HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN HARDINESS PADA ATLET MAHASISWA DI BANJARBARU

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND HARDINESS IN STUDENT ATHLETES IN BANJARBARU

Ribka Charina Dawenan[1], Sukma Noor Akbar[2] dan Emma Yuniarrahmah[3]

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan Kode Pos 70714, Indonesia

E-mail : ribka.charina@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, sampel dalam penelitian ini adalah atlet mahasiswa pada cabang olahraga baseball dan softball sebanyak 47 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari skala regulasi emosi dan skala hardiness. Berdasarkan hasil uji analisis korelasi product moment Pearson diketahui r = 0,397, yang berarti ada hubungan positif antara regulasi emosi dan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarbaru. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru sebesar 15,7%, sedangkan 84,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan hardiness, sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru.

Kata kunci : Regulasi Emosi, *Hardiness,* Atlet Mahasiswa

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out the relationship between emotion regulation and hardiness in student athletes in Banjarbaru. The method used in the study was a quantitative research method. The samples were student athletes in baseball and softball as many as 47 persons taken with purposive sampling technique. The data were collected using emotion regulation scale and hardiness scale. The results of Pearson Product Moment correlation analysis indicated that r = 0.397, which meant that there was a positive relationship between emotion regulation and hardiness in student athletes in Banjarbaru. The effective contribution of hardiness to emotion regulation in student athletes in Banjarbaru was 15.7%, while 84.3% of it was influenced by other factors out of emotion regulation. It can be concluded that the higher the emotion regulation, the higher the hardiness in student athletes in Banjarbaru.

***Keywords** : Emotion Regulation, Hardiness, Student Athlete*

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar ke empat setelah China, India, dan Amerika Serikat. Tahun 2013 jumah penduduk Indonesia diperkirakan sebesar 240 juta jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk mencapai 1,49% per tahun (www.republika.co.id). Pada tahun 2011 persentase penduduk Indonesia yang menjadi mahasiswa Perguruan Tinggi di dalam negeri sebesar 11,99% dan meningkat pada tahun 2012 sebesar 13,28% dari total keseluruhan penduduk Indonesia yang berada pada usia 19-24 tahun atau usia rata-rata seseorang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (www.bps.go.id). Hal ini menunjukkan kualitas pendidikan di Indonesia setiap tahunnya terus meningkat dilihat dari banyaknya jumlah mahasiswa yang ada.

Mahasiswa merupakan salah satu komponen civitas akademika yang didalam kegiatannya bertumpu pada tridharma perguruan tinggi, yakni pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa dituntut tidak hanya aktif dalam perkuliahan namun pula pada kegiatan lainnya seperti kegiatan organisasi dan penelitian dalam bentuk karya

ilmiah sebagai sarana pengembangan diri dan potensi yang dimiliki seorang mahasiswa (Unlam, 2010).

Potensi mahasiswa tidak sebatas bidang akademik saja, namun dapat pula di bidang lainnya seperti olahraga. Tidak sedikit dari mahasiswa perguruan tinggi memilih untuk menjadi seorang atlet disamping tugasnya sebagai seorang mahasiswa.

Potensi mahasiswa menjadi seorang atlet ini didukung pula oleh kondisi kesehatan dan fisik mereka. Usia para mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir yakni pada rentang usia 18 – 21 tahun (Mönks, Knoers, dan Haditono, 2006) menunjukkan peningkatan kekuatan diikuti dengan pertumbuhan otot serta perkembangan secara maksimal di semua fungsi organ tubuh.

Mahasiswa yang juga sekaligus seorang atlet tentu memiliki tekanan dan permasalahan yang lebih berat dibanding dengan seorang mahasiswa biasa. Berbagai perubahan yang mereka alami, yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan serta tekanan sosial yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah (Widuri, 2012). Situasi dan kondisi yang penuh tekanan (seperti yang dialami mahasiswa yang menjadi seorang atlet) berpotensial menimbulkan emosi-emosi yang negatif (Stansbury dan Gunnar, dalam Gross dan Thompson, 2007)

Emosi dapat menguntungkan bagi seorang atlet di sisi lain, emosi pada atlet dapat pula merugikan. Oleh karena itu, keterampilan dalam meregulasi emosi merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Lane dkk, 2011).

Regulasi emosi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya (Frijda, dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Menurut Kordva dan Vegy (dalam Sajadi, Khaltbari, Panahi, dan Sajadi, 2012) setiap individu tidak akan memiliki reaksi emosional yang sama dalam satu situasi. Perbedaan kemampuan meregulasi emosi setiap orang dinyatakan Gross (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004) merupakan dasar dalam pembentukan kepribadian serta menjadi sumber penting dari perbedaan-perbedaan individual. Kepribadian seseorang akan menentukan reaksi yang muncul terhadap suatu masalah yang dihadapinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Parkes (dalam Strutton, Lumpkin dan Pelton, 1995), menunjukan bahwa kepribadian mempengaruhi persepsi individu dalam melihat suatu masalah, dan karakteristik kepribadian yang dapat mengurangi dampak stres dari suatu permasalahan adalah kepribadian yang memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi sumber stres dan mampu melakukan kontrol terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Kepribadian yang paling tepat dalam menggambarkan kriteria tersebut adalah kepribadian *hardiness*.

Kepribadian *hardiness* atau kepribadian tangguh merupakan suatu bentuk kepribadian yang menunjukkan kemampuan memanfaatkan situasi yang menimbulkan stres sebagai suatu kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan kualitas hidup secara umum (Rhodewalt dan Agustsdottir, 1984).

Penelitian Atena Mehrparvar dan Mehrdad Mazaheri (2012) mengenai studi komparatif terhadap *hardiness* pada atlet mahasiswa dan mahasiswa yang bukan atlet, menunjukkan hasil bahwa tingkat *hardiness* yang dimiliki atlet mahasiswa secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bukan atlet. Hal ini menunjukkan dengan menjadi seorang atlet, mahasiswa memiliki tingkat *hardiness* yang lebih baik dibanding dengan mahasiswa yang bukan atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan *hardiness*. Penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi maupun *hardiness* telah cukup banyak ditemui, namun penelitian yang menghubungkan regulasi emosi dengan *hardiness* belum banyak yang terpublikasi. Maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk mengetahui secara empiris mengenai hubungan regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di Banjarbaru.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah atlet yang terdata di KONI wilayah Banjarbaru. Populasi secara keseluruhan berjumlah 367 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 47 orang. Teknik pengambilan subjek yaitu dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria Atlet yang masih aktif di wilayah Banjarbaru, Berstatus mahasiswa, Berusia 18 – 24 tahun. Sementara itu, sampel ujicoba adalah mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru sebanyak 135 orang

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu metode skala psikologi bentuk likert. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek tentang regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994), antara lain (1) kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*), (2) kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan (3) kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Sementara itu pada Skala *hardiness* dibuat berdasarkan dimensi *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa *et.al*. (1982) antara lain: (1) *commitment* (komitmen), (2) *control* (kontrol), dan (3) *challenge* (tantangan).

Pengujian validitas skala regulasi emosi dan *hardiness* dalam penelitian ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*.

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap skala regulasi emosi, diperoleh aitem valid sebanyak 47 butir aitem dari 60 butir aitem semula dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,839 sehingga alat ukur reliabel.Sedangkan hasil uji validitas terhadap skala *hardiness* diperoleh aitem valid sebanyak 53 butir aitem dari 60 butir aitem semula dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 13-14 Juni 2014 di Banjarbaru dengan menyebar skala penelitian kepada subjek penelitian yakni atlet *baseball* dan *softball* yang berjumlah 47 orang.

Data penelitian yang diperoleh terdiri atas skor jawaban tiap aitem pernyataan, kemudian hasil tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer. Berikut kategorisasi data variabel regulasi emosi dan variabel *hardiness* :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Rentang Nilai	Kate-gori	Fre-kuensi	Persen-tase
Regulasi Emosi	x < 94	Rendah	-	0%
	94 ≤ x < 141	Sedang	13 orang	27,7%
	141 ≤ x	Tinggi	34 orang	72,3%
Total			47 orang	100%
Hardiness	x < 106	Rendah	-	0%
	106 ≤ x < 159	Sedang	18 orang	38,3%
	159 ≤ x	Tinggi	29 orang	61,7%
Total			47 orang	100%

Hasil kategori subjek terhadap regulasi emosi diketahui 13 orang (27,7%) memiliki kemampuan regulasi emosi sedang, 34 orang (72,3%) memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi, dan tidak ada subjek yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

Sementara untuk variabel *hardines*, berdasarkan hasil kategori pada tabel tersebut didapatkan 18 subjek (38,3%) memiliki *hardiness* pada kategori sedang, 29 subjek (61,7%) memiliki *hardiness* pada kategori tinggi dan tidak ditemukan hasil *hardiness* yang berada pada kategori rendah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mehrparvar dan Mazaheri (2012) yang menunjukkan *hardiness* pada atlet mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-atlet, penelitian ini juga menyimpulkan para atlet cenderung memiliki kemampuan beradaptasi dengan cepat terhadap stresor yang mereka rasakan serta kemampuan untuk mengontrol dan merespon stres tersebut tanpa berdampak serius pada para atlet, hal inilah yang menjadi penyebab terdapat perbedaan *hardiness* pada para atlet dan non atlet.

Skor regulasi emosi maupun skor *hardiness* pada atlet mahasiswa di wilayah Banjarbaru yang menjadi subjek pada penelitian kali ini menunjukkan hasil yang sama-sama berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, seperti kekompakan para atlet dalam tim, kemampuan pelatih dalam melatih atlet tidak hanya dari teknik permainan namun juga dari sisi psikologisnya terutama dalam hal pengontrolan emosi di lapangan, banyaknya pengalaman pertandingan yang telah dilakukan yang sebagian besar berskala nasional sehingga fokus dan performa yang ditampilkan dituntut untuk lebih baik, dan lamanya seseorang telah menjadi atlet.

Berikut hasil uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi pada variabel regulasi emosi dan variabel *hardiness* :

Tabel 2. Uji Normalitas, Uji linieritas dan Uji Korelasi

Variabel	Uji Normalitas	Uji linieritas	Uji Korelasi
Regulasi Emosi	Normal (p= 0,200)	Linier (p= 0,025)	Ada hubungan (r = 0,397)
Hardiness	Normal (p= 0,200)		

Dari hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk skor regulasi emosi adalah sebesar 0,200 dan nilai signifikansi untuk skor *hardiness* sebesar 0,200. Berdasarkan nilai signifikan ini, maka signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa populasi data regulasi emosi dan *hardiness* berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa antara variabel regulasi emosi dengan variabel *hardiness* menunjukan adanya hubungan linear dengan p = 0,025 (p < 0,05).

Hipotesis pada penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis data menunjukan bahwa hubungan variabel regulasi emosi dengan hardiness memiliki korelasi sebesar r = 0,397 dan taraf signifikansi sebesar 0,006 (p<0,05). Dengan demikian, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di wilayah Banjarbaru dapat diterima.

Berdasarkan pedoman interpretasi hubungan korelasi dari Sugiyono (dalam Priyatno, 2010) nilai r = 0,397 yang didapatkan menunjukkan signifikansi hubungan korelasi regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di wilayah Banjarbaru pada penelitian ini termasuk dalam kategori rendah.

Nilai positif pada r hitung (r = 0,397) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka *hardiness* akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka *hardiness* juga akan semakin rendah.

Koefisien determinasi yang diperoleh (r^2) adalah sebesar 0,15761. Dengan demikian sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *hardiness* adalah sebesar 15,7%, sedangkan 84,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti halnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian *hardiness* seseorang antara lain: (1) perbedaan strategi koping yang digunakan dalam mengatasi stress individu, hal ini dijelaskan dalam hasil penelitian Sari (2013) yang menunjukkan sumbangan sebesar 29,2%, (2) perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada setiap individu, seperti yang dijelaskan dalam hasil penelitian Sajadi (2012) dengan sumbangan sebesar 25,4%, (3) jenis kelamin, hal ini ditunjukkan dalam hasil penelitian Sheard (2009) yang menunjukkan perempuan memiliki nilai *hardiness* lebih tinggi dibandingkan dengan pria, serta faktor lain yang turut mempengaruhi.

Banyaknya faktor lain yang kemungkinan memiliki hubungan dengan *hardiness* inilah yang membuat penelitian ini pada akhirnya memiliki keterbatasan. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini hanya meneliti satu faktor yang dapat memiliki hubungan dengan *hardiness* yaitu regulasi emosi, sehingga peneliti kurang mengontrol variabel-variabel lain yang juga mungkin memiliki hubungan dengan *hardiness*. Selain itu, kekurangan pada penelitian ini terkait kurangnya referensi hasil penelitian yang secara spesifik berkaitan dengan judul dan subjek penelitian baik itu penelitian asing maupun nasional yang mampu memperkuat hasil penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di Banjarbaru menunjukkan ada hubungan korelasi yang bersifat positif antara regulasi emosi dengan *hardiness*. Hal ini diperoleh dari nilai korelasi yang signifikan. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula *hardiness*. Nilai r yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa signifikansi hubungan korelasi regulasi emosi dengan *hardiness* pada atlet mahasiswa di Banjarbaru termasuk dalam kategori rendah.

Adapun saran yang disesuaikan dengan penelitian ini antara lain bagi atlet mahasiswa di Banjarbaru hendaknya dapat mengembangkan kemampuan meregulasi emosi yang ada dalam dirinya seperti kemampuan dalam mengontrol respon emosional, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stres sehingga dapat memandang suatu masalah menjadi suatu tantangan. Bagi pelatih dan pengurus cabang olahraga diharapkan agar lebih memperhatikan para atlet dari sisi psikologisnya, terutama dalam kemampuan mengelola dan mengontrol emosi, dan kemampuan menyelesaikan masalah sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki para atlet yang mengarah pada performa yang maksimal, dengan cara memberi pengetahuan cara mengontrol emosi saat bertanding, dan membantu para atlet dalam menghadapi stres atau tekanan akibat pertandingan. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak dengan cakupan yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi *hardiness* seperti strategi koping yang digunakan, tingkat stres individu, maupun jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation. E-book*. New York : Guilford Press.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 42, No. 1, pages : 168-177*. Diunduh 13 Februari 2014 dari http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&id=F911CFB0-FE08-5936-3069-FFB9F9E2CD85&resultID=1&page=1&dbTab=pa&search=true

Lane, A., Beedie, C., Jones,M., Uphill, M., Devonport, T. (2011). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of the sport and excercise Scientist, Issue: 29 Pages : 14-15.* Diakses tanggal 7 Maret 2014 dari http://www.bases.org.uk/write/Documents/Emotion%20Regulation%20in%20Sport.pdf

Mehrparvar, A., & Mazaheri, M. (2012). A comparative study of psychological hardiness in athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology, Vol. 2 Issue. 5, pages : 1514 – 1516*. Diakses tanggal 7 Maret 2014 dari http://pelagiaresearchlibrary.com/European-journal-of-experimental-biology/vol2-iss5/EJEB-2012-2-5-1514-1516.pdf

Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R.(2006). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi, Vol.2 No.2, Desember Hal : 160-177*. Diakses tanggal 21 Januari 2014 dari http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/view/24

Priyatno, D. (2010). *Paham analisa statistic data dengan spss*. Yogyakarta: Media Kom.

Rhodewalt, F & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the type a behavior pattern: perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality, Vol. 18 Issue. 2, June Pages : 212-223*. Diakses tanggal 13 Februari 2014 dari http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0092656684900308

Sajadi, S. Kahltbari, J. Panahi, H. Sajadi, N. (2012). The relationship between anxiety and emotion regulation with psychological hardiness in students. *Journal of Annals of Biological Research, Vol. 3, Issue 10, Pages: 4964-4969*. Diakses tanggal 11 Februari 2014 dari http://scholarsresearchlibrary.com/ABR-vol3-iss10/ABR-2012-3-10-4964-4969.pdf

Sari, R.I. (2013). Hardiness dengan problem focused coping pada wanita karir. *Jurnal Online Psikologi, Vol. 01, No.02, Hal: 311-326*. Diakses tanggal 25 April 2014 dari http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/viewFile/1641/1737

Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology, vol. 79, pages: 189–204.* Diakses tanggal 13 Maret 2014 dari http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709908X304406/pdf

Strutton, D., Lumpkin, J.R., & Pelton, L.E. (1995). Personality characteristics and salespeople's choice of coping strategies. *Journal of the Academy of Marketing Science, Vol. 23, Issue 2, pages : 132-140*. Diakses tanggal 21 Januari 2014 dari http://link.springer.com/article/10.1177%2F0092070395232005

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development: The Development Of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, Vol 59, 2-3 Pages: 25 – 52.* Diakses tanggal 20 Februari 2014 dari http://psychology.ucdavis.edu/labs/Thompson/pubs/Thompson1994.pdf

UNLAM. (2010). *Satuan kredit kegiatan mahasiswa dan pedoman organisasi mahasiswa*. Tidak Diterbitkan. Banjarbaru : Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Widuri, E.L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas Vol. IX No.2, Agustus Hal : 147 – 156*. Diakses tanggal 21 Januari 2014 dari http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/viewFile/341/231

_____, 01 November (2013). *BKKBN: Jumlah penduduk indonesia sangat tinggi*. Republika Online. Diakses tgl 10 Maret 2014, dari http://www.republika.co.id/berita/nasional/jabodetabek-nasional/13/11/01/m vjx78-bkkbn-jumlah-penduduk-indonesia-sangat-tinggi

_____, N.D, *Angka partispasi murni (A P M) menurut provinsi, (2003-2012)*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia. Diakses tgl 10 Maret (2014), dari http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id_subyek=28&notab=4