

**PENGARUH KOMPETENSI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA
DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



Oleh:

Familla Ajeng Mujiyanti

201710230311256

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

**PENGARUH KOMPETENSI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA
DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**



Familla Ajeng Mujiyanti

201710230311256

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Familla Ajeng Mujiyanti

Nim : 201710230311256

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 20 MEI 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah.,M.Si

Sekretaris/Pembimbing II,


Sofa Amalia, S.Psi.,M.Si

Anggota I


Dr. Ari Firmanto.,M.Si

Anggota II


Hudaniah, S.Psi.,M.Si



Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Familla Ajeng Mujiyanti
NIM : 201710230311256
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Kompetensi Emosi terhadap Penyesuaian diri Remaja di Pondok Pesantren.

1. Merupakan bukan klian milik orang lain baik keseluruhan maupun sebagian kecuali berupa kutipan yang diterapkan pada naskah ini dan sudah disebutkan sumbernya.
2. Hasil dari karya tulis ilmiah atau skripsi dari penelitian yang dilakukan oleh saya adalah hak bebas royalti non eksklusif jika dipakai menjadi sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh saya dengan sungguh-sungguh dan jika pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia untuk memperoleh sanksi berdasarkan regulasi undang-undang yang diberlakukan

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Malang, 2 Juli 2024

Yang Menyatakan



Familla Ajeng M.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Familla Ajeng Mujiyanti

NIM : 201710230311256

Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Kompetensi Emosi terhadap Penyesuaian diri Remaja di Pondok Pesantren.

1. Merupakan bukan kalian milik orang lain baik keseluruhan maupun sebagian kecuali berupa kutipan yang diterapkan pada naskah ini dan sudah disebutkan sumbernya.
2. Hasil dari karya tulis ilmiah atau skripsi dari penelitian yang dilakukan oleh saya adalah hak bebas royalti non eksklusif jika dipakai menjadi sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh saya dengan sungguh-sungguh dan jika pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia untuk memperoleh sanksi berdasarkan regulasi undang-undang yang diberlakukan

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Malang, 2 Juli 2024

Yang Menyatakan

Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Familla Ajeng M.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri remaja di Pondok pesantren”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada lembaga Universitas Muhammadiyah Malang khususnya kepada Fakultas Psikologi sebagai wadah untuk proses pembelajaran, dan tidak lupa penulis juga ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi M. Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mendukung seluruh mahasiswanya dalam proses penyelesaian skripsi,
2. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si. dan Ibu Sofa Amalia, M.Si. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya untuk memberikan arahan yang sangat bermanfaat dalam proses penyelesaian skripsi ini dengan baik,
3. Ibu Susanti Prasetyaningrum, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberikan pengarahan sejak awal perkuliahan hingga akhir,
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman kuliah yang luar biasa selama proses perkuliahan.

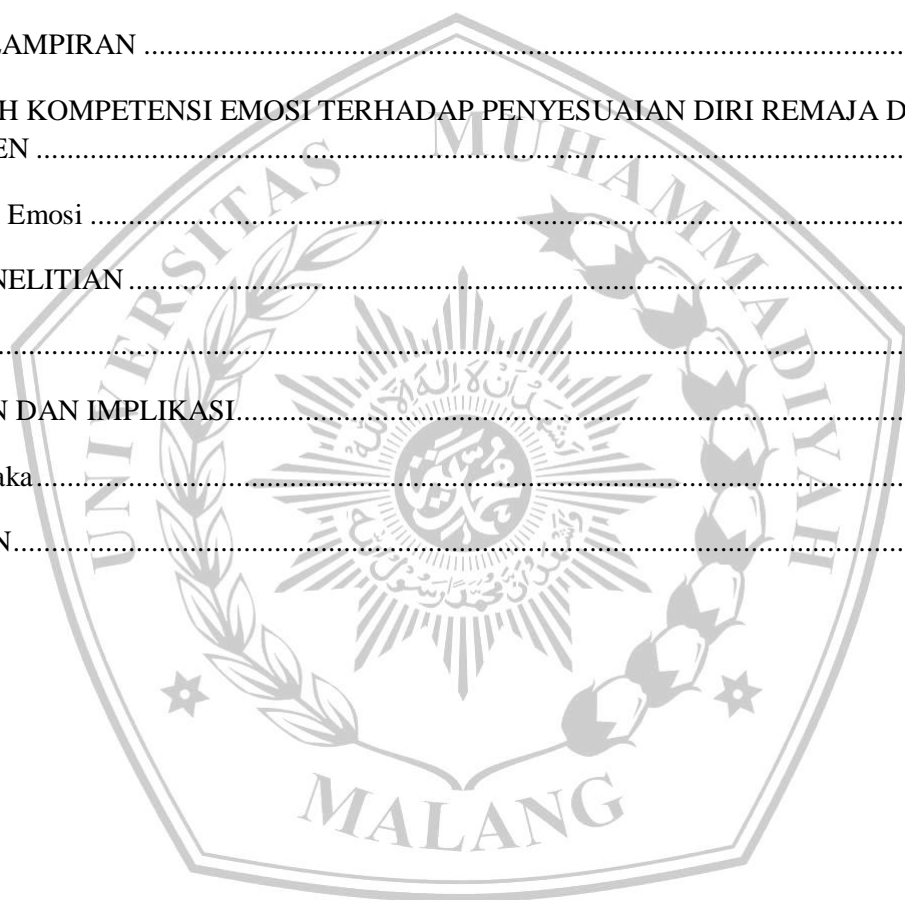
Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mengalami beberapa hambatan sehubungan dengan pengumpulan materi dan penggunaan bahasa yang baik dan benar. Namun berkat bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Malang, 2 Juli 2024
Penyusun,

Familla Ajeng M

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
PENGARUH KOMPETENSI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PONDOK PESANTREN	1
Kompetensi Emosi	4
HASIL PENELITIAN	13
DISKUSI	15
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	17
Daftar Pustaka	18
LAMPIRAN	20



DAFTAR TABEL

Table 1. Data Demografis Penelitian.....	11
Table 2. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	12
Table 3. Kategorisasi Kompetensi Emosi dan Penyesuaian Diri	13
Table 4. Uji normalitas	13
Table 5. Uji Linearitas.....	13
Table 6. Uji Regresi Linear Sederhana.....	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint instrument</i> dan Skala Kompetensi Emosi	21
Lampiran 2. <i>Blueprint instrument</i> dan Skala Penyesuaian diri	25
Lampiran 3. Data Demografis Subjek Penelitian	31
Lampiran 4. Data Kasar Kompetensi Emosi	1
Lampiran 5. Surat Keterangan Plagiasi.....	32
Lampiran 6. Surat keterangan Verifikasi data	33



PENGARUH KOMPETENSI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PONDOK PESANTREN

Familla Ajeng

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email : famillaajeng@gmail.com

Penyesuaian diri ialah proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini seseorang akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan dan konflik yang berasal dari dalam dirinya. Untuk meningkatkannya maka diperlukan kompetensi emosi karena merupakan kunci keseimbangan kondisi emosional. Remaja yang memiliki kompetensi emosi yang baik akan berpengaruh pada penyesuaian dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri di pondok pesantren. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan teknik pengumpulan data non probability dengan metode purposive sampling dan jumlah sampel sebanyak 100 orang di Pondok Pesantren di wilayah Malang. Kriteria penelitian adalah santri pondok pesantren yang sedang menempuh pendidikan kelas tujuh. Skala yang digunakan adalah Profile of Emotional Competence (PEC). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari variabel kompetensi emosi terhadap variabel penyesuaian diri ($r = 0,446$) ; $p 0,000 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kompetensi emosi pada remaja di pondok pesantren maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki.

Kata Kunci : Kompetensi Emosi, Penyesuaian diri, Remaja, Pondok Pesantren

Self-adjustment is a process that includes mental and behavioral responses, in this case a person will try to overcome tensions, frustrations, needs and conflicts that originate from within him. To improve it, emotional competence is needed because it is the key to balance emotional states. Adolescents who have good emotional competence will affect their adjustment. The purpose of this study was to determine the effect of emotional competence on self-adjustment in Islamic boarding schools. This research is a non-experimental quantitative research with non-probability data collection techniques with purposive sampling methods and the number of samples as many as 100 people in Islamic Boarding Schools in the Malang area. The research criteria were Islamic boarding school students who were pursuing seventh grade education. The scale used is the Profile of Emotional Competence (PEC). The results of this study showed that there was a positive and significant influence of emotional competence variables on self-adjustment variables ($r = 0.446$); $p 0.000 < 0.05$). These results show that the higher the emotional compatibility in adolescents in Islamic boarding schools, the higher the self-adjustment they have.

Keywords : Emotional Competence, Self-Adjustment, Youth, Islamic Boarding School

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke dewasa. Masa remaja menjadi masa yang penting bagi kehidupan anak, karena pada masa ini terjadi perubahan

yang sangat pesat, baik secara fisik, psikis, maupun sosial (Hurlock, 2017). Pada masa remaja ini, anak dalam proses pencarian jati diri. Proses pencarian jati diri ini, terjadi berbagai permasalahan termasuk tentang pergaulan remaja. Pergaulan remaja seringkali menimbulkan keresahan bagi para orangtua. Oleh karenanya orang tua akan lebih selektif dalam memilih lembaga pendidikan yang terbaik untuk anaknya. Menurut Azizah, N (2013) Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pilihan yang dipilih orangtua sebagai sarana untuk mendidik anak dengan harapan anak akan berperilaku lebih baik, sopan, mempunyai pegangan hidup yang baik, tidak neko-neko, serta menjadi anak yang teladan.

Pondok pesantren merupakan lembaga sosial dan lembaga penyampaian pengetahuan baik umum maupun agama (Qomariyah, dkk. 2023). Sebagai lembaga sosial pondok pesantren berperan dalam pendidikan formal maupun non formal. Azizah, N (2013) mengungkapkan bahwa dalam pondok pesantren, diterapkan sistem pendidikan asrama dimana peserta didik tinggal dan belajar di lingkungan asrama, memberikan mereka pendidikan yang lebih intensif dan pengawasan yang lebih ketat.

Kehidupan di pondok pesantren juga berbeda dengan kehidupan sehari-hari di rumah, karena dalam pondok pesantren, santri dididik dan diwajibkan untuk hidup bersama, mandiri, menjalani kehidupan dengan sederhana dan disiplin. Hal ini membutuhkan penyesuaian diri pada santri. Menurut rahmawati (2016) keterikatan santri dengan lingkungan dan budaya di pondok pesantren seringkali menimbulkan masalah bagi para santri. Ia berpendapat bahwa santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami masalah terkait peraturan yang ada, terutama pada awal santri masuk pesantren. Bagi santri baru, sangat penting untuk menyesuaikan diri dengan perubahan karakteristik atau kondisi. Situasi konflik, tekanan, dan frustrasi atau stress muncul bagi santri yang tidak dapat mengatasi tuntutan yang sesuai. Berdasarkan komunikasi dengan lima santri pondok pesantren secara acak, mereka mengatakan bahwa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru pondok tidaklah mudah. Kebiasaan kehidupan yang ada di rumah berbeda dengan yang ada di pondok pesantren, dan peraturan-peraturan yang ketat menjadikan santri merasa tertekan.

Tekanan yang dihadapi oleh santri tidak terlepas dari bagaimana individu menyikapi berbagai emosi yang muncul. Emosi yang muncul mengiringi situasi dan kondisi yang harus dihadapi oleh santri akan menentukan efektifitasnya dalam mengembangkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya (Setyawan, 2023). Kompetensi emosi menjadi kebutuhan bagi santri yang perlu dikembangkan. Kompetensi emosi dapat membantu individu untuk mengidentifikasi, menanggapi, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain (Na et al., 2016). Seseorang yang berhasil mengelola kompetensi emosinya akan berdampak positif pada *wellbeing* secara psikologis, kinerja dan kualitas hubungan sosialnya (Neils et al., 2011). Remaja yang mempunyai kompetensi emosi yang tinggi menandakan remaja tersebut memiliki kebahagiaan yang lebih besar, kesehatan mental dan fisik yang baik. Denham (2016) mengatakan bahwa kompetensi emosi merupakan kemampuan seseorang

untuk mengekspresikan, memahami dan meregulasi emosinya. Remaja yang mampu memahami emosinya akan lebih mampu untuk mengendalikan emosinya dan memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. Ada dua faktor yang mempengaruhi kompetensi emosi remaja yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perkembangan usia remaja dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh atau dukungan teman sebaya, iklim sekolah, maupun pengaruh lingkungan keluarga (Falenttino et al., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa kompetensi emosi berperan positif terhadap penyesuaian diri pada remaja (Setyawan, 2023). Hal tersebut menjadi penting untuk memahami peran kompetensi emosi dalam mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja di lingkungan pondok pesantren. Salah satu penyebab sulitnya penyesuaian diri pada remaja adalah rendahnya kompetensi emosi yang dimiliki. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Seoki (2016) menunjukkan bahwa penelitian kecerdasan emosional berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri dengan sosial. Penelitian ini sesuai bila diamati menggunakan teori Goleman (2009) yang mengatakan bahwa apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati, mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi masalah dan mampu memotivasi diri, maka akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri. Dalam penelitian Juneta (2020) diketahui subjek penelitiannya adalah mahasiswa baru, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah siswa SMP di pondok pesantren. Karakteristik yang membedakannya adalah remaja yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi menjalani kondisi yang sewajarnya dan dapat memilih aktivitas yang ingin dilakukan (Sulistio, dkk, 2018). Sedangkan pada penelitian ini, remaja berada di pondok pesantren maka akan ada keterbatasan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang mereka inginkan di luar kegiatan sekolah.

Hingga saat ini masih belum banyak penelitian yang membahas terkait kompetensi emosi dengan penyesuaian diri khususnya pada santri di pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar para santri mempunyai pengetahuan terkait kompetensi emosi dan bagaimana mengelola emosi.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan tersebut, tujuan penelitian ini adalah berfokus pada kajian mengenai pengaruh kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dalam bidang psikologi perkembangan. Selain itu, diharapkan dapat menjadi referensi, landasan pedoman untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Untuk manfaat praktis penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata untuk meningkatkan kesadaran bahwa kompetensi emosi pada santri sangat diperlukan dalam penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

Kompetensi Emosi

Kompetensi emosi merupakan suatu konsep yang mengacu kepada bagaimana individu berhubungan dengan intrapersonal dan interpersonal emosional seseorang. Kompetensi emosi merupakan bagaimana individu mengidentifikasi, mengekspresikan, mengenali, dan meregulasi emosi sendiri maupun orang lain (Brasseur et al., 2013). Menurut Goleman (2009) kompetensi emosi merupakan kemampuan yang dipelajari dan yang didasarkan pada kemampuan emosional. Kecerdasan emosional mempengaruhi potensi kita untuk mempelajari kompetensi emosional praktis, dan mengembangkan literasi emosional yang diperlukan untuk kualitas hidup, kepuasan hidup, dan kebahagiaan secara keseluruhan. Denham (2016) mengungkapkan bahwa konsep kompetensi emosi yaitu dapat mengekspresikan emosi dan pengalamannya sesuai dengan tujuan, meregulasi pengalaman dan ekspresi emosi yang tidak diharapkan, serta memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki kompetensi emosi yang tinggi menandakan bahwa individu tersebut mampu mengidentifikasi emosi diri sendiri maupun orang lain, mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima secara sosial dan mampu memahami sebab dan akibatnya, mampu mengatur situasi yang tidak sesuai dengan konteks atau tujuan, dan dapat menggunakan emosinya untuk memperbaiki kualitas hidupnya (Mikolajczak et al., 2013)

Goleman (2009) mengatakan bahwa kompetensi emosional sebagai kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan emosi orang lain dengan baik, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain agar mendapatkan kualitas hidup yang baik. Menurut Bar-On (2000) terdapat beberapa komponen kompetensi emosi yaitu kemampuan yang berkaitan dengan pemahaman diri sendiri (intrapersonal) dan pemahaman orang lain (interpersonal), beradaptasi dengan tuntutan lingkungan yang berubah, serta mengelola emosi seperti marah, hilang kesabaran, dan manajemen stres. Pemahaman diri sendiri yang dimaksud meliputi kesadaran emosional, ketegangan, aktualisasi diri, dan kemampuan kemandirian. Pemahaman orang lain yang dimaksud meliputi empati, tanggung jawab sosial, dan kemampuan hubungan interpersonal. Keterampilan adaptasi yang dimaksud meliputi pengujian realitas, fleksibilitas, dan kemampuan pemecahan masalah. Kemudian untuk keterampilan manajemen stres yang dimaksud meliputi kemampuan toleransi stress dan kontrol impuls.

Menurut Mikolajczak (dalam penelitian Megawati dan Wulandari, 2020) menjabarkan lima aspek kompetensi emosi, yaitu (1) Mengidentifikasi emosi, merupakan kemampuan untuk merasakan dan meredakan emosi; (2) Menyatakan emosi, merupakan kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan tepat; (3) Memahami emosi, merupakan kemampuan untuk memahami penyebab dan konsekuensi emosi serta membedakan faktor-faktor yang mengaktifkannya; (4) Mengatur emosi, merupakan kemampuan untuk mengatur dan menekan emosi yang tidak sesuai; (5) Menggunakan, merupakan kemampuan menggunakan emosi untuk meningkatkan refleksi, pengambilan keputusan, serta tindakan.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan oleh beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa kompetensi emosi merupakan kemampuan individu dalam proses mengidentifikasi, menyatakan, memahami, mengatur, dan menggunakan emosi yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan hidup individu yang dapat membawa perubahan ke arah yang positif dan kualitas hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Untuk mencapai kompetensi emosi yang baik, individu perlu memperhatikan kemampuan-kemampuan yang ada dalam dirinya yaitu kemampuan mengidentifikasi, menyatakan, memahami, mengatur, dan menggunakan emosinya dengan baik dan tepat.

Penyesuaian diri

Schneiders (1999) menyatakan bahwa penyesuaian diri ialah usaha yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan dengan diri atau lingkungannya. Menurut Schneiders (dalam Ali dan Ansori, 2018) pengertian penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yakni penyesuaian diri dalam bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Tiga sudut pandang ini memaknai penyesuaian diri namun memiliki penekanan yang berbeda sesuai dengan istilah dan konsepnya masing-masing.

Aspek-aspek penyesuaian diri

Schneiders (1960) mengatakan bahwa penyesuaian diri mempunyai empat aspek, yakni:

1. *Adaptation*

Penyesuaian diri yang dimaksud merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara fisik, seperti mencari tempat perlindungan atau menggunakan alat untuk melindungi diri dari cuaca yang tidak diinginkan. Mampu menyesuaikan diri menunjukkan bahwa seseorang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya. Penyesuaian ditunjukkan oleh hubungan yang baik dengan lingkungan.

2. *Conformity*

Karena penyesuaian membutuhkan kesesuaian dengan norma, seseorang dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika ia mampu memenuhi standar yang berlaku di lingkungan sosialnya dan standar moralnya. Mereka juga dapat merasa nyaman dengan orang lain di lingkungan sosial mereka karena ada kesesuaian antara tuntutan dari luar dan kemampuan mereka sendiri.

3. *Individual Variation*

Individu memiliki perbedaan perilaku dan perbedaan cara menyikapi suatu masalah.

4. *Mastery*

Mastery (penguasaan) merupakan kemampuan untuk memecahkan dan mengukur respon individu

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Schneiders (Ali & Ansori, 2018) mengatakan bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, yaitu:

1. Kondisi fisik

Proses penyesuaian diri pada remaja kerap kali dipengaruhi oleh kondisi fisik. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja ialah:

a. Hereditas dan konstitusi fisik

Pendekatan fisik digunakan dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas hereditas (pewarisan sifat atau ciri-ciri yang diturunkan dari orang tua) dinilai lebih mendekati dan tidak lepas dari mekanisme fisik. Kemudian berkembang prinsip semakin dekat dengan kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem utama tubuh

Penyesuaian diri yang termasuk mempengaruhi sistem utama tubuh seperti syaraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat akan memaksimalkan peran psikologis individu dan akan berpengaruh pada penyesuaian individu. Contohnya pada gejala psikosomatis, psikis dan sistem saraf yang tidak berfungsi dengan baik akan menyebabkan penyesuaian diri yang kurang baik pula.

c. Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat akan mempermudah seseorang dalam menyesuaikan diri, ketika individu bisa menyesuaikan diri maka akan menimbulkan penerimaan diri, rasa percaya diri. Sebaliknya jika kondisi fisik kurang baik maka akan menimbulkan perasaan rendah diri dan kurang percaya diri, hal tersebut dapat mempengaruhi penyesuaian diri menjadi kurang baik.

2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri ialah:

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Hal yang penting untuk penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah. Penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah secara dinamis dan berkelanjutan dalam bentuk perilaku, kemauan, sikap, dan karakteristik lainnya. Semakin kurang kemauan dan kemampuan untuk memproses lingkungannya, semakin sulit bagi seseorang untuk menyesuaikan diri.

b. Pengaturan diri

Kemampuan individu dalam mengatur diri dapat mencegah individu tersebut dari melasuai atau penyimpangan kepribadian. Kemampuan individu dalam mengatur diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realistis diri.

c. Realistis diri (*self-realization*)

Jika perkembangan kepribadian seorang anak dan remaja berjalan dengan baik, ada kemungkinan tersembunyi dalam sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri, dan lingkungan, serta karakteristik lainnya yang berkontribusi pada pembentukan kepribadian dewasa. Semua karakteristik ini adalah komponen penting untuk realisasi diri.

d. Inteligensi

Kemampuan pengaturan diri bergantung pada kualitas dasar lainnya yang sangat penting untuk penyesuaian diri, yaitu intelegensi. Secara umum, tingkat penyesuaian diri seseorang dapat ditentukan oleh kemampuan intelektualnya.

3. **Edukasi / pendidikan**

Unsur-unsur edukasi yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

a. Belajar

individu yang memiliki kemauan yang kuat untuk belajar maka proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan juga berkelanjutan.

b. Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman, yang pertama adalah pengalaman yang baik (*salutary experience*) yang artinya adalah pengalaman yang dianggap menyenangkan hingga ingin mengulangnya kembali. Dan yang kedua adalah pengalaman traumatic (*traumatic experiences*) merupakan pengalaman yang menyedihkan bahkan individu tidak ingin mengulangi peristiwa itu kembali. Biasanya individu yang mengalami pengalaman traumatik akan sulit menyesuaikan diri karena cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

c. Latihan

Latihan adalah proses belajar yang bertujuan untuk memperoleh keterampilan atau kebiasaan baru. Banyak orang yang awalnya tidak begitu baik dalam penyesuaian diri, tetapi setelah banyak latihan, mereka akan menjadi baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

d. Determinasi diri

Untuk melakukan proses penyesuaian diri, seseorang harus memiliki kemampuan untuk menentukan dirinya sendiri; ini penting karena determinasi diri adalah alat yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

4. **Lingkungan**

Lingkungan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penyesuaian diri individu, faktor lingkungan dibagi menjadi tiga bagian yakni, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga menjadi faktor utama dan sangat penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Adapun unsur- unsur dalam lingkungan keluarga yakni seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b. Lingkungan sekolah

Sekolah dipandang sebagai media yang memiliki pengaruh dalam kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Figur guru dalam lingkungan sekolah menjadi hal terpenting, guru biasanya disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang biasanya anak-anak lebih menuruti dan mendengarkan gurunya daripada orang tuanya. Oleh sebab itu, proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

c. Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat, konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

5. **Agama dan budaya**

Faktor budaya terkait erat dengan agama. Agama memberikan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik-praktik yang memberi makna yang mendalam, tujuan, dan kestabilan dan keseimbangan dalam kehidupan seseorang. Agama juga memiliki peran penting terhadap perkembangan penyesuaian diri seseorang. Selain agama, faktor budaya juga memiliki peran penting terhadap kehidupan seseorang. Hal ini ditunjukkan oleh sifat budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat.

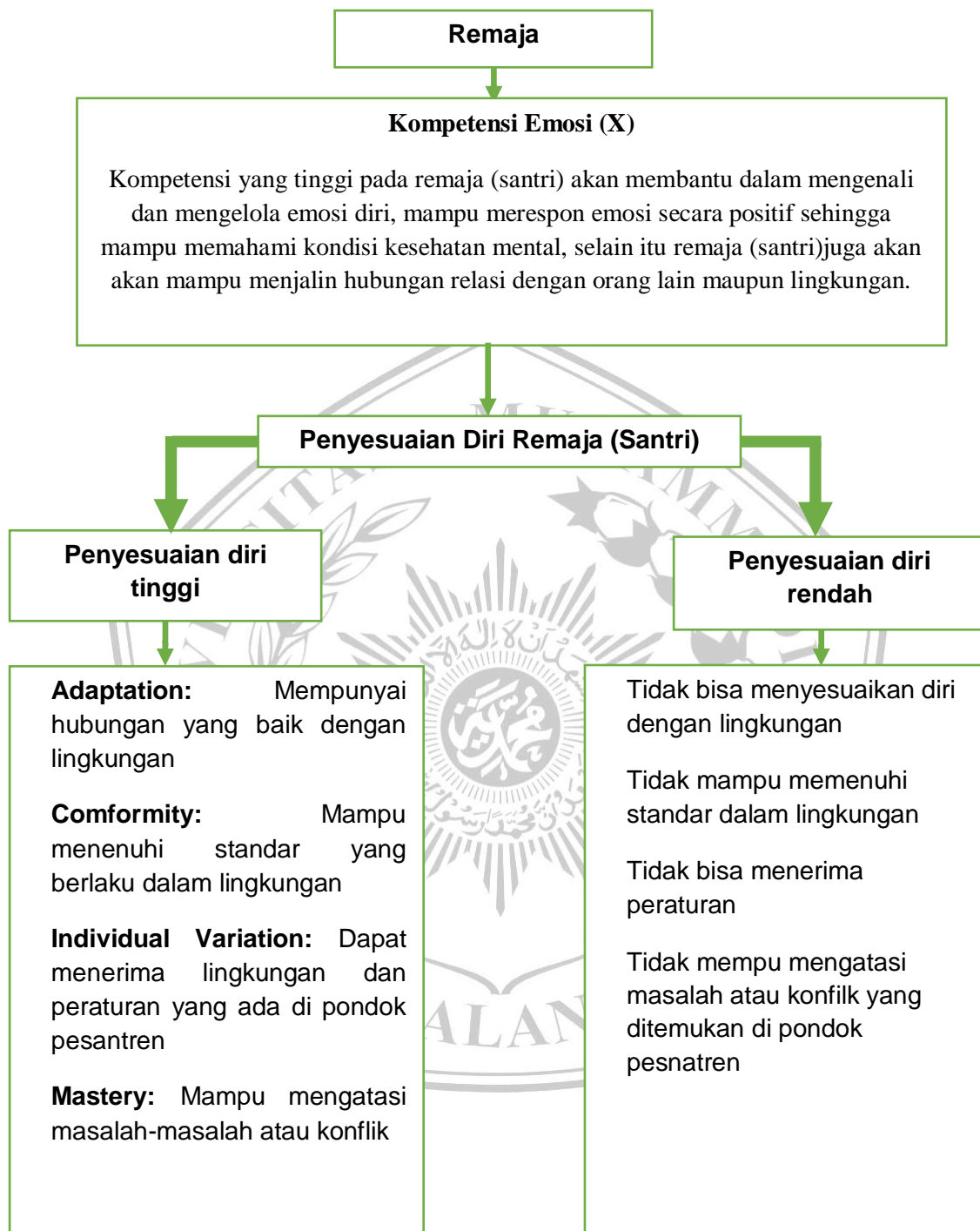
Pengaruh kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri remaja di Pondok Pesantren

Kompetensi emosi merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, menanggapi, dan mengelola emosi diri. Remaja yang mampu mengelola kompetensi emosinya menandakan bahwa remaja tersebut memiliki kebahagiaan yang lebih besar, kesehatan psikologis dan fisik yang lebih baik. Goleman (2009) mengungkapkan bahwa kompetensi emosional sebagai sebuah kemampuan mengenali dan mengelola emosi dengan baik, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain agar mendapatkan hasil kualitas hubungan yang baik. Kompetensi emosi memiliki beberapa komponen yakni kemampuan yang berkaitan dengan pemahaman diri sendiri (intrapersonal) dan pemahaman dari orang lain (interpersonal), beradaptasi dengan tuntutan lingkungan yang berubah, serta mengelola emosi seperti marah dan manajemen stress. Pemahaman diri sendiri yang dimaksud meliputi kesadaran emosional, ketegasan, akulturasi diri, dan kemampuan kemandirian. Pemahaman orang lain yang dimaksud meliputi empati, tanggung jawab sosial, dan kemampuan hubungan interpersonal. Keterampilan adaptasi yang dimaksud meliputi pengujian realitas, fleksibilitas, dan kemampuan pemecahan masalah. Kemudian untuk keterampilan manajemen stres yang dimaksud meliputi kemampuan toleransi stress dan kontrol impuls. Kompetensi emosi akan menentukan kemampuan sosial individu.

Sedangkan penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon-respon mental tingkah laku, yang kemudian akan menjadi usaha individu agar dapat mengatasi kebutuhan, ketegangan dan frustrasi yang dialami.

Kestabilan emosi dan tingkat stress akan tetap stabil apabila seseorang individu mempunyai kompetensi emosi yang baik sehingga individu mampu mengontrol diri dan emosi ketika menghadapi situasi tidak nyaman dengan lingkungan terkhusus pada lingkungan baru di pondok pesantren. Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa kompetensi emosi sebagai prediktor yang berpengaruh pada kompetensi emosi pada remaja, khususnya santri di pondok pesantren.

Kerangka Berpikir



Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh positif antara kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri remaja di pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka (*numerical*) sebagai jenis data, kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2012). Metode pengukuran dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Sunyoto (dalam Yudiatmaja, 2013) mengungkapkan bahwa metode pengukuran analisis regresi merupakan metode menganalisis pengaruh signifikan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikatnya baik secara parsial atau simultan.

Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren yang sedang berada di jenjang pendidikan SMP kelas tujuh di Malang. Penelitian ini menggunakan *probability* dengan metode *purposive sampling* yang artinya pengambilan sampel dilakukan dengan cara menentukan subjek berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan dan didasarkan oleh tujuan peneliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden.

Table 1. Data Demografis Penelitian

Karakteristik Umum	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	52%
Perempuan	48	48%
Total	100	100%
Usia		
12 Tahun	47	47%
13 Tahun	53	53%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa total sampel penelitian berjumlah 100 responden dengan sebesaran laki-laki sebesar 52 subjek atau 52% dan Perempuan sebesar 48 subjek atau 48%. Kemudian rentang usia pada penelitian ini berkisar 12 tahun dengan 47 subjek atau 47% dan 13 tahun dengan 53 subjek dengan persentase 53%.

Variabel dan Instrumen penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kompetensi emosi dan penyesuaian diri. Dengan kompetensi emosi sebagai variabel bebas (X) dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y).

Kompetensi emosi merupakan konsep yang mengacu pada bagaimana individu berhubungan dengan intrapersonal dan interpersonal emosional seseorang. Kompetensi emosi adalah

tentang bagaimana individu mengidentifikasi, mengekspresikan, mengenali, dan meregulasi emosi diri sendiri maupun orang lain. Skala kompetensi emosi pada penelitian ini diukur menggunakan instrumen skala *The Profile of Emotion; Competence* (PEC) yang dikembangkan oleh Brasseur et al., (2013) dan diadaptasi oleh Megawati Dan Wulandari (2020). Skala ini berisi 50 item dengan 2 dimensi, yaitu intrapersonal dan interpersonal. Setiap dimensi memiliki lima aspek kompetensi emosi yang telah diuraikan sebelumnya, yaitu mengidentifikasi, menyatakan, pemahaman, mengatur, dan menggunakan emosi. Skala ini menggunakan skala Likert dengan konsep *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki nilai 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”, nilai 2 untuk jawaban “Tidak Setuju”, dan nilai 3 untuk jawaban “Setuju”, nilai 4 untuk jawaban “Sangat Setuju” dengan indeks validitas skala sebesar -0,708 – 0,825 dan reliabilitas sebesar 0,937.

Sedangkan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri menggunakan instrumen skala penelitian yang dikembangkan oleh Juneta (2020) berdasarkan teori Schneiders (1960) dengan jumlah item sebanyak 40 item. Skala ini menggunakan skala Likert dengan konsep *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki nilai SS untuk jawaban “Sangat Setuju”, nilai S untuk jawaban “Setuju”, dan nilai N untuk jawaban “Netral”, nilai TS untuk jawaban “Tidak Setuju”, dan nilai STS untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju” dengan indeks validitas skala sebesar 0,528 – 0,873 dan reliabilitas sebesar 0,979

Table 2. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Kompetensi Emosi	50	-0,708 – 0,825	0,937
Penyesuaian diri	40	0,528 – 0,873	0,979

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

penelitian yang akan dilakukan menggunakan tiga prosedur yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan analisis data. Tahap persiapan dimulai dengan membuat topik penelitian dan melakukan pendalaman materi melalui kajian teoritik. Setelah itu, mencari alat ukur dari masing-masing variabel penelitian.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner/alat ukur kepada subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Selain itu, peneliti juga meminta izin kepada pihak lembaga terkait untuk melakukan penelitian dan pengisian kuesioner. Proses penyebaran skala dilakukan secara dengan kuesioner online melalui google form.

Tahap terakhir yaitu tahap setelah penelitian, adalah tahap analisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran skala. Data-data yang terkumpul kemudian diinput dan diolah menggunakan program IBM SPSS Statistic versi 25.0. for windows. Langkah pertama peneliti melakukan uji normalitas data dan dilanjutkan dengan melakukan uji analisis regresi sederhana.

HASIL PENELITIAN

Hasil olah data menggunakan IBM SPSS dengan total responden berjumlah 100 responden, menghasilkan data sebagai berikut:

Table 3. Kategorisasi Kompetensi Emosi dan Penyesuaian Diri

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kompetensi Emosi	Rendah	11	11%
	Sedang	74	74%
	Tinggi	15	15%
Penyesuaian Diri	Rendah	23	23%
	Sedang	57	57%
	Tinggi	20	20%

Hasil kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan 3 kategori ditunjukkan dengan tabel diatas. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kompetensi emosi sebagian besar responden termasuk kategori sedang sebesar 74% atau 74 subjek dari 100 responden. sedangkan dalam variabel penyesuaian diri sebagian responden termasuk kategori sedang sebesar 57% atau 57 subjek dari 100 responden.

Table 4. Uji normalitas

	Signifikansi	Keterangan
Unstandardized residual	0,133	Normal

Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-smirnov dengan melihat nilai signifikansi. Data dapat dikatakan normal ketika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,133 ($p > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Table 5. Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Keterangan
Kompetensi Emosi*Penyesuaian Diri	0,000	Linear

Ujian linearitas dari variabel kompetensi emosi dan penyesuaian diri dilihat dari hasil linearity, hasil menunjukkan bahwa nilai linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat

dinyatakan bahwa hubungan antara kompetensi emosi dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear pada kedua variabel tersebut.

Table 6. Uji Regresi Linear Sederhana

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20579.476	1	20579.476	78.942	.000 ^b
	Residual	25547.884	98	260.693		
	Total	46127.360	99			

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	66.625	5.348		12.459	0.000
	Kompetensi emosi	0.353	0.040	0.668	8.885	0.000

R Square = 0,446.

Hasil uji regresi berganda diatas dapat diketahui bahwa pada tabel anova, hasil signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kompetensi emosi dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri dapat dijelaskan oleh kompetensi emosi sebesar 44,6% dan sebesar 55,4% dijelaskan oleh prediktor lain diluar penelitian. Arah hubungan yang dihasilkan pada penelitian ini adalah arah hubungan yang positif dimana ketika kompetensi emosi naik maka penyesuaian diri juga akan naik. Hal ini dibuktikan dengan persamaan regresi sesuai rumus dibawah ini:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 66.625 + 0,353X1.$$

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan, bahwa hasil hipotesis di dalam penelitian dapat diterima, yang mana artinya terdapat pengaruh positif antara kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri remaja di pondok pesantren. Sehingga ketika kompetensi emosi pada remaja di pondok pesantren tinggi, maka penyesuaian diri mereka juga akan ikut tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Laia dan Daeli (2022) memaparkan bahwa kematangan emosional siswa dengan penyesuaian diri menghasilkan hubungan yang positif dan kuat. Sehingga ketika siswa memiliki kompetensi emosi yang baik mereka akan lebih cepat menyesuaikan diri dalam pondok pesantren. Individu tersebut lebih condong untuk tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, mampu mengarahkan diri, mampu bersikap secara realistis serta bersikap secara objektif.

Penelitian milik Sari (2021) menunjukkan hasil yang selaras, didasarkan pada siswa yang tinggal pada tempat asrama. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kematangan emosi sangat berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut dapat mengembangkan beberapa kecerdasan emosional yang menjadi kunci untuk mengembangkan kompetensi emosional dalam diri. Individu ini akan lebih melahirkan sifat-sifat positif dan keterampilan sosial yang dapat meningkatkan karakter unggul dalam penyesuaian diri (Wijayanti, 2021). Menurut Goleman (2009) menjelaskan bahwa kompetensi emosional ini merupakan berasal dari lima bidang kecerdasan sosial yang saling dikembangkan dan dikuatkan dalam pembelajaran, antara lain self awareness, managing emotions, self motivation, empathy dan social skills.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kompetensi emosi yang dimiliki pada sebagian besar subjek termasuk dalam kompetensi emosi yang cenderung sedang ke tinggi. Sehingga kemampuan setiap individu dalam mengelola emosi, mengidentifikasi dan menanggapi emosi diri dapat dikelola dengan baik. Individu juga dapat lebih peka terhadap siklus emosinya, antara lain perasaan marah, perasaan kecewa, maupun perasaan bersalah (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Maka, individu tersebut dapat menyalurkan emosional positif terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya serta dapat mengatasi gejolak emosi yang dimilikinya.

Masa remaja merupakan masa dimana individu harus menyesuaikan perubahan fisik, sosial dan emosional yang dimilikinya, menurut Monks (2014) emosi yang ada pada remaja awal biasanya lebih cenderung meledak-meledak sehingga emosi yang dimiliki sering mengalami naik turun secara tiba-tiba. Akibat yang ditimbulkan adalah individu ini tidak dapat menguasai kompetensi emosinya, Farih dan Wulandari (2022) menyatakan bahwa remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi lebih sering terlibat dalam perilaku yang beresiko untuk mengatasi emosi negatif yang muncul.

Kecenderungan kompetensi emosi yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu, hal ini dapat diketahui melalui kategori penyesuaian diri, karena sebagian besar individu menghasilkan penyesuaian diri dengan lingkungannya karena kategorisasi yang dihasilkan adalah penyesuaian diri yang lebih condong pada tingkat sedang. Sehingga dapat dinyatakan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosional yang baik maka mereka akan dapat menghadapi situasi dan kondisi yang berbeda dari keadaan yang biasa dirasakan. Dalam penelitian milik Fiqih dan Lestari (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kompetensi emosi dengan penyesuaian diri, individu akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan baik serta dapat dengan mudah beradaptasi dengan orang lain di lingkungan baru. Haber dan Runyon (2017) penyesuaian diri adalah proses yang statis dimana dapat dikatakan efektif ketika individu dapat menghadapi situasi dan kondisi yang terus berganti karena merupakan kemampuan yang dimiliki individu dengan orang lain yang ditujukan untuk individu saat terjun dalam lingkungan masyarakat.

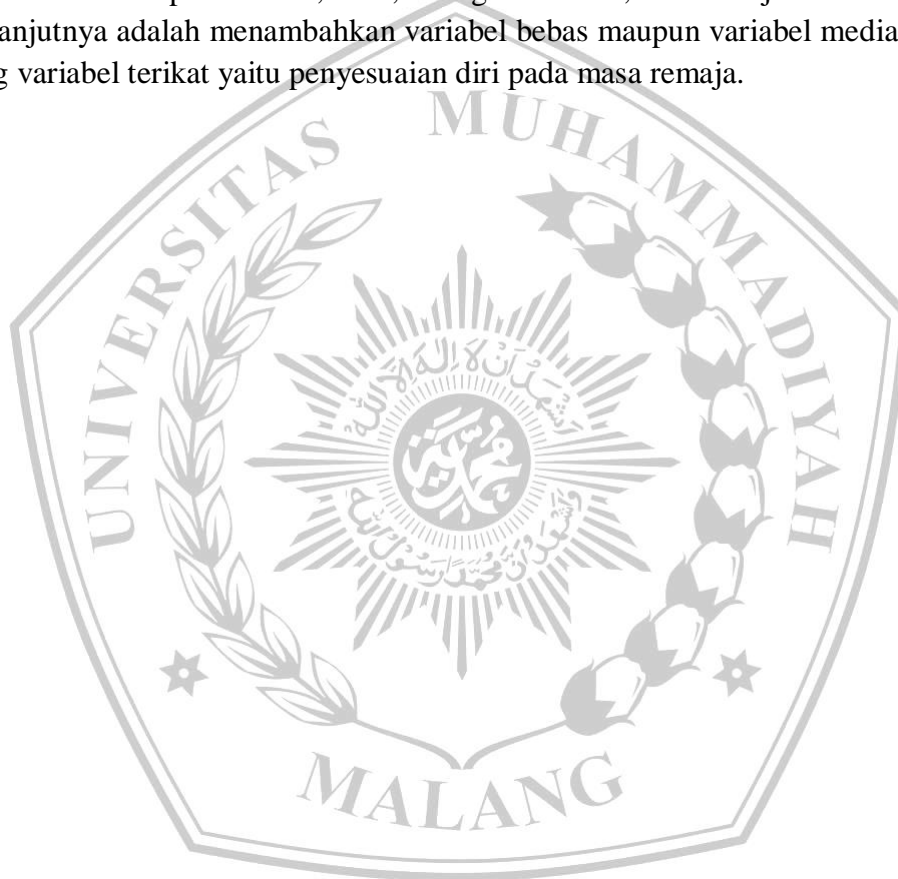
Penyesuaian diri bukan suatu hal yang mudah bagi kalangan remaja, apalagi ketika mereka dihadapkan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan pondok pesantren. Dimana penyesuaian diri yang dilakukan dimulai dari mengikuti peraturan baru dengan kesehariannya yang tertata, mengikuti kegiatan yang diadakan pondok pesantren, serta penyesuaian peraturan yang berlaku di tempat tersebut seperti penggunaan telepon genggam (Nishfi & Handayani, 2021). Faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri selain individu tersebut harus memiliki kompetensi emosional yang baik, maka faktor yang dapat menunjang adalah dukungan sosial. Dukungan sosial ini dapat mengacu pada suatu kelekatan, integrasi sosial, penghargaan positif serta memberikan informasi dan bimbingan dari orang lain dalam membantu individu dalam adaptasi (Weiss dalam Zalika & Rusmawati, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya milik Nasution et al., (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan kematangan sosial dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa boarding school. Data ini dapat menunjukkan bahwa hubungan penyesuaian diri seseorang dengan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan kematangan sosial yang tinggi dapat menimbulkan kecenderungan untuk melihat individu yang lebih positif bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatasnya kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri pada masa remaja karena masih jarang variabel kompetensi emosi yang digunakan untuk bahan penelitian di Indonesia. Temuan dalam penelitian ini diharapkan akan menjadi acuan dalam ilmu psikologi khususnya bagi peneliti yang ingin mengambil penelitian mengenai kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri pada masa remaja dalam pondok pesantren.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kompetensi emosi terhadap penyesuaian diri pada masa remaja di pondok pesantren. Hubungan yang ditimbulkan bernilai positif, dimana ketika kompetensi emosi tinggi, maka penyesuaian diri juga ikut tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan variabel peneliti. Implikasi dalam penelitian ini adalah penelitian ini mampu memberikan implikasi pada santri di pondok pesantren bahwa kompetensi emosi merupakan hal yang penting untuk mendukung penyesuaian diri pada santri dengan baik. Dengan kompetensi emosi yang baik, maka santri akan mampu memahami diri sendiri, bisa beradaptasi dengan lingkungan yang berubah, dan bisa mengelola emosi seperti marah, stres, hilang kesabaran, dan menejemen stres. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah menambahkan variabel bebas maupun variabel mediasi agar dapat mendukung variabel terikat yaitu penyesuaian diri pada masa remaja.



Daftar Pustaka

- Azwar. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self-Reported Measure that Fits Dimensions of Emotional Competence Theory. *PLoS ONE*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J., & Bassett, H. H. (2016). Key considerations in assessing young children's emotional competence. In *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 299–317. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1146659>
- Fiqih, S. E. D., & Lestari, R. (2023). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga
- Indrawati, Fauziah (2012) Attachment dan Penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip* vil. 11.
- Azizah, N. (2013). *Dukungan orangtua bagi anak yang belajar di pondok pesantren*.
- Juneta, P. (2020). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa*. Skripsi. Makassar: Universitas Bosowa.
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 12-24.
- Manurung, R. T., Cahyono, M. Y. M., Sitompul, M. R., & Priscila, R. (2022). Pengaruh Kompetensi Sosioemosional pada Anak dalam Pembuatan Tugas Mandiri. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1525-1534.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan ; Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Na, J. Y., Wilkinson, K., Karny, M., Blackstone, S., & Stifter, C. (2016). A Synthesis of Relevant Literature on the Development of Emotional Competence: Implications for Design of Augmentative and Alternative Communication Systems. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 25, 441–452. <https://doi.org/10.1044/2016>
- Nelis, D., Kotsou, I., Quidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical

- well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23-26.
- Qomariyah, et al (2013) Hubungan Religiusitas dengan Penyesuaian diri pada Santriwati di Pondok Pesantren Mahasiswi Al-Husna Jember. *e- Jurnal Pustaka Kesehatan* vol. 11 .
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75-81.
- Wijayanti, N. T. (2021). Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 16-22.
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal Empati*, 11(2), 72-79.
- Setyawan, I. (2023). Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian diri peserta seleksi paskibraka provinsi Jawa Tengah. *Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. Jurnal Psikologi*
- Falentino, A. A., Karini, S. M., & Setyanto, A. T. (2017). Kompetensi Emosi dan Kompetensi Sosial pada Anak Kembar Identik Laki-Laki dengan Gangguan Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Sebuah Studi Kasus. *Wacana*, 9(1).
- Sulistio, W., Wiroko, E. P., & Paramita, A. D. (2018). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1).
- Rahmawati, R. F. (2016). Konseling budaya pesantren (Studi deskriptif terhadap pelayanan bimbingan konseling bagi santri baru). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7 (1), 61-84.



LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blueprint instrument* dan Skala Kompetensi Emosi

BLUEPRINT INSTRUMEN

THE PROFILE OF EMOTIONAL COMPETENCE (PEC)

ASPEK	INDIKATOR	+	-	=
Mengidentifikasi Emosi	Mengidentifikasi emosi diri sendiri	6, 16,48, 49	20	5
	Mengidentifikasi emosi dari orang lain	7, 30	29, 40, 44	5
Menyatakan Emosi	Mengidentifikasi emosi diri sendiri	8, 17, 25	38, 42	5
	Mengidentifikasi emosi dari orang lain	32, 45	28, 31, 46	5
Memahami Emosi	Mengidentifikasi emosi diri sendiri	10	1, 2, 26, 43	5
	Mengidentifikasi emosi dari orang lain	5, 13, 14, 34	18	5
Mengatur Emosi	Mengidentifikasi emosi diri sendiri	12, 15, 37, 39, 50	-	5
	Mengidentifikasi emosi dari orang lain	19, 33, 35, 47	27	5
Menggunakan Emosi	Mengidentifikasi emosi diri sendiri	21, 22, 24, 41	9	5
	Mengidentifikasi emosi dari orang lain	3, 4, 11, 32, 36	-	5
JUMLAH				50

SKALA THE PROFILE OF EMOTIONAL COMPETENCE (PEC)

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya tidak mengerti dari mana asalnya perasaan yang muncul dalam diri saya				
2	Saya tidak memahami mengapa bertindak seperti yang saya lakukan atau tunjukkan				

3	Saya dengan mudah dapat memengaruhi perasaan orang lain untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
4	Saya tahu apa yang harus dilakukan untuk memenangkan hati orang lain				
5	Saya sering kebingungan untuk memahami perasaan orang lain				
6	Ketika saya merasa baik, saya dengan mudah mengatakan perasaan baik itu karena bangga pada diri sendiri, bahagia atau sedang santai				
7	Saya bisa mengetahui apakah orang lain sedang marah, sedih atau bahagia walaupun mereka tidak berbicara kepada saya				
8	Saya pandai dalam mengutarakan perasaan saya				
9	Saya tidak pernah membuat pilihan dalam hidup ini berdasarkan perasaan yang saya miliki				
10	Ketika perasaan saya kurang baik, saya mudah menghubungkan perasaan dan situasi yang memengaruhi				
11	Saya dengan mudah mendapatkan apa yang saya inginkan dari orang lain				
12	Saya mudah menenangkan diri setelah mengalami kesulitan				
13	Saya dengan mudah menjelaskan tindakan orang lain yang didasari perasaan mereka				
14	Setiap saat, saya mengerti mengapa orang lain memiliki suatu perasaan seperti yang mereka tunjukkan				
15	Ketika saya sedih, saya mudah untuk menghibur diri sendiri				
16	Ketika saya tersentuh oleh sesuatu hal, saya segera tahu apa yang saya rasakan				
17	Jika saya tidak menyukai sesuatu hal, saya mampu mengatakannya dengan tenang				
18	Saya tidak mengerti mengapa orang lain berperilaku seperti yang mereka lakukan				
19	Ketika saya melihat seseorang yang sedang stres atau cemas, saya mudah menenangkannya				

20	Selama terjadi pertengkaran, saya tidak tahu apakah saya marah atau sedih				
21	Saya melibatkan perasaan untuk memperbaiki pilihan dalam hidup ini				
22	Saya mencoba belajar dari situasi yang rumit				
23	Orang lain cenderung menceritakan kepada saya tentang masalah pribadinya				
24	Perasaan saya memberi tahu tentang perubahan yang harus saya lakukan dalam kehidupan ini				
25	Saya merasa sulit untuk menjelaskan perasaan saya kepada orang lain meskipun saya ingin melakukannya				
26	Saya tidak mengerti mengapa saya stres				
27	Jika seseorang datang kepada saya saat menangis, saya tidak tahu harus berbuat apa				
28	Saya merasa sulit untuk mendengarkan orang yang mengeluh				
29	Saya sering mengambil sikap yang salah kepada orang lain, karena saya tidak menyadari keadaan perasaan mereka				
30	Saya pandai merasakan apa yang orang lain rasakan				
31	Saya merasa tidak nyaman jika orang lain menceritakan masalahnya, jadi saya mencoba menghindari				
32	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk memotivasi orang				
33	Saya pandai meningkatkan motivasi orang lain				
34	Saya merasa kesulitan untuk mengetahui antara tindakan dan keadaan diri orang lain				
35	Biasanya, saya dapat memengaruhi perasaan orang lain				
36	Jika saya ingin, saya bisa dengan mudah membuat orang lain merasa tidak nyaman				
37	Saya merasa kesulitan untuk mengatur perasaan diri sendiri				
38	Orang-orang di sekitar saya memberi tahu, bahwa saya tidak terbuka dalam mengungkapkan perasaan				

39	Ketika sedang marah, saya merasa mudah untuk menenangkan diri				
40	Saya sering terkejut oleh reaksi orang lain, karena saya tidak sadar mereka sedang dalam suasana hati yang buruk				
41	Perasaan saya membantu untuk fokus pada sesuatu hal yang penting				
42	Orang lain tidak menerima cara saya dalam mengekspresikan perasaan				
43	Ketika saya sedih, saya sering tidak tahu penyebabnya				
44	Cukup sering saya tidak menyadari keadaan perasaan orang lain				
45	Orang lain mengatakan bahwa saya menjadi orang kepercayaan yang baik untuknya				
46	Saya merasa tidak nyaman ketika orang lain menceritakan keluh kesah yang mereka miliki				
47	Ketika saya dihadapkan dengan orang-orang yang sedang marah, saya dengan mudah menenangkan mereka				
48	Saya menyadari perasaan saya sendiri				
49	Ketika perasaan saya tidak baik, saya merasa sulit untuk mengetahui dengan tepat perasaan apa yang saya rasakan				
50	Dalam situasi yang penuh tekanan, biasanya saya berpikir dengan cara yang membantu saya agar tetap tenang				

Lampiran 2. *Blueprint instrument* dan Skala Penyesuaian diri

BLUEPRINT INSTRUMEN

PENYESUAIAN DIRI

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Item</i>		<i>Jumlah F</i>
		F	UF	
Adaptation	Memiliki kemampuan bergaul dengan baik dilingkungan	1,2	28	3
	Dapat memperoleh kesejahteraan jasmaniah ataupun rohaniah dilingkungan	7,8	29	3
	Memiliki relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial	15,16	-	2
	Mematuhi norma yang berlaku	3	-	1
	Merasa nyaman ketika berhubungan dengan lingkungan sosial	9,10	30	3
	Conformity	Mampu	17,18	40

	menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berlaku			
	Mampu mengatasi tekanan dan penolakan dari lingkungan	23,24	-	2
	Dapat berperilaku sesuai dengan standar sosial yang berlaku	4	31	2
Individual Variation	Dapat menilai tindakan yang benar/salah	11,12,19	32	4
	Mampu mengatasi perubahan dilingkungan sosial	20	35,36	3
	Mampu menanggapi perbedaan perilaku disetiap individu	25,26	39	3
	Mampu mengarahkan respon individu lain ke arah positif sehingga tidak terjadi konflik	5,6	33	3
Mastery	Mampu mengatasi	13,14	34	3

kenyataan dengan cara yang sehat			
Mampu menguasai tuntutan-tuntutan yang diberikan	21	37,38	3
Mampu mengontrol dorongan/emosi kearah yang konstan	22,27	-	2
jumlah	27	13	40

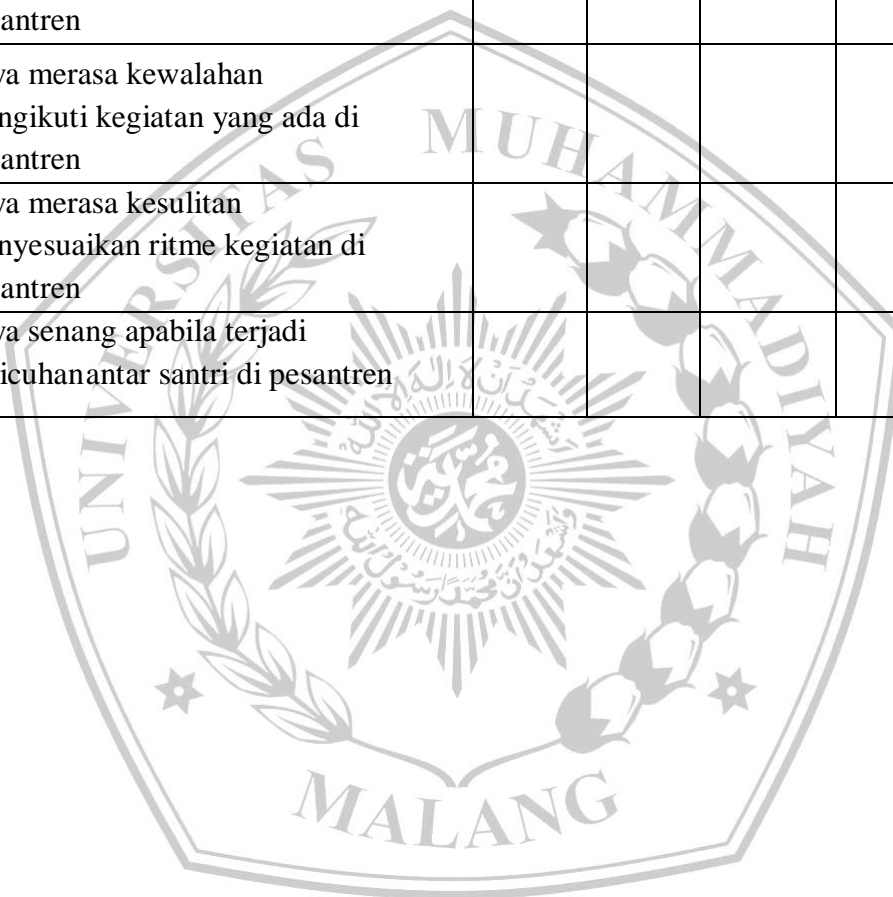
**SKALA INSTRUMEN
PENYESUAIAN DIRI**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	SS	S
1.	Saya senang bergaul dengan teman-teman di pondok pesantren					
2.	Saya bergaul dengan siapa saja di pesantren					
3.	Saya adalah santri yang taat akan aturan pesantren					
4.	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan aturan pesantren					
5.	Saya akan menjadi penengah ketika adatan saya yang bertengkar					
6.	Saya akan meminta maaf kepada temanketika saya berbuat salah					

7.	Saya merasa tenang setelah bercerita tentang masalah saya kepada teman					
8.	Saya meyakini bahwa pertemanan yang sehat akan memberi dampak yang baik untuk kesehatan saya					
9.	Saya merasa nyaman menghabiskan waktu bersama teman-teman saya di pesantren					
10.	Saya merasa pengasuh di pesantren sangat bersahabat dengan santrinya					
11.	Menyontek saat ujian adalah tindakan yang tidak baik					
12.	Ketika tidak menyelesaikan tugas yang diberikan sama artinya saya tidak bertanggung jawab					
13.	Saya memiliki pola hidup yang apa adanya sesuai dengan kondisi ekonomis keluarga saya					
14.	Ketika saya tidak mengerti materi yang disampaikan ustadz atau ustadzah, saya akan belajar lebih giat lagi keesokan harinya					
15.	Saya merasa terbantu dan mudah memahami pelajaran ketika belajar bersama teman-teman					
16.	Saya senang berdiskusi dengan ustadz atau ustadzah, karena mereka banyak memberikan saya saran					
17.	Saya nyaman dengan adanya aturan di pesantren					
18.	Tugas-tugas yang diberikan oleh ustadz atau ustadzah bagi saya sangat mudah					

19.	Membolos merupakan tindakan tidak bertanggung jawab					
20.	Saya senang melakukan rutinitas saya di pesantren					
21.	Saya mudah mengatur waktu dan mengikuti aturan pesantren					
22.	Saya hanya mengelus dada ketika adayang memarahi saya					
23.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu					
24.	Saya akan mengerjakan tugas walaupun sulit					
25.	Saya senang mendengarkan teman yang berbicara menggunakan logat asal mereka					
26.	Saya senang berdiskusi dan berbagi ilmu dengan teman-teman, baik di pesantren maupun di sekolah					
27.	Saya adalah orang yang pemaaf					
28.	Saya menutup diri dari santri yang tidak saya kenal					
29.	Saya merasa senang apabila melihat teman kesusahan					
30.	Saya terkadang terlambat ketika mengikuti kegiatan di pesantren					
31.	Saya tidak suka menyapa teman terlebih dahulu					
32.	Saya berpura-pura baik didepan teman yang menyebalkan menurut saya					
33.	Menurut saya, tidak mengerjakan tugas adalah hal yang wajar					

34.	Saya sulit untuk meminta maaf kepada orang lain					
35.	Saya merasa putus asa ketika melihat teman saya lebih pandai					
36.	Saya lebih memilih menyendiri ketika adad lingkungan baru					
37.	Saya kesulitan dalam mengikuti proses belajar-mengajar di pesantren					
38.	Saya merasa kewalahan mengikuti kegiatan yang ada di pesantren					
39.	Saya merasa kesulitan menyesuaikan ritme kegiatan di pesantren					
40.	Saya senang apabila terjadi kericuhan antar santri di pesantren					



Lampiran 3. Data Demografis Subjek Penelitian

Statistics

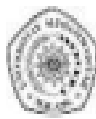
		Jenis Kelamin	usia
N	Valid	100	100
	Missing	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	52	52.0	52.0	52.0
	Perempuan	48	48.0	48.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	47	47.0	47.0	47.0
	13.00	53	53.0	53.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/383/Lab-Psi/UMM/V/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Familla Ajeng
 NIM : 201710230311256
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si
 2) Sofa Amalia, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Kompetensi Emosi terhadap Penyesuaian Diri remaja di Pondok Pesantren	25%	16%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 9 Mei 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/345/Lab-Psi/UMM/IV/2024

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Familla Ajeng
NIM : 201710230311256
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si
2) Sofa Amalia, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :


1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Malang, 26 April 2024

Petugas Cek


Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 4. Data Kasar Kompetensi Emosi

KE1	KE2	KE3	KE4	KE5	KE6	KE7	KE8	KE9	KE10	KE11	KE12	KE13	KE14
1	2	2	4	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2
1	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	1	1	2
1	2	1	4	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2
1	1	2	3	4	1	1	2	2	1	2	2	2	2
1	2	1	4	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2
2	2	1	4	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2
2	2	2	4	4	2	1	2	1	2	2	2	1	1
1	1	1	4	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2
1	1	1	4	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2
1	1	1	4	4	2	1	1	2	2	2	2	2	1
1	2	1	4	4	2	2	2	1	1	2	2	1	1
1	2	1	4	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2
1	2	2	4	4	1	1	2	2	1	2	2	1	2
1	1	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1
2	1	1	3	4	1	2	1	2	2	2	2	1	1
1	2	1	4	4	2	1	1	2	2	2	2	2	1
1	1	2	3	4	1	2	2	1	2	1	1	2	2
3	4	4	1	1	4	3	4	3	4	4	4	3	3
1	2	1	4	4	2	1	2	2	1	2	2	1	1
2	1	1	4	4	1	1	1	2	2	2	1	2	1
2	1	2	4	4	1	1	2	2	1	2	2	1	1
3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3
1	1	1	4	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1
1	2	2	1	4	1	1	2	2	4	2	1	2	1

2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
1	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
3	4	2	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3
4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3
1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3
2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	2	2	1	2
2	1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
2	2	2	1	4	3	2	1	2	1	1	1	2	2
4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3
1	2	1	1	4	4	2	1	2	2	1	1	2	2
3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4
1	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2
1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1
2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	1	2	2
2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4
2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	3
3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2
2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2
2	2	2	2	3	4	2	2	4	3	1	2	2	2

2	2	2	2	3	4	2	2	4	3	1	2	2	2
2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	3	4	1	2	4	3	1	1	2	2
2	2	1	2	4	3	1	1	3	3	2	1	1	2
2	2	2	1	3	3	1	2	4	3	2	2	1	2
2	2	2	1	4	3	1	2	3	3	1	1	2	1
2	1	1	2	3	3	2	1	4	3	2	1	1	2
2	1	2	2	4	3	2	1	3	4	2	1	2	2
2	1	1	2	3	4	2	1	3	3	2	2	1	2
2	3	1	2	3	4	2	1	3	3	2	1	1	2
2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	1	2
2	2	1	2	3	4	1	2	3	4	2	2	1	2
1	2	2	1	3	4	2	1	3	3	1	2	1	2
1	2	2	1	3	4	2	1	4	3	2	1	1	2
1	2	2	1	3	4	2	1	4	3	1	2	1	2
2	1	2	1	3	4	1	2	4	3	2	1	1	2
2	1	1	1	3	4	2	1	4	3	2	1	1	2
2	1	1	2	3	4	2	1	4	3	2	1	1	2
2	1	2	1	3	4	2	1	4	3	2	1	2	1
2	1	1	1	3	4	2	1	4	3	2	1	1	2
2	1	1	1	3	4	1	2	4	3	2	1	1	2
2	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3