

ABSTRAK

PEMAKNAAN INDIVIDU TULI DALAM PENGALAMAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI METODE MATERNAL REFLEKTIF

Lupiana Tutut Pretiwi

Universitas Sanata Dharma

2025

Emosi marah merupakan pengalaman emosional yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu, termasuk individu Tuli. Namun, keterbatasan dalam komunikasi sering kali menjadi tantangan bagi individu Tuli dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi marah secara tepat. Kondisi ini dapat memicu kesalahpahaman, frustrasi, serta hambatan dalam relasi sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bagaimana individu Tuli memaknai pengalaman mengelola emosi marah menjadi penting untuk dikaji, khususnya melalui pendekatan yang menekankan proses reflektif dan komunikasi yang bermakna, seperti Metode Maternal Reflektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan melibatkan empat individu Tuli yang memiliki pengalaman belajar menggunakan Metode Maternal Reflektif sejak masa sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menggali makna subjektif partisipan terkait pengalaman mengelola emosi marah. Fokus penelitian diarahkan pada proses refleksi, cara individu memahami kemarahan, serta strategi yang digunakan dalam mengelola emosi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu Tuli memaknai pengelolaan emosi marah sebagai proses menyadari emosi, menenangkan diri, dan merefleksikan penyebab kemarahan sebelum mengekspresikannya. Metode Maternal Reflektif membantu individu Tuli dalam memperluas kosakata emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta menyalurkan emosi marah melalui cara yang lebih adaptif, seperti berdiam sejenak, menarik napas, berdoa, atau menyampaikan perasaan melalui bahasa isyarat, tulisan, maupun komunikasi oral sederhana. Dukungan lingkungan dan pengalaman reflektif berperan penting dalam keberhasilan proses pengelolaan emosi marah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan pendampingan yang lebih inklusif bagi kesejahteraan emosional individu Tuli.

Kata Kunci: Individu Tuli, Emosi Marah, Pemaknaan, Metode Maternal Reflektif.

ABSTRACT

DEAF INDIVIDUALS' MEANING

IN THE EXPERIENCE OF MANAGING ANGER

THROUGH THE MATERNAL REFLECTIVE METHOD

Lupiana Tutut Pretiwi
Sanata Dharma University
2025

Anger is an emotional experience that is inseparable from human life, including the lives of Deaf individuals. However, communication limitations often pose challenges for Deaf individuals in recognizing, expressing, and managing anger appropriately. These challenges may lead to misunderstandings, frustration, and difficulties in social relationships. Therefore, understanding how Deaf individuals make meaning of their experiences in managing anger is important, particularly through approaches that emphasize reflective processes and meaningful communication, such as the Maternal Reflective Method.

This study employed a qualitative exploratory approach involving four Deaf individuals who had experience learning through the Maternal Reflective Method since their school years. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis to explore the participants' subjective meanings related to their experiences of managing anger. The focus of the study was on reflective processes, how individuals understand anger, and the strategies they use to manage anger in their daily lives.

The findings show that Deaf individuals understand anger management as a process of becoming aware of emotions, calming themselves, and reflecting on the causes of anger before expressing it. The Maternal Reflective Method helps Deaf individuals expand their emotional vocabulary, enhance self-awareness, and express anger in more adaptive ways, such as pausing for a moment, taking deep breaths, praying, or communicating feelings through sign language, writing, or simple oral communication. Environmental support and reflective experiences play an important role in the successful management of anger. This study is expected to serve as a foundation for developing more inclusive support and assistance to promote the emotional well-being of Deaf individuals.

Keywords: *Deaf individuals, anger management, meaning, Maternal Reflective Method.*