

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENYANDANG TUNARUNGU DI KOTA BINJAI

- 1) Afwan Faridh Lubis
- 2) Syah Fitriani Siagian
- 3) Sofi Septania Simamora
- 4) Yolanda Jessica Elisabet Sihotang
- 5) Cindy Claudia

Jurusan Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *subjective well-being*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyandang tunarungu di kota Binjai sebanyak 10 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan model *one group pretest-posttest*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan 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. Hasil analisis data menggunakan *paired samples t test* diperoleh nilai korelasi (r) antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan adalah 0.796 dengan signifikan 0.006 dan $t = -4,553$ dengan signifikan $p=0.001<0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi yang berarti hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being* pada penyandang tunarungu di kota Binjai.

Kata kunci : pelatihan regulasi emosi, *subjective well-being*, tunarungu

TRAINING OF EMOTIONAL REGULATION TO IMPROVE SUBJECTIVE WELL-BEING IN DEAF PERSONS IN BINJAI CITY

- 1) Afwan Faridh Lubis
- 2) Syah Fitriani Siagian
- 3) Sofi Septania Simamora
- 4) Yolanda Jessica Elisabet Sihotang
- 5) Cindy Claudia

Psikologi Mayor
Fakultas Psikologi Prima Indonesia University

ABSTRACT

The study aims to determine the influence of emotional regulatory training to improve subjective well-being. The subject used in this study was a deaf person in the city of Binjai as much as 10 people. The method used in this research is an eksprerimen method with the model one group Pretest-posttest. The hypothesis presented in this study stated that there was a difference subjective well-being in deaf persons before and after given an emotional regulatory training. Subjective well-being in deaf persons will increase after the training is given to emotional regulation. Data analysis results 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 subjective well-being before and after the training is given an emotional regulation which means the hypothesis is acceptable. So it can be concluded that the emotional regulation training gives an influence in improving the subjective well-being in the deaf persons in the city of Binjai.

Key words: Emotional regulation training, subjective well-being, deaf