



Emotion Regulation and Social Support in Deaf Adults: Empirical Findings from an Indonesian Sample

Rapika¹, Iftita Rahmi², Hanifa Laura Dalimunthe³, Rahmadiani Aulia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Abstract : Deaf adults face various psychological and social challenges that can affect their ability to regulate emotions. Social support is considered an important factor that can potentially help individuals manage emotions more adaptively. Therefore, this study was conducted to examine the contribution of social support to emotion regulation in deaf adults in Indonesia. A quantitative approach with a correlational research design was used. Participants consisted of 122 deaf adults aged between 18 and 60 years old who were selected using purposive sampling. Data were collected using the Social Support Scale and the Emotion Regulation Scale, which have demonstrated satisfactory validity and reliability. Data were analyzed using simple linear regression to determine the contribution of social support to emotion regulation. The results showed a significant positive contribution of social support to emotion regulation, indicated by a significance value of 0.004 ($p < 0.05$) and an R^2 value of 0.066. These results indicate that social support accounts for 6.6% of the variance in emotion regulation, while the remaining 93.4% is explained by other factors beyond the scope of this study. The findings suggest that deaf adults who receive greater social support tend to demonstrate better emotion regulation. This study highlights the importance of strengthening social support from family, peers, and the community and encourages further research to identify other psychological and environmental factors that contribute to emotion regulation in deaf adults.

Keywords : Social Support; Emotional Regulation; Deaf Adults.

Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Penyandang Tunarungu Dewasa: Temuan Empiris dari Indonesia

Abstrak : Penyandang tunarungu dewasa menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor penting yang berpotensi membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada orang dewasa tunarungu di Indonesia. Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional digunakan. Partisipan terdiri dari 122 orang dewasa tunarungu berusia antara 18 dan 60 tahun yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Dukungan Sosial dan Skala Regulasi Emosi, yang telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memuaskan. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana untuk menentukan kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan kontribusi positif yang signifikan dari dukungan sosial terhadap regulasi emosi, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$) dan nilai R^2 sebesar 0,066. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menyumbang 6,6% dari varians dalam regulasi emosi, sedangkan sisanya 93,4% dijelaskan oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan menunjukkan bahwa orang dewasa tunarungu yang menerima dukungan sosial yang lebih besar cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Penelitian ini menyoroti pentingnya memperkuat dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat sekaligus mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor psikologis dan lingkungan lain yang berkontribusi terhadap regulasi emosi pada orang dewasa tunarungu.

Kata kunci : Dukungan Sosial; Regulasi Emosi; Dewasa Tunarungu.

Article history

Received: 24 June 2026

Revised: 28 June 2026

Accepted: 25 July 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Iftita Rahmi; iftita.rahmi@fpk.unp.ac.id

PENDAHULUAN

Penyandang distabilitas memiliki hak yang sama dalam memperoleh pendidikan, pekerjaan, kesehatan, aksesibilitas, perlindungan hukum, serta partisipasi sosial dan politik sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa jumlah penyandang disabilitas di Indonesia mencapai sekitar 17,8 juta jiwa. Di Provinsi Sumatera Barat, Komisi Pemilihan Umum (2024) mencatat terdapat 31.864 penyandang disabilitas, termasuk 1.506 penyandang tunarungu di Kota Padang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa penyandang tunarungu merupakan kelompok yang cukup besar dan memerlukan perhatian, terutama dalam aspek psikologis dan sosial.

Penyandang tunarungu mengalami hambatan pada fungsi pendengaran yang berdampak pada kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Asrori, 2020). Hambatan komunikasi tersebut sering menyebabkan kesulitan dalam menyampaikan pikiran, kebutuhan, dan perasaan sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, frustrasi, dan kesepian (Khomsiatun & Widiastuti, 2021). Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada masa dewasa awal dan dewasa madya karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun karier, membentuk keluarga, mempertahankan hubungan interpersonal, dan menjalankan peran sosial secara mandiri (Hurlock, 2011).

Salah satu kemampuan psikologis yang penting dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah regulasi emosi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam mengontrol, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif dapat menyebabkan disregulasi emosi (Grazt & Roemer, 2004). Disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu mengatur pengalaman dan respons emosional secara adaptif sesuai konteks situasional (Gross, 2015).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyandang tunarungu memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap masalah regulasi emosi. Peñacoba et al. (2020) menemukan bahwa individu tunarungu mengalami defisit dalam identifikasi dan pemahaman emosi serta memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih rendah. Dong et al. (2024) melaporkan bahwa tunarungu dewasa lebih sering menggunakan strategi penekanan ekspresi yang kurang adaptif, sedangkan Chen et al. (2024) menegaskan bahwa individu *d/Deaf* dan *hard of hearing* masih menghadapi hambatan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Fenomena serupa juga ditemukan pada penyandang tunarungu dewasa di Komunitas Rumah Inklusi Padang. Hasil wawancara dengan pengurus komunitas menunjukkan bahwa anggota sering mengalami stres, kecemasan, kesalahpahaman, serta menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri ketika menghadapi konflik interpersonal. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan disregulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan regulasi emosi adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial merupakan perhatian, penghargaan, kenyamanan, dan bantuan yang diterima individu dari keluarga, pasangan, teman, maupun komunitas sehingga individu merasa diterima dan memiliki sumber daya untuk menghadapi tekanan kehidupan. Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh proses interpersonal, di mana dukungan dan interaksi sosial yang positif dapat membantu individu mengelola respons emosional secara lebih adaptif (Zaki & Williams, 2013). Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis, termasuk kesulitan dalam mengelola emosi (Miraghaei & Azar, 2017). Penelitian Dhruve et al. (2023) dan Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dan kesulitan mengendalikan emosi. Selain itu, Ulfa et al. (2025), Nazila (2025), Carbone et al. (2026), dan Saladino et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, termasuk pada individu tunarungu.

Meskipun demikian, penelitian mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi masih didominasi oleh populasi remaja, mahasiswa, dan masyarakat umum. Penelitian pada penyandang tunarungu lebih banyak berfokus pada kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, atau hambatan komunikasi, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa di Indonesia masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian hanya menjelaskan hubungan antarvariabel tanpa mengukur besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Padahal, penyandang tunarungu dewasa masih menghadapi berbagai tantangan, seperti diskriminasi di lingkungan kerja, konflik keluarga, hambatan komunikasi, dan terbatasnya lingkungan sosial yang suportif. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif dan kesempatan mengekspresikan diri secara reflektif berpotensi meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu tunarungu (Choi et al., 2026).

Berdasarkan kesenjangan empiris dan kontekstual tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada penyandang tunarungu dewasa awal dan dewasa madya yang tergabung dalam Komunitas Rumah Inklusi Padang serta mengukur besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi klinis mengenai regulasi emosi pada penyandang disabilitas dewasa serta menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial dalam mendukung kesehatan psikologis penyandang tunarungu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk menganalisis seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada penyandang disabilitas tunarungu dewasa variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, dan variabel terikat adalah regulasi emosi.

Populasi penelitian ini adalah penyandang disabilitas tunarungu dewasa yang berada pada rentang usia 18-40 tahun (dewasa awal) dan 40-60 tahun (dewasa madya). Penelitian ini mengaplikasikan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, yang mana pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan jumlah sampel memakai rumus Cochran karena jumlah populasi tidak diketahui dengan pasti. Dalam pelaksanaan penelitian ini melibatkan 122 penyandang disabilitas tunarungu dewasa yang memenuhi kriteria penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologi yang menggunakan model skala *Likert* empat pilihan jawaban yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan dimensi regulasi emosi menurut (Gross, 2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi yang terdiri dari 19 item. Sedangkan skala dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011), yang meliputi aspek dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian yang terdiri dari 40 item. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei melalui kuesioner berbasis *Google Forms* yang disebarakan kepada responden melalui grup *WhatsApp* komunitas tunarungu dan media sosial, seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *Telegram*, dengan menyebutkan kriteria responden, yaitu penyandang disabilitas tunarungu dewasa berusia 18–60 tahun. Pada bagian awal kuesioner, responden diminta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan memilih "bersedia" atau "tidak bersedia". Responden yang memilih "tidak bersedia" tidak dapat melanjutkan pengisian kuesioner, sedangkan responden yang memilih "bersedia" dapat melanjutkan pengisian kuesioner hingga selesai.

Sebelum digunakan dalam penelitian ini, kedua instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Dengan uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan koefisien

korelasi mencapai 0,300 atau lebih. Instrumen tersebut dinyatakan dapat diandalkan (reliabel) apabila angka cronbach Alpha melebihi 0,606. Pada skala dukungan sosial pada penelitian sebelumnya diraih informasi dimana reliabilitas yang diraih mengacu terhadap cronbach alpha yakni pada angka 0,950 maka hal ini bisa dinyatakan peralatan ukur sangat *reliable*. Skala regulasi emosi yang telah digunakan penelitian sebelumnya, diraih cronbach alpha yang besarnya 0,702 maka melalui temuan tersebut alat ukur regulasi emosi *reliable* dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23 untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi dengan melakukan analisis data mulai dari uji asumsi dasar yakni uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Hasil analisis digunakan untuk melihat hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 1 Penelitian ini melibatkan 122 penyandang disabilitas tunarungu dewasa. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 18–40 tahun sebanyak 73 orang (59,8%), sedangkan 49 orang (40,2%) berusia 40–60 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 48 laki-laki (39,3%) dan 74 perempuan (60,7%). Berdasarkan status pernikahan, sebagian besar responden telah menikah sebanyak 85 orang (69,7%), sedangkan 36 orang (29,5%) belum menikah dan 1 orang (0,8%) duda. Berdasarkan tingkat keparahan gangguan pendengaran, sebagian besar responden mengklasifikasikan tuli sebanyak 90 orang (73,8%), sementara 32 orang (26,2%) tergolong sulit mendengar.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Subjek Penelitian

Data Demografi	Kriteria	Jumlah	Persentase %
Usia	18-40	73	59,8 %
	40-60	49	40,2 %
	Jumlah	122	100 %
Jenis Kelamin	Laki laki	48	39,3 %
	Perempuan	74	60,7 %
	Jumlah	122	100 %
Status	Belum Nikah	36	29,5 %
	Menikah	85	69,7 %
	Duda	1	0,8 %
	Jumlah	122	100 %
Kelompok Tunarungu	Sulit Mendengar	32	26,2 %
	Tergolong Tuli	90	73,8 %
	Jumlah	122	100 %

Mengacu dari Tabel 2 dibawah, bisa dapat disimpulkan bahwasannya subjek dengan regulasi emosi sebanyak 121 orang atau (99,2%), dan tinggi terdapat 1 orang atau (0,8%). Pada data Tabel 2 menunjukkan bahwa keseluruhan responden penelitian menunjukkan tingkat regulasi emosi pada kategori sedang yakni sebesar 99,2% subjek.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Skor	Kategori	F	Persen
$X < 38$	Rendah	0	0,0%
$38 \leq X < 57$	Sedang	121	99,2%
$X \geq 57$	Tinggi	1	0,8%

Mengacu dari Tabel 3 dibawah, bisa dapat disimpulkan bahwasannya subjek dengan dukungan sosial sedang sebanyak 106 orang (86,9%) dan tinggi terdapat 16 orang (13,1%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial pada kategori sedang yaitu sebesar 86,9% orang.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Skor	Kategori	F	Persen
$X < 80$	Rendah	0	0,0%
$80 \leq X < 120$	Sedang	106	86,9%
$X \geq 120$	Tinggi	16	13,1%

Hasil uji asumsi pada Tabel 4 dan Tabel 5 dibawah menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian

hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, dan linearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, serta memiliki hubungan yang linear. Dengan demikian, seluruh asumsi analisis telah terpenuhi sehingga data layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	N	P	Keterangan
Regulasi Emosi	122	0,187	Normal
Dukungan Sosial	122	0,108	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4 diatas dengan jumlah responden 122, diperoleh kedua variabel nilai regulasi emosi $p = 0,187$ sedangkan dukungan sosial $p = 0,108$ kedua variabel lebih besar dari pada $p > 0,05$. Hasil ini membuktikan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari pada 0,05 sehingga dikatakan distribusi data penelitian ini adalah normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

<i>Deviation From Linearity</i>	F	Sig.	Keterangan
	1,133	0,315	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 5 diatas diperoleh nilai $F = 1,133$ dengan nilai $p = 0,315$ yang mana $p >$ dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi adalah linear. Artinya tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Regresi	113.786	1	113.786	8.417	.004 ^b
Residual	1622.246	120	13.519		
Total	1736.033	121			

Tabel 6 diatas menggambarkan bahwa besaran nilai F hitung 8.417 dengan nilai p signifikansi yaitu .004^b ($p < 0,05$). Oleh karena itu dapat dimaknai bahwa terdapat kontribusi yang signifikan pada variabel dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian (H1) diterima.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Model Summary)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,258 ^a	0,066	0,058	3,677

Berdasarkan Tabel 7 diatas, nilai R -square sebesar 0.066. Sehingga dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 6,6% terhadap regulasi emosi pada disabilitas tunarungu dewasa, sehingga sisanya sebesar 93,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi penyandang disabilitas tunarungu dewasa berada pada kategori sedang 99,2%. Selain itu, rata-rata empirik regulasi emosi 48,82 lebih besar dari pada hipotetik 47,5. Hasil ini menunjukkan bahwa penyandang tunarungu dewasa dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dari tingkat yang diperoleh. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Peñacoba et al. (2020) yang menemukan bahwa penyandang tunarungu dewasa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi sehingga cenderung mengalami emosi negatif yang lebih besar dibandingkan individu yang berpendengaran tipikal. Begitu juga dengan penelitian Dong et al.(2024) menunjukkan bahwa individu tunarungu memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan cenderung menggunakan strategi penekanan emosi yang kurang adaptif dibandingkan individu yang memiliki pendengaran tipikal.

Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang, kondisi ini tidak berarti bahwa penyandang tunarungu dewasa terbebas dari permasalahan emosi. Hal yang sama yang dijelaskan dalam latar belakang penelitian, penyandang tunarungu dewasa masih menghadapi berbagai hambatan komunikasi yang menyebabkan mereka rentan dalam mengalami stres, kesepian, kecemasan, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya perilaku menarik diri, memendam emosi, bahkan perilaku agresif ketika menghadapi konflik interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar penyandang tunarungu dewasa telah memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis yang memberikan perhatian, penghargaan, bantuan, dan rasa diterima oleh individu. Bagi penyandang tunarungu dewasa, dukungan dari keluarga, pasangan, teman sebaya, dan komunitas menjadi penting karena dapat membantu mereka menghadapi hambatan komunikasi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi.

Temuan ini sejalan dengan kondisi yang ditemukan di lapangan, dimana keberadaan Komunitas Rumah Inklusi Padang menjadi tempat bagi penyandang tunarungu untuk berbagi pengalaman, memperoleh bantuan administrasi, mendapatkan pekerjaan, serta mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang mereka hadapi. Keberadaan komunitas tersebut memberikan rasa diterima dan dipahami oleh lingkungan yang memiliki pengalaman hidup serupa. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nazila (2025), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, atau figur signifikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis penyandang tunarungu dewasa. Dengan demikian dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi penyandang tunarungu dalam menghadapi berbagai hambatan komunikasi dan tekanan sosial yang dialami tunarungu dewasa.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis dengan nilai F sebesar 8,417 dan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap regulasi emosi pada penyandang disabilitas tunarungu dewasa. Hasil analisis regresi juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,066, yang berarti bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 6,6% terhadap variasi regulasi emosi, sedangkan 93,4% variasi regulasi emosi dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Meskipun kontribusi tersebut tergolong kecil, hasil ini tetap menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi penyandang tunarungu dewasa.

Besarnya kontribusi yang relatif kecil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa merupakan kemampuan psikologis yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial. Menurut Gross (2014), regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti kemampuan komunikasi, strategi coping, pengalaman hidup, kemampuan kognitif, kepribadian, resiliensi, serta kondisi lingkungan sosial. Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial memiliki peran yang signifikan, masih terdapat berbagai faktor lain yang turut menentukan kemampuan penyandang tunarungu dewasa dalam mengelola emosinya.

Selain itu, kontribusi sebesar 6,6% juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dalam penelitian ini. Sebagian besar responden telah memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari keluarga, pasangan, teman sebaya, maupun komunitas, sehingga variasi dukungan sosial antarresponden relatif kecil. Di sisi lain, penyandang tunarungu dewasa masih menghadapi berbagai tantangan lain, seperti hambatan komunikasi, pengalaman diskriminasi, tekanan sosial, dan keterbatasan akses terhadap layanan psikologis yang juga dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi mereka. Dengan demikian, semakin baik dukungan sosial yang diterima penyandang tunarungu dewasa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi, meskipun kontribusinya bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan.

Kontribusi dukungan sosial yang sebesar 6,6% menunjukkan bahwa meskipun variabel ini berperan secara signifikan terhadap regulasi emosi, pengaruhnya tidak terlalu besar. Hal tersebut dapat dipahami karena penyandang tunarungu dewasa menghadapi berbagai kondisi yang kompleks, seperti hambatan komunikasi, pengalaman diskriminasi, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, serta perbedaan pengalaman hidup pada setiap individu. Kondisi-kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi, sehingga regulasi emosi tidak hanya ditentukan oleh dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan lingkungan lainnya.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti kemampuan kognitif, pengalaman hidup, pola pengasuhan, kemampuan komunikasi, dan kondisi lingkungan. Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh interaksi dan dukungan dari lingkungan sosial (Zaki & Williams, 2013). Pada penyandang tunarungu, dukungan sosial yang inklusif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Choi et al., 2026; World Federation of the Deaf, 2023).

Dukungan sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan penyandang tunarungu dewasa karena dapat memberikan rasa diterima, dicintai, dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Berdasarkan teori Sarafino dan Smith, (2011) dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi, bantuan nyata, perhatian atau penghargaan yang diterima individu dari orang lain yang membuat seseorang merasa dicintai, merasa nyaman, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, maupun penelian yang bermakna.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penyandang tunarungu dewasa telah memiliki kemampuan untuk mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi, meskipun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh hambatan komunikasi, keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal, serta pengalaman menghadapi diskriminasi dan tekanan sosial. Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi merupakan proses yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami dan mengelola respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini sekaligus memperluas hasil penelitian sebelumnya yang sebagian besar dilakukan pada populasi remaja, pelajar, mahasiswa dan dewasa secara umum. Penelitian ini memberikan bukti empirik bahwa dukungan sosial juga memiliki kontribusi terhadap regulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa awal dan dewasa madya. Oleh karena itu, peningkatan dukungan sosial melalui keluarga, pasangan, komunitas, serta lingkungan masyarakat yang lebih inklusif menjadi penting untuk membantu penyandang tunarungu dewasa mengelola emosi secara lebih adaptif dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan psikologi dan pengembangan program berbasis komunitas bagi penyandang tunarungu dewasa. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas inklusif perlu diperkuat melalui program pendampingan psikologis, pelatihan keterampilan regulasi emosi, serta penyediaan ruang interaksi sosial yang ramah bagi penyandang tunarungu. Selain itu, lembaga pendidikan, komunitas, dan pemerintah perlu mengembangkan layanan kesehatan mental yang lebih inklusif agar penyandang tunarungu memperoleh dukungan psikososial yang memadai dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan dewasa.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan. Peneliti mengalami kesulitan dalam memperoleh responden karena data penyandang tunarungu dewasa cukup sulit ditemukan dan sebagian calon responden tidak menanggapi maupun tidak mengisi kuesioner yang diberikan. Selain itu, beberapa responden juga merasa ragu untuk mengisi kuesioner dalam bentuk tautan (*link*) karena adanya kekhawatiran terhadap data dan maraknya penipuan di media sosial. Sebagian besar responden juga berasal dari komunitas yang sama sehingga karakteristik responden relatif homogen. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menggambarkan secara lebih mendalam pengalaman emosional serta bentuk dukungan sosial yang diterima oleh penyandang tunarungu dewasa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti strategi coping, resiliensi, kemampuan komunikasi, maupun faktor lingkungan, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini terdapat kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada penyandang disabilitas tunarungu terdapat dewasa awal dan dewasa madya. Semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 6,6% terhadap regulasi emosi, sedangkan 93,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam regulasi emosi, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan regulasi emosi pada penyandang tunarungu dewasa perlu dilakukan tidak hanya melalui penguatan dukungan dari keluarga, teman sebaya, pasangan, dan komunitas, tetapi juga dengan memperhatikan faktor lain, seperti kemampuan komunikasi, strategi coping, resiliensi, pengalaman hidup, dan akses terhadap layanan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor tersebut dengan melibatkan responden yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada penyandang disabilitas tunarungu dewasa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terutama Semua responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. And *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan artikel ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan semangat menghadapi segala proses penyelesaian artikel ini. Terima kasih atas segala usaha, doa, dan kerja keras yang telah dilakukan hingga akhirnya artikel ini dapat terselesaikan.

REFERENSI

- Alyssa Vanya Nazila1, D. M. (2025). Membangun Kesejahteraan Psikologis Dewasa Tunarungu dan Kaitannya dengan Dukungan Keluarga, Teman serta Figur Signifikan. *Merspy Journal*, 17(1), 1–19. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.33370>
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner by Asrori (z-lib.org)*.
- Badan Pusat Statistik Penyandang Disabilitas Indonesia. (2024).
- Carbone, G. A., Adenzato, M., Dell'Acqua, C., Imperatori, C., Lo Presti, A., De Rossi, E., Allegrini, G., Messerotti Benvenuti, S., Farina, B., & Ardito, R. B. (2026). Breaking the cycle: The protective role of perceived social support in the relationship between adverse childhood experiences, emotional dysregulation and depression in university students. *Journal of Affective Disorders*, 395. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120669>
- Chen, S., Situ, J., Cheng, H., Su, S., Kirst, D., Ming, L., Wang, Q., Angrave, L., & Huang, Y. (2024). Inclusive emotion technologies: Addressing the needs of d/Deaf and hard of hearing learners in video-based learning. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*.
- Choi, Y., Yoo, J., Moon, J., Kim, Y., Lee, E. Y., Kim, J. G., & Hong, J.-H. (2026). From daily song to daily self: Supporting reflective songwriting of deaf and hard-of-hearing individuals through generative music AI. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. <https://arxiv.org/abs/2603.07956>
- Deaf, W. F. of the. (2023). *Position paper on inclusive support and mental health of deaf persons*.
- Dhruve, D. M., Russo, J. E., & Oliveros, A. D. (2023). The impact of social support and emotion dysregulation on COVID-depressive symptoms. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165889>
- Dong, Q., Sun, L., & Du, X. (2024). *The ineffective emotion regulation of deaf college students : an*

- ERP study. September*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1445397>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development , Factor Structure , and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1*. 26(1). <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross. (2007). *Emotion Regulation : Conceptual Foundations* (pp. 3–10).
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review Ih Ih*. 2(5), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Book reviews Handbook of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 210–213. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.031>
- GROSS, T. (2007). *Emotion Regulation : Conceptual Foundations*. January, 11–16.
- Hurlock, E. B. (2011). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (kelima).
- James J. Gross. (2014). *Handbook of EMOTION REGULATION*.
- Khomsiatun, S., & Widiastuti, M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Remaja Tunarungu di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(1), 28–35. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/154>
- Komisi Pemilihan Umum. (2024). *Data Pemilih Pemilu 2024Perjalanan*. 1–554.
- Miraghaei, S. Z., & Azar, Z. A. (2017). Comparing Life Quality Strategies and Emotion Regulation in People with Congenital and Non-Conggenital Motor Disability. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 6(10), 105–110.
- Peñacoba, C., Garvi, D., Gómez, L., Álvarez, A., Education, P., Sol, E., & Care, E. (2019). *Emotional Functioning , Positive Relationships , and Language Use in Deaf Adults*. 1–11. <https://doi.org/10.1093/deafed/enz034>
- Saladino, V., Cuzzocrea, F., Calaresi, D., Gullo, J., & Verrastro, V. (2024). *Attachment Styles , Vulnerable Narcissism , Emotion Dysregulation and Perceived Social Support : A Mediation Model*. <https://doi.org/10.3390/socsci13050231>
- Sarafino, E.P., & Smith, T. . (2011). *Healt psychology : Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc (pp. 82–85).
- Tong, P., & An, I. S. (2019). *Review of studies applying Bronfenbrenner ' s bioecological theory in international and intercultural education research*.
- Ulfa, R., Jannah, R., Fadhila, J., Azizah, M., Syawla Indah Fitri, G., Rahmawati, G., Khoiron, A., Psikologi dan Kesehatan, D., Hamka, J., Tawar, A., Barat, S., & Penulis, K. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(4), 323–332. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.885>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zhang, N., Russell, B., Park, C., & Fendrich, M. (2024). *Effects of Mindful Emotion Regulation on Parents' Loneliness and Social Support: A Longitudinal Study During the COVID-19 Pandemic in the United States*. 39(11), 1–20. <https://doi.org/10.1177/02654075221098419.Effects>