

BAB I

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 pematangan dan berlanjut hingga masa kehidupan dari individu. Perkembangan individu terdiri dari beberapa tahapan, salah satunya fase dewasa awal. Menurut Hurlock (dalam Soetjiningsih, 2012) periode perkembangan pada fase dewasa awal ini dimulai pada umur 18-40 tahun. Sebagaimana diungkapkan Soetjiningsih (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 sosial 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 yang memiliki kebutuhan 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 diklasifikasikan berdasarkan tingkatan yaitu gangguan pendengaran ringan (20-30 dB), marginal (30-40 dB), sedang (40-60 dB), berat (60-75 dB), dan parah (>75 dB).

Menurut Hallahan dan Kauffman (dalam Indrijati, 2016), penyandang tunarungu mengalami beberapa kendala diantaranya dalam hal komunikasi, sosial 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 diatas, hal yang sama juga dialami oleh Olivier 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 anak tunarungu sudah mati dan hanya ia yang tersisa didunia ini serta merasa tidak nyaman dilingkungannya yang baru (www.jw.org)

Hal senada juga dialami oleh penyandang tunarungu di salah satu rumah singgah di kota Binjai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa penyandang tunarungu merasa tidak nyaman ketika 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 diatas, 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 disekitarnya. Hal ini biasanya disebut sebagai rendahnya *subjective well-being*.

Menurut Diener, dkk., (dalam Maddux, 2018), *Subjective well-being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya pada periode tertentu hingga satu 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 meningkatnya *subjective well-being* dapat memfasilitasi kebahagiaan serta kesejahteraan *subjective well-being* seseorang 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 & Sulistyarningsih, 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., (2018) pada siswa yang mengalami cacat fisik; Aesijah, dkk., (2016) pada remaja panti asuhan; Birditt, dkk., (2019) pada dewasa akhir (lanjut usia); Katana, dkk., (2019) pada perawat panti jompo. Beberapa penelitian diatas, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang 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 diatas 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 di kota Binjai ?”.

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