

## Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai

Rina Mirza<sup>1</sup>, Afwan Faridh Lubis<sup>2</sup>, Syah Fitriani Siagian<sup>3</sup>, Sofi Septania Simamora<sup>4</sup>, Yolanda Jessica Elisabet Sitohang<sup>5</sup>, Cindy Claudia<sup>6</sup>

Universitas Prima Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [yolandatohang98@gmail.com](mailto:yolandatohang98@gmail.com)

Received January 12th, 2021;  
Revised Month February 1st,  
2021;  
Accepted March 15, 2021;  
Published Online March 20,  
2021

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**Abstract:** *The study aims to determine the influence of emotional regulatory training to improve subjective well-being. The subject used in this study were deaf people in the city of Binjai were 10 people. The method used in this research is an experimental method with the model one group pretest-posttest. The hypothesis in this study state that there is a difference in subjective well-being in deaf people before and after emotional regulatory training. Subjective well-being in deaf people will increase after training is given. Data analysis result using paired samples T test obtained the value of correlation (r) between before training and after training is 0.796 with significant 0.006 and T = -4.553 with a significant p = 0.001 < 0.05 which indicates that there is a difference between the subjective well-being before and after emotional regulation training which means the hypothesis is acceptable. Conclusion is that the emotional regulation training gives an influence in improving the subjective well-being in the deaf people in the city of Binjai.*

**Keywords:** Deaf; emotional regulation training; subjective well-being

**Indonesian Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengaturan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyandang tuna rungu di Kota Binjai sebanyak 10 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan model one group pretest-posttest. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif pada penyandang tunarungu sebelum dan sesudah pelatihan pengaturan emosi. Kesejahteraan subjektif pada penyandang tunarungu akan meningkat setelah diberikan pelatihan. Hasil analisis data menggunakan uji T berpasangan diperoleh nilai korelasi (r) antara sebelum pelatihan dan setelah pelatihan adalah 0,796 dengan signifikan 0,006 dan T = -4,553 dengan signifikan p = 0,001 < 0,05 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan antara subyektif. kesejahteraan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosional yang berarti hipotesis dapat diterima. Kesimpulannya adalah bahwa pelatihan regulasi emosional memberikan pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna rungu di Kota Binjai.

**Kata kunci:** Tunarungu; pelatihan regulasi emosional; kesejahteraan subjektif

**How to Cite:** Rina Mirza, Afwan Faridh Lubis, Syah Fitriani Siagian, Sofi Septania Simamora, Yolanda Jessica Elisabet Sitohang, Cindy Claudia. 2021. PelatihanRegulasiEmosiUntukMeningkatkanSubjectiveWell-BeingPada PenyandangTunarungudiKotaBinjai. JIBK Undiksha, 12 (1): pp.21-30.DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/xxxx>

## Pendahuluan

Perkembangan merupakan proses yang pasti akan dialami setiap manusia dan berlangsung sepanjang hidupnya. Menurut Santrock (2010) perkembangan merupakan pola perubahan yang dimulai pada saat pembuahan dan berlanjut hingga masa kehidupan dari individu. Perkembangan individu terdiri dari beberapa tahapan salah satunya fase dewasa awal. Menurut Hurlock (dalam Seotjningsih, 2012) periode perkembangan pada fase dewasa awal ini dimulai pada umur 18-40 tahun. Sebagaimana diungkapkan Seotjningsih (2012) ada beberapa tugas perkembangan pada fase dewasa awal diantaranya menemukan relasi dengan kelompok sebaya, mulai bekerja, memilih pasangan hidup dan membentuk keluarga dan mencari kelompok social yang sesuai.

Menurut Izzaty (2013), setiap individu memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai dengan baik dan ini akan berdampak baik pula pada tahap perkembangan selanjutnya. Pencapaian tugas perkembangan pada fase dewasa awal ini akan mengalami hambatan, salah satunya berasal dari kondisi fisik. Akan tetapi tidak semua orang mampu melalui fase perkembangan yang sama seperti orang normal, misalnya pada individu berkebutuhan khusus.

Dikatakan berkebutuhan khusus dikarenakan mereka memiliki perbedaan kondisi fisik dengan orang normal pada umumnya. Menurut Indrijati (2016) anak berkebutuhan khusus adalah mereka yang mengalami gangguan/hambatan dalam proses perkembangannya, baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Gangguan/hambatan tersebut meliputi keterbelakangan mental, kesulitan belajar, gangguan emosi, gangguan berbicara dan bahasa, gangguan penglihatan, gangguan fisik serta gangguan pendengaran.

Terkait gangguan pendengaran ini, Desiningrum (2016) menyebutkan bahwa gangguan pendengaran atau tunarungu adalah mereka yang pendengarannya tidak berfungsi sehingga membutuhkan pendidikan khusus. Tunarungu dapat dikalsifikasikan berdasarkan tingkatan yaitu gangguan pendengaran ringan (20-30 dB), margina 1 (30-40 dB), sedang (40-6- dB), berat (60-75 dB), dan parah (>75 dB).

Menurut Hallahan dan Kuffman (dalam Indrijati, 2016), penyandang tunarungu mengalami beberapa kendala diantaranya dalam hal komunikasi, social dan emosional. Dimana mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi serta tidak dapat merasakan kepuasan dalam berbicara dengan orang normal disekitarnya, karena tidak dapat memahami secara jelas pembicaraan orang normal hingga cenderung memberikan citra diri yang rendah terhadap apa yang dirasakan.

Terkait kondisi penyandang tunarungu seperti yang telah dijelaskan di atas, hal yang sama juga dialami oleh Oliver Hamel berkebangsaan Prancis. Pada awalnya ia menempuh pendidikan di sekolah luar biasa, kemudian ia dipindahkan ke sekolah normal. Di sekolahnya yang baru, hanya ia penyandang tunarungu sehingga membuatnya berfikir bahwa semua naka tunarungu sudah mati dan hanya ia yang tersisa di dunia ini serta tidak nyaman di lingkungannya yang baru.

Hal senada juga dialami oleh penyandang tunarungu disalah satu rumah singgah di kota Binjai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa penyandang tunarungu merasa tidak nyaman melihat orang normal asing berada di sekitarnya. Hal tersebut terlihat dari sikap mereka yang bersembunyi saat melihat orang asing (peneliti) datang. Ibu pemilik rumah singgah juga mengatakan bahwa mereka kurang mandiri dan memiliki perasaan kurang percaya dengan orang normal sehingga merasa lebih nyaman di rumah singgah karena dapat berinteraksi dengan sesama penyandang tunarungu lainnya.

Dari kasus dan fenomena di atas, terlihat bahwa penyandang tunarungu masih ada yang mengalami penilaian diri yang rendah, baik dari pola pikir serta respon emosi yang mereka lakukan ketika menghadapi suatu kejadian di sekitarnya. Hal ini biasanya disebut sebagai rendahnya *subjective well-being*.

Menurut Diener, dkk (dalam Maddux, 2018), *subjective well-being* adalah subjek analisis ilmiah tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya pada periode tertentu hingga satau tahun terakhir serta reaksi emosional seseorang pada suatu kejadian, perasaannya, dan penilaian tentang kepuasan hidupnya. Ada enam dimensi dari *subjective well-being*, diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, dalam Festi, 2018). Dengan meningkatkan *subjective well-being* dapat memfasilitasi kebahagiaan serta kesejahteraan *subjective well-being*

(Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai)

seorang dan inilah merupakan salah satu tujuan dari psikologi (Seligman, dalam Mauludi, 2017). Dari beberapa penelitian terdahulu diketahui bahwa ada hubungan antara *subjective well-being* dengan regulasi emosi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Yadav dan Chanana (2018), hasil menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dan *subjective well-being*. Lebih lanjut, Setyawan (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013) menyebutkan bahwa individu yang mengalami masalah emosi dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan emosi hingga ia sulit mengontrol emosinya.

Untuk mengatasi ketegangan tersebut, perlu dilatih untuk mengontrol emosinya salah satunya adalah dengan pelatihan regulasi emosi yang dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nejad, dkk (2017) bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *well-being*, hal ini terlihat selama proses pelatihan regulasi emosi bahwa terjadi perubahan peningkatan *well-being* pada penyalahgunaan zat adiktif. Lebih lanjut, Gross (2007) mengungkapkan bahwa ada tiga tahap dalam pelatihan regulasi emosi, diantaranya (1) melihat sejauh mana regulasi emosinya dalam melakukan komputasi, (2) melihat bagaimana dia menerima informasi dan memproses informasi tersebut selama meregulasi emosinya, (3) bagaimana dia mengimplementasikan emosinya.

Dengan pelatihan regulasi emosi, diharapkan individu dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam diri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, diantaranya Aminzadeh, dkk (2016) pada remaja panti asuhan; Briditt, dkk (2019) pada dewasa akhir (lanjut usia); Katana, dkk (2019) pada perawat panti jompo. Beberapa penelitian di atas, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan dari pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan *subjective well-being*, dimana terdapat perbedaan *subjective well-being* pada subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi.

Berdasarkan pemaparan dan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai". Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa ada perbedaan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. *Subjective well-being* pada penyandang tunarungu akan meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.

Berdasarkan uraian di atas, muncul rumusan masalah, yaitu Bagaimana pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu di kota Binjai.

## Metode

Variabel dalam Penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi sebagai independent variable (IV) dan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu sebagai dependent variable (DV). Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu di kota Binjai yang diberikan pada beberapa sampel yang memiliki karakteristik diantaranya (1) Sebagai penyandang tunarungu, (2) Berusia 18 sampai 29 tahun, (3) Mampu berkomunikasi secara komunikatif, (4) Berdomisili di kota Binjai.

Berdasarkan beberapa karakteristik tersebut, dapat ditentukan sampel penelitian yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 10 (sepuluh) penyandang tunarungu. Dalam penelitian ini kesepuluh subjek penyandang tunarungu tersebut akan diberikan pelatihan regulasi emosi menggunakan modul pelatihan regulasi emosi yang disusun dan dilakukan oleh peneliti sendiri sebagai panduan dalam memberikan pelatihan regulasi emosi.

Instrumen yang digunakan adalah skala *subjective well-being* dengan jumlah aitem sebanyak 28 butir dengan 9 aitem *favorable* dan 19 aitem *unfavorable*. Skala *subjective well-being* yang digunakan sudah diadaptasi, dengan reliabilitas Alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0.908 dan indeks korelasi aitem-aitem total terkoreksi bergerak antara 0.265 sampai 0.909 (Sakinah, 2018) selain itu instrumen yang digunakan adalah modul pelatihan regulasi

emosi yang disusun oleh peneliti yang digunakan sebagai panduan pelatih/peneliti dalam memberikan pelatihan regulasi emosi tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) dimana menurut Siyoto dan Sodik (2015) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) merupakan penelitian yang subjek penelitian tidak ditentukan secara acak, sehingga pengendalian variable yang terkait subjek penelitian dapat dilakukan sepenuhnya dan penelitian harus dilakukan dengan menggunakan kelompok belajar (*intact group*) untuk diberikan perlakuan (*treatment*). Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah desain satu kelompok pretest-posttest (*one-group pretest-posttest desing*) tanpa ada kelompok pembanding yaitu 10 subjek yang telah memenuhi kriteria. Menurut Christensen (dalam Seniati, dkk, 2011) dalam desain ini, sebelum *treatment* diberikan terlebih dahulu subjek diberi *pretest* dan diakhir pelatihan subjek akan diberikan *posttest*. Kemudian akan dilihat hasil dari reaksi atas *treatment* yang diberikan kepada subjek.

Untuk mengetahui hasil penelitian ini akan dilakukan analisis statistic dengan *correlated* uji (*T-test*) atau *paired-samples t-test*, yang bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan antara skor *pretest* dan skor *posttest* dimana skor *posttest* lebih tinggi secara signifikan (Christensen, dalam Seniati, dkk, 2011), maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being*.

## Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini sebanyak 10 orang yang memenuhi kriteria yang berdomisili di kota Binjai dengan subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang atau 60% dan perempuan sebanyak 4 orang atau 40% kemudian pada usia dari umur 18 tahun sebanyak 3 orang atau 30%, 20 tahun sebanyak 3 orang atau 30%, 22 tahun sebanyak 1 orang atau 10%, 23 tahun sebanyak 1 orang atau 10%, 26 tahun sebanyak 1 orang atau 10%, dan 29 tahun sebanyak 1 orang atau 10%.

Tabel 1. Gambaran umum subjek penelitian (N=10)

Deskripsi	Jumlah	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	60
Perempuan	4	40
<b>Usia</b>		
18 tahun	3	30
20 tahun	3	30
22 tahun	1	10
23 tahun	1	10
26 tahun	1	10
29 tahun	1	10

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21-22 Juli 2020 terhadap 10 orang penyandang tunarungu di kota Binjai. Pengambilan data dimulai dengan membagikan skala *subjective well-being* dengan metode skala likert untuk menilai variabel penelitiannya. Perhitungan bobot setiap aitem diinput di dalam *microsoft excel* lalu disalin dan dihitung dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics *Version 25* untuk analisis data.

### *Analisis Data*

#### Uji Asumsi

Sebelum dilakukannya uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Dalam penelitian eksperimen, uji asumsi ini diperlukan untuk melihat uji normalitas dan uji homogenitas (Yuliawati, dkk, 2019).

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti distribusi normal, jika variabel memenuhi asumsi normalitas maka variabel tersebut dianggap memenuhi asumsi normalitas (Santoso, 2010). Berikut hasil uji normalitasnya.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

#### Case Processing Summary

Valid			Case Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	10	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
Posttest	10	100.0%	0	0.0%	1	100.0%

#### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Pretest	.156	10	.200*	.973	10	.917
Posttest	.178	10	.200*	.934	10	.488

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas yaitu uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai signifikan > 0.05 pada *pretest* dan *posttest* pada subjek yaitu 0.917 dan 0.488, sehingga hasil uji normalitas tersebut diperoleh data berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang berguna untuk mengetahui sekumpulan data yang variansnya homogen atau seragam (Jayantika & Payadnya, 2018).

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

		Laven Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pretest dan posttest	Based on Mean	.016	1	18	.900
	Based on Median	.004	1	18	.953
	Based on Median and with adjusted df	.004	1	17.816	.953
	Based on trimmed mean	.016	1	18	.900

Berdasarkan table uji homogenitas diatas yaitu *Test of Homogeneity of Variances* dengan nilai dengan nilai signifikan  $>0.05$  pada hasil *mean pretest* dan *posttest* pada subjek sebesar 0.900 ( $0.900 > p=0.05$ ), sehingga dari hasil uji homogenitas yang diperoleh bahwa sampel bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi diterima, maka dilakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini untuk melihat adanya peningkatan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi.

Tabel 5. Hasil Uji T

Paired Samples Statistics

Mean		N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	72.2000	10	5.67255	1.79382
Posttest	77.3000	10	5.39650	1.70652

Paired Samples Correlations

N		Correlation	Sig.
Pair Pretest & Posttest		.796	.006

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		T	Df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-5.10000	3.54181	1.12002	-7.63366	-2.56634	-4.553	9	.001

Nilai kolerasi antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan adalah 0.796 dengan signifikan 0.006. Hasil uji T adalah -4.553 dengan signifikansi 0.001,  $\alpha = 5%$  atau 0.05,  $df = 9$  signifikansi = 0.025,  $H_0 =$  tidak ada perbedaan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. *Subjective well-being* pada penyandang tunarungu tidak meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, Sementara  $H_a =$  ada perbedaan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. *Subjective well-being* pada penyandang tunarungu akan meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.  $H_a =$  diterima jika sig. (2-tailed)  $< 0,05$   $H_a =$  ditolak jika sig. (2-tailed)  $> 0,05$



Dari pernyataan dan tabel *Paired Sample T Test* diatas, dapat disimpulkan bahwa data subjek  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dapat kita lihat dari data hasil Sig. (2-tailed) yang ditemukan pada uji t diatas yaitu 0.001 dimana  $0.001 \leq 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang maknanya ada perbedaan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. *Subjective well-being* pada penyandang tunarungu akan meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.

### Diskusi

Dari hasil observasi dan wawancara dengan ibu pemilik rumah serta dengan para penyandang tunarungu, peneliti menemukan bahwa penyandang tunarungu tersebut masih banyak memiliki *subjective well-being* yang rendah. Dikatakan mereka masih memiliki *subjective well-being* yang rendah dilihat dari mereka yang masih memiliki perasaan negatif terhadap orang normal yang asing, sikap mereka yang bersembunyi saat melihat orang asing (peneliti) datang, serta tidak memiliki keinginan dan kepercayaan diri untuk berkembang di dunia luar dengan hanya menetap dan membantu pekerjaan membuat kue saja di rumah ibu tersebut. Hal ini sejalan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Brenahama & Listyandini (2016) pada penyandang tunarungu dewasa muda bahwa mereka masih memiliki skor kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah.

Setyawan (dalam Mirza & Sulistyarningsih, 2013) menyebutkan bahwa individu yang mengalami masalah emosi dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan emosi hingga ia sulit mengontrol emosinya salah satunya adalah dengan pelatihan regulasi emosi yang dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being*. Lebih lanjut, Gross (2007) mengungkapkan bahwa ada tiga tahap dalam pelatihan regulasi emosi, diantaranya (1) melihat sejauh mana regulasi emosinya dalam melakukan komputasi, (2) melihat bagaimana dia menerima informasi dan memproses informasi tersebut selama meregulasi emosinya, (3) bagaimana dia mengimplementasikan emosinya.

Berdasarkan pelatihan regulasi yang telah dilakukan dengan memberikan alat ukur berupa skala *subjective well-being*. Hasil kuantitatif dengan memberikan alat ukur berupa skala *subjective well-being*. Hasil kuantitatif dengan menggunakan SPSS uji T Test didapati hasil *mean* pretest yaitu 72.20, *mean* posttest yaitu 77.30, hasil uji T yaitu -4.553 dan hasil sig.(2 tailed) yaitu 0.001 dimana sig.(2 tailed) < 0.05, maka dapat dikatakan bahwa adanya perubahan dari hasil pretest dan posttest. Pada saat proses pelatihan regulasi emosi, *raport* antara peneliti dan peserta dinilai cukup baik, dimana semua peserta saling koperatif dan menunjukkan adanya pemahaman mengenai bagaimana itu emosi, jenis-jenis emosi, bagaimana mereka dapat memahami bahwa sebagai penyandang tunarungu memiliki kesempatan dan kemampuan seperti orang normal lainnya serta memiliki rasa kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu meningkatkan *subjective well-being* dari para penyandang tunarungu. Hal tersebut didukung dari hasil kuantitatif yang menunjukkan adanya perubahan pada saat sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi dengan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi, dimana mereka mampu merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam diri.

Dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara kepada peserta, peneliti memberikan *pretest* dengan hasil kurangnya *subjective well-being* yang dimiliki penyandang tunarungu serta adanya keterbatasan mereka dalam membaca, menulis serta sulit mengartikan kata-kata sambung. Sehingga teman lainnya mencoba menjelaskan maksud setiap pernyataan yang tidak dimengerti.

Pada sesi pertama dimulai, peneliti memperkenalkan diri untuk membangun *report* antara peneliti dengan peserta pelatihan dan membuka dengan memberikan yel-yel yang berbunyi (*We Are Human, We Have Love*) disertai dengan gerakan bahasa isyarat dan terlihat mereka senang dan semangat. Setelah memberikan yel-yel, mereka diminta untuk menuliskan harapan mereka di "Dinding Harapan" dengan menggunakan media spanduk dan spidol. Ada beberapa dari peserta pelatihan yang kesulitan untuk menulis harapan mereka bahkan ada yang tidak tahu apa itu harapan sehingga peneliti menjelaskan apa itu harapan dibantu dengan teman peserta lainnya.

Saat sesi menonton film pendek pada detik ke 00.58 peserta fokus pada film tersebut. Lalu pada saat dimenit 02.51 sebagian dari mereka sudah mulai paham dengan film pendek tersebut dan mereka menjelaskan dengan bahasa isyarat kepada temannya yang belum paham dengan film tersebut, lalu peneliti memberikan kesempatan pada peserta menjelaskan kedepan mengenai emosi dirasakan dalam film, ada

peserta pelatihan yang semangat menjawabnya dan ada yang diam saja. Saat sesi *roleplay* ekspresi emosi dan tebak *emoticon* mereka terlihat ada yang masih bingung dengan ekspresi apa yang diperlihatkan sehingga salah menjawab, kemudian para peneliti membantu memberikan arahan.

Saat dilakukannya *Ice Breaking* “Marina Menari” mereka tampak senang serta semangat dalam mengikuti gerakan dari peneliti. Awalnya dalam melakukan *ice breaking* tampak peserta pelatihan tampak bingung sehingga peneliti menulis kalimat “marina menari” di papan tulis dan menjelaskannya hingga para peserta mulai paham, kemudian pada saat peneliti menjelaskan bagaimana cara untuk merasionalkan emosi, para peneliti memberi contoh dengan “Sebab” “Akibat” emosi tersebut muncul dan untuk memberikan rasa kepercayaan diri kepada peserta, peneliti memberikan apresiasi dengan memberikan hadiah berupa makanan ringan bagi peserta yang berani untuk bercerita kedepan membuat para peserta pelatihan makin bersemangat agar bisa mendapatkan hadiah.

Pada hari kedua peneliti membuka kegiatan pelatihan dengan bahasa isyarat membuat para peserta senang dan membantu peneliti memperbaiki cara melakukan bahasa isyarat yang benar saat peneliti salah. Awal pelatihan kedua tampak para peserta tampak semangat untuk memulai pelatihan. Dalam sesi pertama pelatihan peneliti membaca hasil tugas yang diberikan pada peserta, terlihat bahwa peserta pelatihan sudah mulai paham dengan pembelajaran yang diberikan pada pelatihan dihari pertama, dimana beberapa peserta dapat menuliskan pemahamannya mengenai emosi serta hal apa saja yang dilakukan di hari pertama dengan lengkap dan jelas sedangkan sebagian lagi ada juga dengan memberikan gerakan yang pernah dilakukan dihari pertama dan hanya menuliskan beberapa saja.

Dalam sesi selanjutnya yaitu sesi mengubah emosi, untuk mendapatkan respon yang diharapkan dan cepat dimengerti oleh peserta, peneliti menjelaskan sesederhana mungkin dengan mengaitkan ke masalah sehari-hari sehingga muncul emosi sedih dan respon empati seperti mengatakan "sabar", dalam sesi tersebut tampak semua peserta fokus pada penjelasan peneliti. Peneliti memberikan psikoedukasi tentang implementasi emosi yang baik dengan memberikan contoh dapat dilakukan dengan menuliskan salah satu emosi yang mereka rasakan dikertas dan membuat pesawat lalu menerbangkannya. Dalam membuat pesawat dari kertas tersebut, peneliti mengajarkan cara membuat pesawat kepada peserta yang tidak mengerti membuat pesawat bahkan mereka tampak fokus dan meniru langkah-langkah pembuatan pesawat yang diajarkan peneliti dan tampak begitu semangat dan bangga dengan hasil pesawat yang mereka buat dengan menunjukkan pesawat yang mereka buat kepada peneliti bahkan teriak saat menerbangkan pesawat yang telah mereka buat sendiri.

Memasuki tahap relaksasi, peneliti memberikan instruksi tentang “*Butterfly Hug*”. Peneliti melakukan relaksasi menenangkan diri dengan peserta untuk meringankan kecemasan dan menenangkan emosi dengan teknik *Butterfly hug*. Saat selesai melakukan *Butterfly Hug*, para peserta terlihat senang dengan tersenyum sambil menggoyangkan tangannya sebagai bentuk bahasa isyarat tepuk tangan dan sebagian terlihat sambil mengelus dada sambil tersenyum.

Dari hasil penelitian ini dapat kita lihat bahwa hasilnya sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nurlaela (2017) pada orangtua ABK; Putri, dkk, (2017) pada pasien hipertensi esensial, bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* penyandang tunarungu.

## Simpulan

Penyandang tunarungu, tentu banyak mengalami kendala seperti keterbatasan hal berkomunikasi, menerima informasi dan kesulitan memahami pembicaraan orang normal. Penyandang tunarungu juga cenderung memberikan citra diri yang rendah baik dari pola pikir maupun respon emosi yang diberikannya terhadap dunia luar. Pelatihan regulasi emosi dapat membantu penyandang tunarungu dalam menyadari, memahami, mengelola emosi, serta mengimplementasikan emosi yang dirasakan untuk meningkatkan *subjective well-being* agar penyandang tunarungu mampu merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam diri. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, terlihat bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu.

Berdasarkan kesimpulan yang diuraikan di atas peneliti memberikan saran kepada penyandang tunarungu, orang tua, guru, peneliti selanjutnya. Penyandang diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik, berpikiran positif sehingga dapat merasakan kebahagiaan. Orang tua diharapkan dapat memberikan



dukungan positif agar anak mampu mandiri dan memenuhi segala kebutuhannya, dan untuk guru memberikan perhatian, arahan, motivasi, agar mampu beradaptasi di lingkungan sekitarnya. Peneliti selanjutnya disarankan sebaiknya melakukan pelatihan pada pagi hari sehingga hasilnya menjadi baik dan peneliti juga akan lebih baik belajar bahasa isyarat untuk memudahkan berkomunikasi dengan penyandang tunarungu.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami kepada teman-teman tunarungu di kota Binjai yang sudah mau meluangkan waktunya untuk mengikuti pelatihan yang kami berikan dan ucapan terima kasih kepada ibu Leni pemilik rumah singgah karena bersedia menyediakan tempat pelatihan berlanjung.

## Referensi

- Aminzadeh, D. M., Asmari, Y., Karimil, S., Hosiensabet, F. & Sharifi, M. (2018). Improvement of subjective well-being in students with physical disability: mental rehabilitation based on teaching emotion regulation skills. *Jurnal of Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 39-46.  
<https://www.researchgate.net/publication/322748499>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aesijah, S., Prihartanti, N. & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39-47.  
<https://docplayer.info/135446158>
- Birditt, K. S., Polenick, C. A., Luong, G., Charles, S. T. & Fingerman, K. L. (2019). Daily interpersonal tensions and well-being among older adults: the role of emotion regulation strategies. *Journal Psychology and Aging*, 8(7), 1-13.  
<https://www.researchgate.net/publication/336930375>
- Brebahama, A. & Listyandini, A. R. (2016). Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis penyandang tunanetra dewasa muda. *Jurnal Mediapsi*, 2(1), 1-10.  
<https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/8>
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Festi, P. (2018). *Buku ajar lansia : Lanjut usia, perspektif, dan masalah*. Surabaya: UMSurabaya.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Indrijati, H. (2016). *Psikologi perkembangan dan pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- Izzaty, R. E. (2013). *Perilaku anak prasekolah*. Jakarta: Gramedia.
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M. & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Jurnal Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-11.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6529805/>
- Kisah Hidup Saya Melihat, Tapi Tidak Dapat Mengerti*. (2019). Diambil kembali dari JW.Org:  
<https://www.jw.org/id/perpustakaan/majalah/wp20130301/melihat-tapi-tidak-mengerti/>.
- Nurlaela, S. (2017). Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *subjective well-being* pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 109-116.  
<http://journal.uad.ac.id/index.php>

- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. New York: Routledge.
- Mauludi, S. (2017). *Happiness here*. Jakarta: Gramedia.
- Mirza, R. & Sulistyarningsih, W. (2013). Cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban konflik aceh. *Jurnal Psikologia*, 8(2), 59-72.  
<https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2773>
- Nejad, Y. A., Sabet, H. & Borjali (2017). Effectiveness of emotion regulation training on increasing self-efficacy and well-being in drug-dependent individuals. *Journal of Clinical Psychology*, 6(1), 9-16.  
<https://www.researchgate.net/publication/320563479>
- Payadnya, A. & Jayantika, T. A. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putri, D. W. L., Uyun, Q. & Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipertensi esensial. *Journal of Psychology Philanthropy*, 1(1), 1-75.  
<http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.675>
- Santrock, J. W. (2010). *Child development*. New York: Mike Sugarman.
- Seniati, T., Yulianto, A. & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Siyoto, S. & Sodik, A. M. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat: Konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Soetjningsih, H. C. (2012). *Psikologi perkembangan anak: Sejak pembuatan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Jakarta: Kencana.
- Yadav, E. & Chanana, S. (2018). Emotional regulation and well-being among elderly. *Journal of Scientific and Research Publications*, 8(2), 196-200.  
<http://www.ijsrp.org/research-paper-0218/ijsrp-p7422>
- Yuliawati, L., Christy, M. L., Layliya, N., Thenarianto, J. J. & Salim, R. I. (2019). *Pertolongan pertama pada waktu kuantitatif (P3K): Panduan praktis menggunakan software JASP*. Surabaya: Universitas Ciputra.

---

#### Article Information (Supplementary)

##### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Rina Mirza><2021>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

