

## Strategi Regulasi Emosi pada Anak Tunarungu Berat dengan Penyerta Autisme

Ahasya Isnaini Karim,<sup>1✉</sup> Anissa Rizky Adhani<sup>2</sup>, Felia Zahra Melodia R.E<sup>3</sup>, Nabilah Tsabitah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

✉ Corresponding Author. E-mail: ahasyaisnaini@email.ac.id

---

### Abstrak

Perkembangan emosi merupakan aspek penting dalam membentuk kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak. Namun, anak dengan hambatan pendengaran berat yang disertai karakteristik spektrum autisme sering mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Kesulitan ini dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap komunikasi verbal, kurangnya interaksi sosial bermakna, serta gangguan fungsi kognitif-sosial. Kajian teori menunjukkan bahwa perkembangan emosi pada anak berlangsung bertahap, mulai dari emosi primer hingga emosi sadar diri, yang memerlukan kesadaran sosial dan representasi diri. Anak dengan hambatan ganda kerap mengalami keterlambatan dalam mencapai tahapan-tahapan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi pengenalan emosi yang tepat bagi anak tunarungu berat dengan penyerta spektrum autisme. Strategi ini diharapkan dapat membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih fungsional melalui pendekatan yang terstruktur, visual, dan responsif terhadap kebutuhan individual. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap intervensi pembelajaran sosial-emosional yang inklusif dan aplikatif di lingkungan pendidikan khusus.

**Kata Kunci:** perkembangan emosi, tunarungu berat, spektrum autisme, pengenalan emosi, strategi pembelajaran

---

### Abstract

*Emotional development is a crucial aspect in shaping children's self-regulation and social competence. However, children with profound hearing loss accompanied by characteristics of autism spectrum disorder (ASD) often face significant challenges in recognizing, expressing, and managing emotions adaptively. These difficulties are influenced by limited access to verbal communication, lack of meaningful social interaction, and impaired social-cognitive functioning. Theoretical reviews indicate that emotional*

*development in children progresses gradually, from primary emotions to self-conscious emotions, which require social awareness and self-representation. Children with dual disabilities frequently experience delays in reaching these developmental milestones. This study aims to formulate an effective emotion recognition strategy for children with profound hearing loss and co-occurring ASD traits. The strategy is expected to help children identify and express emotions more functionally through structured, visual-based, and individually responsive approaches. The findings of this study are anticipated to contribute to inclusive and applicable socio-emotional learning interventions within special education settings.*

**Keywords:** *emotional development, profound hearing loss, autism spectrum disorder, emotion recognition, learning strategy*

## PENDAHULUAN

Perkembangan emosi menurut Michael Lewis (2007, 2008) dalam Santrock, John W. 2011. *Life-Span Development. 13th ed. New York, Ny: Mcgraw-Hill Higher Education*. Emosi dibagi menjadi dua, yaitu emosi primer dan emosi sadar diri. Emosi primer merupakan emosi yang muncul baik pada manusia maupun hewan, pada manusia emosi ini muncul pada enam bulan pertama perkembangan manusia, yang meliputi terkejut, gembira, marah, sedih, takut, dan jijik.

Perkembangan emosi merupakan aspek esensial dalam kehidupan anak, yang menjadi fondasi penting bagi regulasi diri, keterampilan sosial, dan kesehatan mental jangka panjang. Pada anak usia dini, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi berkembang secara bertahap, dimulai dari ekspresi dasar seperti menangis dan tersenyum, hingga emosi kompleks yang melibatkan kesadaran diri dan perspektif orang lain. Lewis (2007, 2008, dalam Santrock, 2010) mengelompokkan emosi menjadi dua jenis, yaitu emosi primer yang muncul pada enam bulan pertama kehidupan seperti marah, takut, dan senang; serta emosi sadar diri yang muncul pada usia 1-2 tahun seperti malu, bangga, dan cemburu. Namun, pada anak dengan hambatan perkembangan seperti spektrum autisme dan tunarungu berat, pencapaian tahapan emosi ini seringkali terhambat karena keterbatasan dalam pengalaman sosial dan linguistik sejak dini.

Keterbatasan linguistik pada anak dengan hambatan pendengaran, terutama jika tidak mendapat intervensi dini yang tepat, dapat menghambat perkembangan bahasa reseptif dan ekspresif, termasuk kosakata emosional (Stamp et al., 2021). Hal ini berimplikasi langsung terhadap kemampuan anak dalam memahami dan mengekspresikan emosi, karena bahasa merupakan alat utama untuk membangun representasi kognitif atas pengalaman emosional. Lebih lanjut, anak-anak dengan spektrum autisme juga menunjukkan kesulitan dalam aspek pengenalan emosi orang lain, regulasi emosi diri, serta respon empatik terhadap situasi sosial (Schoen et al., 2022). Ketidakmatangan struktural otak menjadi salah satu faktor biologis yang turut menjelaskan keterlambatan ini, sebagaimana dikemukakan oleh Kagan (2010) bahwa anak pada tahun pertama belum mampu mengalami emosi yang melibatkan representasi mental seperti rasa malu atau bangga.

Seiring bertambahnya usia, anak *neurotypical* menunjukkan kemajuan pesat dalam memahami dan meregulasi emosi mereka. Pada usia 4-5 tahun, anak mulai mampu memahami bahwa suatu peristiwa dapat menimbulkan emosi yang berbeda pada orang yang berbeda dan mulai mengenal strategi pengelolaan emosi sesuai standar sosial (Cole et al., 2009). Anak-anak di usia sekolah dasar juga menunjukkan

pemahaman yang lebih dalam tentang emosi kompleks, seperti perasaan campuran (*mixed feelings*), tanggung jawab pribadi terhadap emosi, serta kemampuan menekan ekspresi emosional negatif dalam situasi sosial (Denham, Bassett, & Wyatt, 2007; Thompson, 2009). Namun, anak dengan hambatan majemuk seperti tunarungu berat dan spektrum autisme cenderung tertinggal dalam pencapaian ini akibat terbatasnya interaksi sosial yang fungsional dan kurangnya akses terhadap pengalaman belajar emosi yang bermakna.

Dengan melihat tantangan tersebut, sangat penting untuk mengembangkan strategi pengenalan emosi yang terstruktur dan sesuai kebutuhan individual anak-anak dengan hambatan majemuk. Strategi tersebut perlu mempertimbangkan aspek visual yang kuat, penggunaan media konkret, serta pelatihan berulang dalam konteks sosial yang aman dan suportif. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi pengenalan emosi yang efektif bagi anak tunarungu berat dengan penyerta karakteristik spektrum autisme, agar mereka mampu mengenali, menamai, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif dalam interaksi sehari-hari. Dengan strategi yang tepat, diharapkan anak dengan hambatan majemuk ini dapat meningkatkan kualitas hubungan sosialnya serta memiliki regulasi emosi yang lebih baik di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun keluarga.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *Research and Development*, yang dimana penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari hasil observasi dan asesmen, instrumen divalidasi oleh dosen pembimbing dan praktisi, membuat perencanaan program yang setelahnya merancang program uji coba pertama yang lalu diimplementasikan kepada anak, mengumpulkan data dari program uji coba tersebut, menganalisis kembali data yang telah di uji coba dari program awal, melakukan revisi kepada program yang telah dirancang dan memastikan kembali setelah di revisi, dan mempublikasikan hasil rancangan program yang telah di revisi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Juni 2025 di rumah sang anak di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. Target dari penelitian yang dijalani merupakan strategi dalam meregulasi emosi dengan subjek anak dengan hambatan majemuk yaitu dalam hambatan tunarungu berat dengan dugaan penyerta autisme yang memiliki kesulitan dalam menahan diri dari perilaku disruptif pada saat tidak mendapatkan apa yang diinginkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kedaaan Subjek V Saat Observasi

Subjek V, seorang remaja berusia 17 tahun yang menempuh pendidikan di kelas 2 SMP, awalnya diidentifikasi memiliki hambatan intelektual sedang dan tunarungu berat saat wawancara dengan guru kelas. Meskipun demikian, ia adalah sosok yang ramah, mudah bergaul, aktif di sekolah, dan memiliki hubungan yang sangat dekat dengan keluarganya. Subjek V juga memiliki minat positif seperti menonton berita, mewarnai, dan mahir menggunakan teknologi, bahkan mampu menggunakan layanan *E-banking* secara mandiri.

Kemampuan motorik kasar Subjek V berada pada kategori cukup baik. Ia mampu berjalan, berlari, melompat, serta naik dan turun tangga secara mandiri, dengan koordinasi tubuh yang stabil dan gerakan yang terkontrol. Pada aspek motorik halus, Subjek V menunjukkan keterampilan yang baik. Ia dapat menggenggam benda,

menulis, menggambar, memindahkan objek kecil, menjepit benda dengan ibu jari dan telunjuk, serta menggunting dengan presisi dan kemandirian yang memadai.

Pada kemampuan kognitif Subjek V memiliki kemampuan mengenal huruf dan dapat merangkai kata dengan baik, Subjek V juga mampu menuliskan beberapa kata seperti makanan yang ia makan, hal ini juga menunjukkan bahwa Subjek V memiliki ingatan visual yang cukup kuat. Hanya saja Subjek V belum mampu menyampaikan atau mengembangkan ide yang ia miliki secara verbal.

Dalam aspek komunikasi dan regulasi emosi. Subjek V menghadapi tantangan yang signifikan. Ia memiliki keinginan yang kuat untuk diterima dan memiliki banyak teman, tetapi cenderung sulit mengendalikan emosinya saat mengalami penolakan, bahkan bisa sampai menyakiti dirinya sendiri. Hasil observasi menunjukkan bahwa Subjek V mengekspresikan keinginannya secara non-verbal, seringkali melalui pencarian di Google yang kemudian ditunjukkan kepada orang tuanya. Kemudian terdapat karakteristik yang mengarah pada ASD (*Autistic Syndrome Disorder*), yaitu kurangnya kontak mata dan perilaku *flapping*. Selain itu, Subjek V juga menunjukkan perilaku rigiditas yang ekstrim, seperti menolak tidur jika jam belum menunjukkan pukul 22.00 pas; bahkan ketika jam menunjukkan pukul 21.59, Subjek V belum mau tidur di kasur, baru setelah pukul 22.00 ia akan tidur.

Disregulasi emosi Subjek V mencapai puncaknya pada sebuah insiden saat keinginannya untuk mendapatkan HP baru tidak segera dipenuhi. Hal ini memicu tantrum pada Subjek V hingga melukai dirinya sendiri dengan menendang daun pintu yang mengakibatkan kakinya terkilir. Setelah insiden tersebut kakak Subjek V langsung membelikan HP baru untuk Subjek V, meskipun respon tersebut dimaksudkan untuk meredakan tantrumnya, mungkin tanpa disadari hal ini justru memperkuat pola bahwa perilaku ekstrem dapat membuahkan hasil. Orang tua Subjek V mengakui bahwa mereka sebelumnya cenderung memenuhi setiap keinginannya, namun setelah Subjek V menginjak usia 15 tahun, mereka mulai menerapkan kesabaran. Namun dalam prosesnya, Subjek V akan tetap menangis ketika mengingat keinginannya belum terpenuhi, meskipun ia akan mengerti ketika diberikan pengertian kembali tentang kesepakatan waktu yang dijanjikan.

### **Program yang Dibutuhkan dan Alasan Kebutuhannya**

Melihat kompleksitas kondisi Subjek V, Program ini esensial karena Subjek V menunjukkan kesulitan signifikan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif.

Program ini dibutuhkan karena beberapa alasan:

- Mengatasi Disregulasi Emosi dan Perilaku Melukai Diri: Ketidakmampuan Subjek V untuk mengekspresikan emosi secara aman sering mengarah pada perilaku menyakiti diri. Penelitian Tang, He, dan Li (2021) menunjukkan bahwa anak dengan gangguan komunikasi lebih rentan mengalami disfungsi emosional yang berujung pada perilaku agresif atau menyakiti diri.
- Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Emosional: Subjek V kesulitan dalam menamai dan mengenali emosi, sebuah tantangan yang sering dialami anak dengan keterbatasan intelektual. Morosan, Crişan, dan Nemes (2020) menegaskan bahwa anak-anak dengan keterbatasan intelektual menunjukkan kesulitan mengenali dan menamai emosi, yang menghambat kemampuan merespons secara tepat terhadap situasi sosial.
- Mengelola Rigiditas dan Harapan: Perilaku rigid Subjek V dan kesulitannya dalam

menunggu membutuhkan intervensi. Anak-anak dengan hambatan pendengaran menunjukkan pemahaman waktu yang lebih baik dengan alat visual (Zaidman-Zait & Dotan, 2020), yang dapat mengurangi frustrasi.

- Memberdayakan Peran Orang Tua: Pola asuh orang tua yang cenderung akomodatif, meskipun bergeser ke arah kesabaran, membutuhkan dukungan. Edukasi *parental emotional coaching* (Kusnadi, 2019) dan pemahaman dinamika regulasi emosi ibu dalam menangani tantrum pada anak ASD (Suryaganda & Herabadi, 2024) sangat relevan untuk memperkuat strategi orang tua. Perkembangan bahasa anak juga membutuhkan stimulasi dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga (Sari, 2018).

### Tahapan Program (Berdasarkan Teori dan hipotesis)

Program regulasi emosi yang dibutuhkan Subjek V dibangun di atas prinsip multikomponen, kejelasan visual, latihan ekspresi aman, dan dukungan sosial yang konsisten. Rodriguez, Brown, dan Lin (2022) merekomendasikan intervensi yang mencakup pengenalan emosi, strategi ekspresi aman, teknik penenangan diri, dan manajemen harapan. Tahapan program ini secara sistematis dirancang untuk memenuhi kebutuhan Subjek V:

Tabel 1 Tahapan program regulasi emosi

Sub-Program	Tujuan	Strategi/Komponen Utama	Relevansi Teoritis
1. Kenali dan Namai Emosimu	Subjek V mampu membedakan ekspresi wajah, mengenali, dan menyebutkan emosi dasar (senang, sedih, marah, kecewa) melalui wajah dan situasi.	- Kartu ekspresi wajah - Cerita bergambar (social story) - Latihan identifikasi emosi dalam konteks sosial sederhana	Gross & Thompson (2007): Regulasi emosi dimulai dari pengenalan emosi. Morosan, Crişan & Nemes (2020): Intervensi visual efektif bagi anak dengan kesulitan kognitif dan sosial.
2. Sampaikan dengan Aman	Subjek V mampu mengekspresikan perasaan kecewa atau marah dengan cara yang aman dan tidak menyakiti diri.	- Pengenalan simbol "sakiti/sedih/marah" - Papan komunikasi atau tulisan sebagai media ekspresi - Roleplay ekspresi aman	Tang, He & Li (2021): Disfungsi emosi berkaitan dengan perilaku menyakiti diri. Ekspresi melalui media alternatif membantu mencegah perilaku maladaptif.
3. Strategi Redakan Diri	Subjek V mampu menenangkan diri saat marah atau kecewa tanpa menyakiti diri.	- Teknik pemapasan sederhana - Pelatihan menggunakan "alat penenang" (misal: bantal peluk, bola tekanan) - Latihan relaksasi mandiri	Martínez, Cano & Gómez (2019): Strategi sensorik membantu meredakan emosi. Rofiqotul (2024): Pendekatan perilaku efektif untuk pengendalian emosi pada anak autis.
4. Manajemen Waktu & Harapan	Subjek V mampu menunggu dan mengatur harapan dengan bantuan media visual.	- Jadwal harian visual - Kalender emosi dan waktu kegiatan - Buku digital social story untuk mengelola harapan	Zaidman-Zait & Dotan (2020): Alat visual mendukung pemahaman waktu pada anak tunarungu. Royani, Made & Minarsih (2025): Buku digital efektif dalam membentuk ekspektasi dan keteraturan perilaku sosial.

Dengan demikian, program ini secara holistik dan terstruktur dirancang untuk membekali Subjek V dengan keterampilan regulasi emosi yang krusial, didukung oleh landasan teoritis yang kuat dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifiknya sebagai individu dengan hambatan majemuk dan karakteristik ASD.

### **Pengembangan program lebih lanjut**

Setelah melaksanakan salah satu implementasi program pada Subjek V, kami menemukan adanya ketidaktertarikan Subjek V pada media yang kami gunakan dalam implementasi sub program 1. Kami pun melakukan improvisasi dengan cara memutar video yang menarik bagi Subjek V. Dari video tersebutlah kami mencoba untuk mengaitkan konten video dengan pengenalan emosi, hal tersebut ternyata dapat menarik minat Subjek V untuk memperhatikan media dan mengikuti instruksi dari peneliti. Setelah itu, kami kembali mewawancarai orang tua serta bertanya kepada guru dan mencapai kesimpulan bahwa diperlukan penyesuaian media kepada setiap preferensi subjek yang akan diteliti.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya membangun metode untuk mengelola emosi bagi anak tunarungu berat dengan karakteristik spektrum autisme yang penyerta. Anak-anak dengan hambatan majemuk tersebut sering mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi karena gangguan fungsi kognitif-sosial, serta keterbatasan komunikasi verbal. Dengan menggunakan metode *Research and Development*, penelitian ini menciptakan dan menerapkan program yang terorganisir dan berbasis visual yang memenuhi kebutuhan unik anak. Pengenalan emosi melalui media nyata, latihan untuk mengekspresikan emosi dengan aman, metode untuk menenangkan diri, dan manajemen harapan dengan bantuan visual adalah beberapa strategi. Maka dari hal tersebut, pendekatan ini diharapkan membantu anak menjadi lebih adaptif dalam interaksi sosial dan meningkatkan regulasi emosi mereka. Ini akan membantu dalam intervensi pembelajaran sosial-emosional yang inklusif untuk anak dengan hambatan majemuk tunarungu berat dan karakteristik spektrum autisme.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Kusnadi, S. K. (2019). Optimalisasi Peran Orangtua Melalui Edukasi Parental Emotional Coaching Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Merespon Emosi Negatif Anak Tunarungu Di Slb X Kecamatan Karangpilang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 902-908.
- Martínez, A., Cano, S., & Gómez, L. (2019). Sensory-based self-regulation interventions in inclusive classrooms: A preventive perspective. *International Journal of Special Education*, 34(2), 79–89.
- Maulidina, C. A., Taboer, M. A., Zalfalia, E., Amani, D. A., & Jaya, I. (2024). Pola Komunikasi Siswa dengan Hambatan Majemuk. *Jurnal UNIK: Pendidikan Luar Biasa*, 9(1), 32-37.

- Mills, A. S., Tablon-Modica, P., Mazefksy, C. A., & Weiss, J. A. (2022). Emotion dysregulation in children with autism: A multimethod investigation of the role of child and parent factors. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 91, 101911.
- Morosan, L., Crişan, C., & Nemeş, V. (2020). Improving emotional regulation in children with intellectual disabilities through structured programs. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 10(2), 3-10.
- Nawawi, R. U. (2024). *Regulasi Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Autism Di Humanika Psychology Center Dalam Interaksi Sosial Bersama Masyarakat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Rodriguez, M., Brown, S., & Lin, J. (2022). Multicomponent emotion regulation training for children with developmental delays: Effects and adaptations. *Journal of Behavioral Interventions*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.1002/bin.1876>
- Rofiqotul, K. (2024). *Pengendalian Emosi Pada Anak Autis Dengan Menggunakan Pendekatan Behavioral Di Tk Inklusi Tunas Mandiri Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Royani, R. A., Made, N. M. M. M. N., & Minarsih, M. (2025). Pengembangan Buku Digital Social Story Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 20(02).
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development*. (288-299). 13th ed. New York, Ny: McGraw-Hill Higher Education.
- Suryaganda, S. D., & Herabadi, A. G. (2024). Dynamics of Mothers' Emotion Regulation in Handling Meltdowns and Tantrums in Children with Autism Spectrum Disorder (ASD). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 39(2), E05-E05.
- Tang, W., He, Y., & Li, M. (2021). Emotional dysregulation and self-injurious behavior in children with communication disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 654981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654981>
- Zaidman-Zait, A., & Dotan, O. (2020). Visual support and time comprehension in deaf and hard of hearing children. *Deafness & Education International*, 22(4), 231-246. <https://doi.org/10.1080/14643154.2020.1746242>