

EFEKTIVITAS LATIHAN KESADARAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN EMOSI PADA REMAJA TUNARUNGU

Wiwin Hendriani¹ dan Supra Wimbari²

Program Pascasarjana, Program Studi Psikologi
Universitas Gadjah Mada

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan kesadaran emosi sebagai suatu metode yang disusun oleh peneliti untuk meningkatkan kesadaran emosi remaja tunarungu. Efektivitas tersebut akan dilihat dari ada tidaknya peningkatan kesadaran emosi subjek setelah diberikan latihan kesadaran emosi, dibandingkan dengan saat sebelum diberikan latihan kesadaran emosi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya permasalahan emosional yang dialami oleh remaja tunarungu yang sampai sekarang belum dapat ditangani secara maksimal, di samping karena masih sedikitnya penelitian-penelitian sebelumnya yang berupaya untuk menemukan metode pengelolaan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan hidup tunarungu, terutama di Indonesia. Kesadaran emosi didefinisikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh remaja tunarungu untuk mengenali secara mendalam kondisi emosi yang sedang dialami, mengetahui penyebab munculnya emosi tersebut beserta akibat yang mungkin ditimbulkannya, dan kemudian berusaha untuk memilih cara yang tepat dalam mengekspresikannya. Kesadaran emosi bukan hanya bermanfaat agar remaja tunarungu dapat mengelola diri dengan lebih baik, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi dan membina hubungan interpersonal di lingkungan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah 6 orang remaja tunarungu yang menderita ketunarunguan sejak lahir dalam kategori sangat berat (di atas 90 dB) dan tidak memiliki keterbatasan atau cacat yang lain. Subjek berusia antara 13 – 18 tahun, merupakan siswa-siswi SLB Bhakti Kencana Berbah, Yogyakarta dan memiliki prestasi yang baik pada peringkat atas di kelasnya masing-masing.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik statistik non parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test subjek ($Z = -2,232$; $p = 0,026$), dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 18,33, sehingga hipotesis yang diajukan bahwa latihan kesadaran emosi efektif untuk meningkatkan kesadaran emosi pada remaja tunarungu dapat diterima.

Kata kunci: kesadaran, emosi, remaja, tunarungu

¹ Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

² Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF EMOTION AWARENESS TRAINING TO INCREASE EMOTION AWARENESS TOWARD DEAF ADOLESCENTS

Wiwin Hendriani¹ and Supra Wimbari²

Faculty of Psychology, Post Graduate Program
Gadjah Mada University

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the effectiveness of emotion awareness training as a method to increase emotion awareness toward deaf adolescents. This effectiveness will be seen from the difference of two scores of emotion awareness scale, between pre-test and post-test. This study is very important because there are a lot of emotional problems experienced by deaf adolescents, which couldn't maximally overcome. In addition, there are lacks of studies that attempt to find out the effective method to increase quality of the deaf life, particularly in Indonesia. Emotion awareness is an ability of deaf adolescents to recognize their experienced emotional condition, identify the causes of emotions and the possible effects of it, and attempt to choose the appropriate ways to express emotions. Emotion awareness is not merely useful for deaf adolescents to improve their self-management, but also to increase their ability in socializing and maintaining their interpersonal relationship.

This is a one group pre-test post-test design of experimental study. Six deaf adolescents were the study subjects. They have no other diffabilities and have lost their hearing greater than 90 dB since they were born. Subjects are 13 – 18 years of age, who study at SLB Bhakti Kencana Berbah, Yogyakarta, and have good academic achievement in their class.

According to data analysis using Wilcoxon Signed Ranks Test, there are significant differences between pre-test and post-test scores ($Z = - 2.232$; $p = 0.026$), with 18.33 for the mean scores. It means the hypothesis of this study is accepted, that is the emotion awareness training is effective to increase emotion awareness of deaf adolescents.

Keywords: awareness, emotion, deaf, adolescent

¹ Gadjah Mada University, Yogyakarta

² Gadjah Mada University, Yogyakarta