologis mencakup kelelahan, tekanan mental, serta rendahnya motivasi; sedangkan faktor manajerial terkait dengan kemampuan mengatur waktu dan prioritas. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain. Bandura menjelaskan bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh interaksi timbal balik antara lingkungan, faktor personal, dan perilaku itu sendiri (reciprocal determinism).¹⁸ Dengan demikian, prokrastinasi yang dialami mahasiswa bekerja dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi dinamis antara tekanan lingkungan kerja dan keyakinan diri dalam mengelola waktu. Ferrari juga menemukan bahwa individu dengan stres kerja

¹⁶C. Solomon and L. Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates," *Journal of Counseling Psychology* 31, No. 4 (1984): 503–509.

¹⁷B. W. Tuckman, *The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale* (Educational and Psychological Measurement, 1991).

¹⁸Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986).

tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi lebih besar karena berkurangnya kontrol diri dan energi kognitif.¹⁹ Oleh karena itu, prokrastinasi dalam konteks mahasiswa bekerja perlu dipandang secara lebih komprehensif, tidak sekadar sebagai kegagalan individu, tetapi sebagai fenomena yang dipengaruhi oleh sistem sosial dan psikologis yang kompleks.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa bekerja mengembangkan strategi manajemen diri melalui penerapan konsep self-efficacy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka menjalankan manajemen self-efficacy secara sistematis berdasarkan prinsip POAC (Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling). Pada tahap perencanaan, mahasiswa menetapkan target harian dan membuat prioritas akademik yang realistis. Pada tahap pengorganisasian, mereka mengatur jadwal kuliah dan pekerjaan serta menggunakan alat bantu seperti catatan atau pengingat digital. Tahap pelaksanaan ditandai dengan usaha menyicil tugas dan menjaga motivasi, sedangkan tahap pengendalian dilakukan dengan refleksi diri dan evaluasi strategi belajar. Menurut Bandura, individu dengan self-efficacy tinggi memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan dan mengatasi hambatan.²⁰ Zimmerman menambahkan bahwa self-regulated learning merupakan bentuk konkret dari self-efficacy, karena melibatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri yang konsisten.²¹ Dengan demikian, mahasiswa yang mampu mengelola self-efficacy mereka secara baik akan lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, serta memiliki kemungkinan lebih kecil untuk melakukan prokrastinasi.

Implikasi dari manajemen self-efficacy mahasiswa bekerja tampak pada tiga ranah utama: personal, sosial, dan akademik. Dalam ranah personal, mahasiswa menunjukkan peningkatan efisiensi waktu, rasa percaya diri, dan kemampuan mengelola emosi. Pada ranah sosial, dukungan dari rekan kerja, dosen, dan keluarga berperan penting dalam meminimalkan tekanan psikologis. Sementara itu, pada ranah akademik, self-efficacy yang baik membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu dan mempertahankan konsistensi belajar. Hal ini sesuai dengan teori Astin tentang pengembangan holistik mahasiswa, yang menyatakan bahwa keterlibatan personal, sosial, dan akademik saling berkontribusi terhadap keberhasilan belajar.²² Miller juga menegaskan bahwa pendidikan yang efektif harus memperhatikan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan sosial.²³ Dengan demikian, penerapan manajemen self-efficacy yang baik tidak hanya berdampak pada pengurangan prokrastinasi, tetapi juga pada peningkatan kualitas keterlibatan akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Dari perspektif lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja bukanlah kelompok yang lemah dalam pengelolaan waktu, melainkan individu yang berupaya beradaptasi terhadap tekanan ganda dengan strategi self-regulasi. Mereka mengembangkan pola belajar fleksibel yang disesuaikan dengan ritme kerja, yang dalam jangka panjang dapat memperkuat kemandirian dan kedewasaan akademik. Penelitian serupa oleh Klassen et al. menemukan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri yang kuat berhubungan positif dengan

¹⁹J. R. Ferrari, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 2000).

²⁰ Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191–215.

²¹ Barry Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview," *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17.

²² Alexander W. Astin, *Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education* (Journal of College Student Personnel, 1984).

²³ John P. Miller, *The Holistic Curriculum* (Toronto: OISE Press, 2007).

ketekunan akademik.²⁴ Oleh karena itu, perlu ada kebijakan institusional yang lebih mendukung mahasiswa bekerja, seperti fleksibilitas waktu perkuliahan atau bimbingan akademik yang berorientasi pada self-management. Dengan memperkuat self-efficacy melalui dukungan sosial dan pelatihan manajemen diri, potensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja dapat diminimalkan secara signifikan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa bekerja di Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Pascasarjana IAIN Ponorogo mengalami berbagai bentuk prokrastinasi akademik, seperti menunda tugas, menunda membaca bahan kuliah, dan terlambat memulai pekerjaan akademik. Penundaan ini dipicu oleh faktor eksternal—terutama beban kerja dan kelelahan fisik-mental—serta faktor internal seperti stres, kecemasan, hilangnya fokus, dan lemahnya keterampilan manajemen waktu.

Untuk menghadapi situasi tersebut, mahasiswa mengelola self-efficacy mereka melalui strategi yang terstruktur dengan pendekatan POAC. Planning dilakukan dengan menetapkan target belajar dan prioritas tugas; Organizing dengan mengatur jadwal kuliah-kerja dan menggunakan pengingat; Actuating melalui konsistensi mencicil tugas dan menjaga motivasi; dan Controlling melalui evaluasi berkala dan penyesuaian strategi. Temuan ini menunjukkan bahwa self-efficacy bukan hanya keyakinan, melainkan kemampuan nyata dalam merancang, mengatur, dan mengendalikan perilaku belajar.

Manajemen self-efficacy tersebut berdampak positif pada aspek personal, sosial, dan akademik mahasiswa. Mereka menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, efisien mengatur waktu, serta lebih mampu mengelola stres. Pengalaman kerja juga memperkuat regulasi diri dan kemampuan menyusun strategi belajar yang sesuai dengan ritme kehidupan mereka.

Sebagai penutup, penelitian ini menyarankan agar akademisi mengembangkan intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan manajemen diri mahasiswa bekerja, seperti pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stres, dan pemanfaatan teknologi belajar. Metode pembelajaran juga perlu disesuaikan agar lebih fokus, praktis, dan tidak membebani mahasiswa dengan keterbatasan waktu.

Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan melakukan kajian lanjutan untuk menggali lebih dalam faktor pendukung dan penghambat manajemen self-efficacy, termasuk melihat pengaruh jenis pekerjaan terhadap tingkat stres, fleksibilitas waktu, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

- Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191–215.
- Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986).

²⁴ R. M. Klassen et al., "Academic Procrastination and Motivation of Adolescents in Singapore and Canada," *Journal of Educational Psychology* 100, no. 3 (2008): 706–716.

- Alexander W. Astin, *Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education* (Journal of College Student Personnel, 1984).
- Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), 55
- Anggi Ajeng Widyaninggar, *Pengaruh Efikasi diri dan Locus kendali (locus of control) terhadap Prestasi Belajar Matematika*, Jurnal Formatif, Vol.4 No.2, 2014, 92
- B. W. Tuckman, *The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale* (Educational and Psychological Measurement, 1991).
- Barry Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview," *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17.
- Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), 156
- Dewa Ayu Komang Triwijayanti dan Dewi Puri Astiti, *Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar*, Jurnal Psikologi Udayana, Vol.6, No.2, (2019), 323
- Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 25.
- Ilfiandra. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi. Diunduh pada tanggal 28 Juli 2020 dari <http://www.osun.org//journalprokrastinasi.pdf>.
- J. R. Ferrari, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 2000).
- Jejen Musfah. *Manajemen Pendidikan. Teori, Kebijakan, dan Praktik* (Edisi Pert). (Bekasi: Prenadamedia Group. 2015). 178
- John P. Miller, *The Holistic Curriculum* (Toronto: OISE Press, 2007).
- Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Vol. 2 No. 2, (Agustus 2017), 67
- M.B Miles, A.M Huberman, dan J Saldana, *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (USA: Sage Publications, 2014), 14
- Musthafa. *Manajemen Diri*. Jurnal ANSIRU Pendidikan Agama Islam, 3(1), (2009). 7–10.
- R. M. Klassen et al., "Academic Procrastination and Motivation of Adolescents in Singapore and Canada," *Journal of Educational Psychology* 100, no. 3 (2008): 706–716.
- Rudani, R. B. *Principles of Management* (Second edi). McGraw-Hill Education. (2020). 34
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. (*Journal of Counseling Psychology*, 31(4), (1984). 1004
- Sri Raudhatul Jannah. "Manajemen Diri Dalam Pendidikan". *Tarbiya*, 3(2), (2018). 45-57.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.