ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

GELAS EMOSI DAN GELAS HARAPAN: PSIKOEDUKASI BERBASIS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENDUKUNG RESILIENSI SISWA SEKOLAH DASAR

Sezilya Az Zahra Nurnajma Kalenggo[1], Bonar Hutapea[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia [1,2]
Email: sezilya.705220408@stu.untar.ac.id, bonarh@fpsi.untar.ac.id

Diterima: *12/10/2026*; Direvisi: *18/10/2026*; Diterbitkan: *2/11/2026*

ABSTRACT

This study aimed to examine changes in the resilience levels of sixth-grade students at SDN 01 Ciherang after participating in the Gelas Emosi dan Gelas Harapan psychoeducational program based on expressive writing. A quantitative method with a one-group pre-test and post-test design was employed involving 42 sixth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian adaptation of the Child and Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R), which encompasses both personal and caregiver dimensions. The acquired data were subsequently analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the non-parametric Wilcoxon signed-rank test. The findings revealed that the mean total resilience score increased slightly from 44.7 (SD = 4.12) at the pre-test to 44.8 (SD = 3.98) at the post-test. However, the Wilcoxon signed-rank test indicated that this difference was not statistically significant (Z = -0.889, p = 0.374). Similar non-significant outcomes were observed across both the personal dimension (p = 0.692) and the caregiver dimension (p = 0.471). This lack of statistical significance was primarily attributable to a high baseline score prior to intervention, which produced a ceiling effect, as well as the relatively brief intervention timeframe. Nevertheless, the expressive writing process offered students a safe and structured reflective medium to recognize, articulate, and process their emotional experiences constructively. Future interventions are recommended to implement prolonged, multi-session activities while actively involving parents and classroom teachers to achieve optimal psychological adaptation.

Keywords: *caregiver support, expressive writing, elementary school students, psychological resilience, psychoeducation.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi siswa kelas VI SDN 01 Ciherang setelah mengikuti program psikoedukasi Gelas Emosi dan Gelas Harapan berbasis *expressive writing*. Pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pre-test and post-test* diterapkan kepada 42 siswa kelas VI yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen adaptasi *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) yang mencakup dimensi *personal* dan *caregiver*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, serta uji komparatif non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor total resiliensi siswa mengalami kenaikan kecil dari 44,7 (*SD* = 4,12) pada saat *pre-test* menjadi 44,8 (*SD* = 3,98) pada saat *post-test*. Akan tetapi, hasil uji hipotesis membuktikan bahwa peningkatan skor tersebut tidak berbeda secara signifikan secara statistik (*Z* = -0,889, *p* = 0,374). Hasil yang tidak signifikan juga teridentifikasi pada dimensi *personal* (*p* = 0,692) maupun dimensi *caregiver* (*p* = 0,471). Ketiadaan perubahan yang signifikan tersebut

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

dipengaruhi oleh tingginya skor dasar resiliensi siswa sebelum intervensi (*ceiling effect*) serta rentang waktu pelaksanaan kegiatan yang tergolong singkat. Kendati demikian, kegiatan *expressive writing* memberikan ruang katarsis yang aman bagi peserta didik untuk mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan pengalaman emosionalnya secara adaptif. Program intervensi lanjutan disarankan untuk menambah durasi sesi intervensi serta mengintegrasikan peran guru dan orang tua dalam mendampingi perkembangan psikologis anak.
Kata Kunci: *dukungan pengasuh, expressive writing, psikoedukasi, resiliensi psikologis, siswa sekolah dasar.*

PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar merupakan salah satu fase krusial dalam rentang perkembangan anak karena meletakkan fondasi kematangan kognitif dan kepribadian. Pada periode ini, anak tidak hanya dituntut untuk mencapai ketuntasan akademik formal, tetapi juga harus membangun kompetensi sosial dan emosional yang adaptif di sekolah. Keterampilan sosial-emosional membantu anak memahami identitas diri, mengelola dorongan perilaku, membina hubungan suportif dengan teman sebaya, serta menyesuaikan diri terhadap aturan kelas (Tazkia & Damayanti, 2024). Kegagalan dalam membangun kompetensi tersebut berisiko menghambat penyesuaian sosial dan menurunkan motivasi belajar anak di sekolah. Penelitian membuktikan bahwa kematangan perkembangan sosial-emosional berkorelasi kuat dengan keberhasilan akademik serta ketahanan anak dalam menghadapi dinamika pendidikan dasar (Shala, 2013). Oleh karena itu, sinergi antara peran guru di sekolah dan orang tua di rumah menjadi faktor penentu dalam optimalisasi kecerdasan emosional peserta didik pada jenjang sekolah dasar (Husni et al., 2025; Ramadhini et al., 2023).

Salah satu fondasi utama dalam perkembangan sosial-emosional adalah keterampilan regulasi emosi (*emotion regulation*). Keterampilan ini mencakup kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memodulasi, dan mengekspresikan pengalaman afektif secara tepat sesuai dengan tuntutan situasional (Schlesier et al., 2019). Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan reaksi impulsif, mengatasi kecemasan ujian, dan menyelesaikan konflik interpersonal secara konstruktif. Regulasi emosi berkaitan erat dengan resiliensi, yaitu kapasitas psikologis individu untuk bertahan, beradaptasi secara positif, dan bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup (Herwin et al., 2025). Anak yang resilien cenderung memiliki keyakinan diri yang positif, mampu mencari jalan keluar saat menghadapi masalah, serta tangguh menghadapi perubahan lingkungan (Novianti et al., 2021). Oleh sebab itu, penguatan resiliensi perlu diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran sehari-hari, misalnya melalui program psikoedukasi yang melibatkan guru sebagai fasilitator utama dalam membentuk karakter tangguh peserta didik (Aslam et al., 2025; Halida et al., 2025a, 2025b; Haryanti et al., 2024; Irdianti et al., 2022).

Salah satu strategi intervensi yang dapat dimanfaatkan untuk memfasilitasi regulasi emosi dan resiliensi anak adalah penulisan ekspresif (*expressive writing*). Metode ini memberi wadah terstruktur bagi individu untuk mengekspresikan beban pikiran, perasaan mendalam, dan pengalaman traumatik melalui kata-kata tertulis secara bebas. Melalui proses penulisan tersebut, anak diajak mengorganisasi kekacauan emosional menjadi narasi yang koheren, mereduksi ketegangan psikologis, serta mengembangkan pemahaman diri yang lebih jernih. Pada jenjang sekolah dasar, *expressive writing* merupakan sarana yang aman bagi anak untuk melepaskan perasaan tertekan yang sulit diutarakan secara lisan kepada orang dewasa. Pendekatan ini memiliki kepraktisan tinggi karena tidak membutuhkan sarana penunjang yang rumit sehingga sangat potensial diintegrasikan ke dalam program psikoedukasi sekolah.

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

Penerapan intervensi menulis terbukti memberikan dampak terapeutik yang nyata pada ranah emosional siswa. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa teknik *expressive writing* efektif membantu siswa mereduksi intensitas emosi marah, khususnya pada siswa sekolah dasar yang menjadi korban perundungan verbal (Aisyah & Christiana, 2020). Namun demikian, sebagian besar program intervensi yang ada masih memusatkan perhatian pada reduksi gejala distres sesaat dan belum banyak diarahkan untuk memupuk resiliensi siswa secara komprehensif. Kajian mengenai integrasi *expressive writing* dalam bentuk modul psikoedukasi aplikatif untuk memperkuat daya lenting siswa sekolah dasar di Indonesia juga masih sangat terbatas (Durrotunnisa et al., 2024; Halida et al., 2025; Nurmaliza, 2022). Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris yang mengevaluasi penerapan metode penulisan ekspresif terpandu terhadap penguatan resiliensi anak di sekolah dasar.

Kebutuhan akan intervensi emosional tersebut teridentifikasi secara nyata di SDN 01 Ciherang berdasarkan studi pendahuluan. Hasil observasi dan wawancara bersama dewan guru menunjukkan bahwa sejumlah siswa kelas VI memperlihatkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan afektif, seperti mudah tersinggung, meledak-ledak saat berselisih, serta bersikap agresif kepada teman sekelas. Pihak sekolah mengidentifikasi bahwa hambatan tersebut dipengaruhi oleh latar belakang pola asuh keluarga yang rentan serta minimnya keteladanan komunikasi emosi di rumah. Ketiadaan wadah katarsis yang sehat di sekolah membuat sebagian siswa memendam emosi negatif hingga termanifestasi menjadi perilaku destruktif yang mengganggu iklim belajar.

Menjawab persoalan tersebut, dirancanglah program psikoedukasi bertajuk Gelas Emosi dan Gelas Harapan yang diadaptasi dari prinsip *expressive writing* tematik. Melalui media Gelas Emosi, siswa diajak mengenali dan menuliskan perasaan sedih, kecewa, maupun marah yang menjadi beban batin pada lembar catatan terarah. Sementara itu, media Gelas Harapan memfasilitasi siswa untuk memformulasikan harapan positif, rasa syukur, dan rencana pemecahan masalah yang ingin mereka wujudkan di masa depan. Kombinasi kedua aktivitas ini dirancang untuk menyeimbangkan proses katarsis emosional dengan restrukturisasi kognitif yang berfokus pada penguatan harapan hidup. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program psikoedukasi Gelas Emosi dan Gelas Harapan berbasis *expressive writing* terhadap perubahan tingkat resiliensi siswa kelas VI sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) berbentuk *one-group pretest-posttest design*. Desain ini mengukur kondisi psikologis subjek pada satu kelompok yang sama sebelum dan setelah pemberian intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol pembanding. Pemilihan rancangan ini didasarkan pada pertimbangan praktis etika bimbingan di sekolah, di mana seluruh siswa kelas VI membutuhkan layanan intervensi yang setara. Penelitian ini diselenggarakan di SDN 01 Ciherang yang berlokasi di Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Pengambilan data lapangan serta pelaksanaan sesi intervensi berlangsung selama dua bulan, yaitu pada kurun waktu April hingga Mei 2026.

Partisipan penelitian berjumlah 42 siswa kelas VI SDN 01 Ciherang yang mengikuti seluruh tahapan intervensi secara berkesinambungan. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa siswa terdaftar aktif yang menghadiri sesi pengukuran awal (*pre-test*), modul psikoedukasi, dan pengukuran akhir (*post-test*). Profil demografis partisipan mencakup 18 siswa laki-laki (42,9%) dan 24 siswa perempuan (57,1%) dengan rentang usia antara 11 hingga 13 tahun. Seluruh prosedur

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

pengumpulan data telah memperoleh persetujuan institusional dari pihak kepala sekolah serta persetujuan tertulis (*informed consent*) dari orang tua siswa. Partisipan anak juga menyatakan kesediaan sukarela (*assent*) untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan menulis.

Program intervensi Gelas Emosi dan Gelas Harapan disusun ke dalam tiga tahapan kegiatan terstruktur yang dilaksanakan dalam rentang waktu intervensi. Tahap pertama berupa psikoedukasi klasikal mengenai pengenalan emosi dasar, validasi perasaan, serta pentingnya menyalurkan emosi melalui cara yang tidak melukai diri sendiri maupun orang lain. Tahap kedua merupakan kegiatan inti *expressive writing* menggunakan media fisik berupa stoples transparan yang dilabeli Gelas Emosi dan Gelas Harapan. Siswa diberikan waktu tenang selama 20–30 menit untuk menuliskan beban kekesalan di secarik kertas lalu memasukkannya ke dalam Gelas Emosi, dilanjutkan dengan menuliskan afirmasi positif dan rencana harapan ke dalam Gelas Harapan. Tahap ketiga diisi dengan diskusi refleksi terpandu yang dipandu oleh fasilitator bersama guru kelas guna menguatkan pemaknaan positif atas tulisan yang dibuat.

Pengukuran resiliensi menggunakan instrumen adaptasi *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) versi bahasa Indonesia untuk anak usia sekolah (Resilience Research Centre, 2019). Kuesioner ini terdiri atas 17 butir pernyataan yang mengukur dua domain utama, yaitu dimensi *personal* (10 butir) dan dimensi pengasuhan atau *caregiver* (7 butir). Dimensi *personal* mengevaluasi kapasitas individu dalam menenangkan diri, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah, sedangkan dimensi *caregiver* menilai ketersediaan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekolah. Pilihan jawaban menggunakan model skala *Likert* lima poin, mulai dari 1 (*tidak pernah*) hingga 5 (*selalu*). Pengujian reliabilitas instrumen pada kelompok sampel menghasilkan nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,758, yang menunjukkan bahwa kuesioner memiliki konsistensi internal yang memadai.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan bantuan program statistik *Jamovi* versi 2.3. Tahapan analisis diawali dengan perhitungan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai nilai rerata (*mean*), median, simpangan baku (*standard deviation*), serta nilai minimum dan maksimum skor siswa. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$ untuk menentukan uji komparasi yang relevan. Karena distribusi data skor *pre-test* dan *post-test* menghasilkan nilai $p < 0{,}05$ (tidak berdistribusi normal), maka uji hipotesis perbedaan dilakukan menggunakan analisis non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*. Pengujian komparatif diterapkan terhadap skor total resiliensi serta skor turunan pada masing-masing dimensi (*personal* dan *caregiver*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengevaluasi dinamika resiliensi pada 42 siswa kelas VI SDN 01 Ciherang sebelum dan sesudah mengikuti program psikoedukasi berbasis *expressive writing*. Analisis diawali dengan penyajian statistik deskriptif guna memetakan karakteristik persebaran data skor resiliensi secara menyeluruh. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan menggunakan instrumen CYRM-R yang sama, yaitu pada saat *pre-test* dan *post-test*. Parameter statistik yang diamati meliputi nilai rata-rata, median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Gambaran deskriptif skor resiliensi siswa pada kedua waktu pengukuran disajikan secara ringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Resiliensi Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi (N = 42)

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

Waktu Pengukuran	Rerata (Mean)	Median	Standar Deviasi (SD)	Skor Minimum	Skor Maksimum
Pre-test	44,7	45,0	4,12	35	51
Post-test	44,8	45,0	3,98	36	51

Sumber: Output Analisis Statistik Deskriptif Jamovi (2026).

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor total resiliensi siswa mengalami pergeseran dari angka 44,7 pada saat *pre-test* menjadi 44,8 pada saat *post-test*. Perubahan tersebut memperlihatkan selisih peningkatan yang sangat kecil, yaitu sebesar 0,1 poin. Nilai median tampak stabil pada angka 45,0 baik pada pengukuran awal maupun pengukuran akhir. Dispersi skor menunjukkan sedikit penyusutan dari standar deviasi 4,12 menjadi 3,98, dengan batas skor tertinggi yang tetap berada pada nilai 51. Informasi deskriptif pada Tabel 1 mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan resiliensi siswa telah berada pada kategori sedang-tinggi sejak awal sebelum program dijalankan.

Sebelum menentukan uji hipotesis komparatif, sebaran data skor total dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pre-test* ($W = 0{,}928; p = 0{,}011$) dan data *post-test* ($W = 0{,}935; p = 0{,}018$) berada di bawah ambang batas 0,05, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian perbedaan skor total resiliensi dianalisis menggunakan metode non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*. Pengujian ini bertujuan memastikan apakah selisih nilai yang tampak secara deskriptif memiliki kebermaknaan statistik yang nyata. Hasil analisis uji beda berpasangan pada skor total resiliensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Skor Total Resiliensi Siswa

Pasangan Pengukuran	Peringkat Negatif (Negative Ranks)	Peringkat Positif (Positive Ranks)	Peringkat Sama (Ties)	Nilai Statistik Uji (Z)	Nilai Signifikansi (p)
Post-test – ***Pre-test***	18	20	4	-0,889	0,374

Keterangan: Signifikan pada taraf $p < 0{,}05$. *Sumber: Output Analisis Uji Wilcoxon Jamovi (2026).*

Berdasarkan Tabel 2, pengujian menghasilkan nilai statistik *Wilcoxon* sebesar $Z = -0{,}889$ dengan angka signifikansi asimptotik $p = 0{,}374$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis kerja yang menyatakan adanya perbedaan signifikan tingkat resiliensi siswa ditolak. Tabel tersebut memperlihatkan bahwa sebanyak 20 siswa mengalami kenaikan skor (*positive ranks*), 18 siswa mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 4 siswa tidak mengalami perubahan skor sama sekali (*ties*). Distribusi perubahan peringkat yang relatif berimbang antara siswa yang naik dan turun ini menjelaskan ketiadaan signifikansi statistik. Temuan pada Tabel 2 menegaskan bahwa program intervensi belum memberikan dampak penguatan yang bermakna pada skor total resiliensi siswa.

Guna menelaah dinamika perubahan secara lebih mendalam, analisis komparatif dilanjutkan pada masing-masing sub-skala penyusun resiliensi. Instrumen CYRM-R memisahkan konstruk resiliensi ke dalam dimensi *personal* yang bersumber dari dalam diri anak dan dimensi *caregiver* yang bersumber dari dukungan relasional pengasuh. Pemeriksaan terpisah ini diperlukan untuk mendeteksi kemungkinan adanya pengaruh intervensi yang terlokalisasi pada domain tertentu namun tersamarkan pada skor total. Pengujian komparatif pada kedua dimensi tersebut kembali dievaluasi menggunakan teknik *Wilcoxon signed-rank*

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

test. Rincian hasil komparasi skor rata-rata dan signifikansi pada kedua dimensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Dimensi Resiliensi Siswa

Dimensi Resiliensi	Rerata Pre-test	Rerata Post-test	Standar Deviasi Post-test	Nilai Statistik Uji (Z)	Nilai Signifikansi (p)
Dimensi *Personal*	26,6	26,5	2,74	-0,396	0,692
Dimensi *Caregiver*	18,0	18,3	1,85	-0,721	0,471

Keterangan: Signifikan pada taraf $p < 0{,}05$. *Sumber: Output Analisis Uji Dimensi Jamovi (2026).*

Mengacu pada data empiris pada Tabel 3, skor dimensi *personal* menunjukkan pergerakan dari rerata 26,6 menjadi 26,5 dengan perolehan nilai $Z = -0{,}396$ dan signifikansi $p = 0{,}692$. Pada dimensi *caregiver*, nilai rerata bergerak naik dari 18,0 menjadi 18,3 dengan nilai $Z = -0{,}721$ dan taraf signifikansi $p = 0{,}471$. Karena nilai probabilitas pada kedua dimensi melampaui angka 0,05, maka perubahan yang tercatat pada masing-masing sub-skala dinyatakan tidak signifikan secara statistik. Perolehan data pada Tabel 3 membuktikan bahwa stabilitas skor terjadi secara konsisten, baik pada aspek kemandirian pribadi maupun pada persepsi dukungan keluarga.

Secara kumulatif, temuan statistik menunjukkan bahwa program psikoedukasi Gelas Emosi dan Gelas Harapan belum memicu pergeseran skor resiliensi yang bermakna pada siswa kelas VI. Meskipun indikator kuantitatif tidak menunjukkan lompatan yang signifikan, hasil observasi selama proses intervensi mencatat keterlibatan aktif siswa dalam mengekspresikan perasaannya. Siswa antusias memilah emosi yang mengganggu ke dalam Gelas Emosi serta merumuskan optimisme masa depan pada Gelas Harapan. Catatan kualitatif proses ini mengindikasikan bahwa manfaat program lebih dirasakan sebagai sarana penyaluran beban emosional sesaat daripada transformasi kapasitas resiliensi secara struktural.

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa program psikoedukasi Gelas Emosi dan Gelas Harapan berbasis *expressive writing* belum terbukti secara signifikan meningkatkan resiliensi siswa kelas VI SDN 01 Ciherang. Kenaikan skor rerata dari 44,7 menjadi 44,8 tidak menghasilkan perbedaan yang bermakna secara inferensial ($p = 0{,}374$). Hasil serupa juga terkonfirmasi pada dimensi *personal* ($p = 0{,}692$) dan dimensi *caregiver* ($p = 0{,}471$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi singkat belum mampu mengubah konstruksi resiliensi anak secara signifikan dalam rentang waktu pengukuran yang terbatas.

Salah satu determinan utama yang melandasi temuan ini adalah fenomena efek batas atas (*ceiling effect*) pada instrumen pengukuran. Skor awal siswa pada sesi *pre-test* telah berada pada rentang rerata 44,7 dari skor teoretis tertinggi 51, yang mencerminkan bahwa mayoritas siswa telah mempersepsikan diri mereka cukup tangguh. Tingginya skor dasar tersebut mempersempit ruang variasi bagi siswa untuk menunjukkan peningkatan skor yang terukur secara statistik pada sesi akhir. Dalam pengukuran psikologis, kondisi instrumen yang mendekati batas maksimal membuat peningkatan kapasitas internal sulit terekam secara kuantitatif. Situasi ini menyebabkan perubahan kualitatif yang dialami siswa selama proses penulisan tidak terefleksikan secara proporsional ke dalam angka kenaikan skala.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah durasi dan frekuensi intervensi yang tergolong singkat dalam konteks pembentukan resiliensi. Resiliensi merupakan konstruk

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

kepribadian multifaktorial yang berkembang melalui proses sosialisasi bertahap, pengalaman menghadapi stresor nyata, serta dukungan lingkungan yang stabil (Herwin et al., 2025). Kapasitas ini tidak terbentuk secara instan hanya melalui beberapa kali pertemuan penulisan ekspresif di ruang kelas. Sebagaimana dikemukakan oleh Novianti et al. (2021), resiliensi pada anak bertumpu pada interaksi timbal balik jangka panjang antara karakteristik individu dengan sistem pendukung sosial di sekitarnya. Oleh sebab itu, intervensi psikologis yang berorientasi pada peningkatan resiliensi memerlukan konsistensi stimulus dalam kurun waktu yang lebih panjang. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa durasi intervensi yang lebih panjang cenderung menghasilkan efek yang lebih berkelanjutan dibandingkan program yang singkat (Ataman & Uysal, 2023; Bridgeland-Stephens et al., 2023; Pinto et al., 2021; Scheuch et al., 2021).

Meskipun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, aktivitas *expressive writing* tetap memberikan nilai kebermanfaatan psikologis bagi anak selama proses kegiatan berlangsung. Siswa memperoleh ruang yang aman dan terbebas dari penghakiman untuk menuangkan perasaan tertekan yang selama ini tersimpan rapat. Melalui media Gelas Emosi, siswa mempraktikkan keterampilan identifikasi afektif dan katarsis yang menjadi langkah awal dari regulasi emosi yang sehat (Schlesier et al., 2019). Sementara itu, pengisian Gelas Harapan memfasilitasi pembentukan pola pikir optimis dengan memandu anak berorientasi pada masa depan yang lebih baik. Pengalaman menulis ini sejalan dengan temuan Aisyah dan Christiana (2020), yang membuktikan bahwa ekspresi tertulis dapat membantu anak sekolah dasar mengenali dan mengelola luapan emosi negatif secara lebih tenang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penulisan ekspresif berpotensi menjadi sarana awal yang bermakna bagi anak untuk membangun ketahanan psikologis, meskipun dampaknya perlu dikaji lebih lanjut melalui desain intervensi yang lebih panjang dan terstruktur (Abdjul et al., 2023; Firdaus et al., 2025; Putri & Rohmadani, 2025; Warmansyah, 2020; Zulkarnain et al., 2026).

Keterikatan dimensi *caregiver* yang tidak mengalami pergeseran signifikan menegaskan bahwa dukungan eksternal menuntut keterlibatan nyata dari figur pengasuh utama. Dimensi ini merefleksikan sejauh mana anak merasakan penerimaan, kasih sayang, dan kehadiran orang tua serta guru di lingkungan sehari-hari (Resilience Research Centre, 2019). Modul psikoedukasi yang dijalankan dalam penelitian ini lebih memusatkan latihan pada ranah intrapersonal siswa di dalam kelas, tanpa mengintervensi sistem pengasuhan keluarga secara langsung. Keterbatasan tersebut mengonfirmasi pandangan Tazkia dan Damayanti (2024), bahwa stabilitas emosional dan daya lenting anak usia sekolah dasar sangat bersandar pada mutu relasi sosial yang terjalin harmonis di rumah dan di sekolah. Oleh karena itu, penguatan kolaborasi antara keluarga dan sekolah menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam setiap upaya pembentukan karakter tangguh pada anak usia sekolah dasar (Bengu et al., 2026; Lestari & Hermawati, 2025; Tarusu et al., 2025; Wenda et al., 2026).

Penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis yang perlu menjadi catatan evaluatif bagi riset intervensi berikutnya. Penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol membuat peneliti tidak dapat mengendalikan pengaruh variabel pengganggu, seperti peristiwa historis harian atau kematangan alami siswa. Selain itu, keterbatasan instrumen laporan diri (*self-report*) pada anak usia 11–13 tahun berpotensi memunculkan bias keinginan sosial (*social desirability bias*) dalam pengisian skala. Terlepas dari keterbatasan tersebut, program Gelas Emosi dan Gelas Harapan telah membuktikan kelayakan implementasinya sebagai media psikoedukasi yang aplikatif dan mudah diintegrasikan dalam program bimbingan konseling di sekolah dasar.

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
Vol. 7, No. 1, November 2026 – Januari 2027
e-ISSN : 2774-7034 | p-ISSN : 2774-8014
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/elementary

KESIMPULAN

Pelaksanaan program psikoedukasi Gelas Emosi dan Gelas Harapan berbasis *expressive writing* belum terbukti secara signifikan meningkatkan skor resiliensi siswa kelas VI SDN 01 Ciherang. Pengujian statistik menghasilkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, baik pada skor total resiliensi maupun pada dimensi *personal* dan dimensi *caregiver*. Ketiadaan perubahan yang signifikan ini dipengaruhi oleh tingginya skor dasar resiliensi siswa pada pengukuran awal (*ceiling effect*) serta alokasi durasi intervensi yang relatif singkat. Kendati demikian, program ini berjalan kondusif dan menyediakan wadah katarsis emosional yang sehat bagi siswa untuk mengekspresikan keluh kesah serta menumbuhkan kembali optimisme diri.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain eksperimen murni yang melibatkan kelompok kontrol acak guna memperoleh kesimpulan kausalitas yang lebih kokoh. Peneliti masa depan juga perlu memperpanjang durasi pemantauan serta mengintegrasikan peran aktif orang tua dan guru kelas untuk memperkuat dimensi pengasuhan (*caregiver*). Secara praktis, pihak sekolah dapat memanfaatkan media Gelas Emosi dan Gelas Harapan sebagai program bimbingan sosial-emosional rutin karena terbukti mudah, ekonomis, dan diminati oleh siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Abdjul, I. N., Neoe, A. K. P., Anisa, A., Sabbu, F. An., Adjis, F., Mandagi, M. D., Maya, M., & Indarwati, A. (2023). Penerapan expressing writing dalam meningkatkan adversity quotient pada anak panti asuhan. *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia*, *2*(2), 94–97. https://doi.org/10.31314/jpm.2.2.94-97.2023

Aisyah, S. S., & Christiana, E. (2020). Expressive writing untuk mengelola emosi marah siswa SD korban perundungan verbal. *Jurnal BK UNESA*, *11*(2), 177–184. https://doi.org/10.26740/bkunesa.v11n2.p177-184

Aslam, S., Amjad, A. I., & Abid, N. (2025). Editorial: Psychoeducational approaches to mental health for educators and students. *Frontiers in Education*, *10*, Article 1697988. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1697988

Ataman, A., & Uysal, B. (2023). Examining the effectiveness of a group hope intervention program in Syrian refugee children: A pilot study. *Vulnerable Children and Youth Studies*, *18*(3), 501–515. https://doi.org/10.1080/17450128.2023.2216476

Bengu, R., Oka, G. P. A., Fono, Y. M., & Laksana, D. N. L. (2026). Parenting berbasis kecerdasan emosional untuk membangun hubungan positif dengan anak di TKK Negeri di Bogenga. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, *6*(3), 2200–2211. https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.10604

Bridgeland-Stephens, L., Thorpe, S. K. S., & Chappell, J. (2023). Potential resilience treatments for orangutans (*Pongo* spp.): Lessons from a scoping review of interventions in humans and other animals. *Animal Welfare*, *32*, Article e97. https://doi.org/10.1017/awf.2023.97

Durrotunnisa, D., Nurhayati, N., & Agusniatih, A. (2024). Pengaruh media kotak huruf untuk meningkatkan resiliensi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(2), 367–380. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5618

Firdaus, F., Sulastri, T., Novita, S., & Makkiya, S. A. (2025). Implementasi Mahar (Mading Harapan) sebagai media refleksi diri dalam program penguatan ketahanan psikologis anak berhadapan dengan hukum (ABH) di Sentra Wirajaya Makassar. *Science and Technology*, *2*(4), 366–372. https://doi.org/10.69930/scitec.v2i4.606

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

Halida, A. N., Jannah, M., Nurwidawati, D., Santosa, R. P., & Nuryananda, T. F. (2025). Membangun generasi tangguh: Implementasi psikoedukasi resiliensi bagi guru dalam pembentukan karakter siswa. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 773–782. https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7837

Haryanti, T., Tohirin, T., & Anwar, K. (2024). Internalization of resilience values in Islamic religious education learning. *AR-RASYID: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *4*(2), 120–132. https://doi.org/10.30596/arrasyid.v4i2.22004

Herwin, H., Kurniawati, K., Murti, R. C., Haryani, H., & Pramesti, S. D. (2025). Penguatan resiliensi bagi siswa sekolah dasar Indonesia di luar negeri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, *3*(6), 423–434. https://doi.org/10.54082/jpmii.1002

Husni, M., Ibrahim, D. S. M., Nursyaid, Moh. Y., & Parhanuddin, L. (2025). Sinergi peran guru dan orang tua dalam optimalisasi kecerdasan emosional peserta didik di SD Negeri 02 Masbagik Timur. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, *8*(3), 1382–1399. https://doi.org/10.30605/cjpe.8.3.2025.6915

Irdianti, Fakhri, N. F., Firdaus, F., & Nurdin, M. N. H. (2022). Penguatan resiliensi pada remaja binaan Lembaga Rumah Zakat di Makassar. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, *3*(2), 185–195. https://doi.org/10.38048/jailcb.v3i2.976

Lestari, M. A., & Hermawati, E. (2025). Peran parent-child attachment dalam meningkatkan resiliensi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *2*(11), 5440–5445. https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i11.2003

Novianti, R., Sabrina, S., Umari, T., Maemunaty, T., & Bahar, A. (2021). Resiliensi sebagai pendukung kesiapan anak masuk sekolah dasar. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *10*(6), 1428–1439. https://doi.org/10.33578/jpfkip.v10i6.8642

Nurmaliza, T. H. (2022). Emotional experience writing to increase resilience to stress in adolescents. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *8*(1), Article 35. https://doi.org/10.22146/gamajpp.73566

Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & de Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 754115. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115

Putri, S. N. S., & Rohmadani, Z. V. (2025). Terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMP X Yogyakarta. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, *5*(2), 1453–1463. https://doi.org/10.47467/edu.v5i2.8535

Ramadhini, F., Tanjung, R., Sari, D. M., & Dalimunthe, E. M. (2023). Peran guru dan orangtua dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas III SD Negeri 153071 Sibabangun Kabupaten Tapanuli Tengah. *PEMA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 122–133. https://doi.org/10.56832/pema.v1i2.177

Resilience Research Centre. (2019). *CYRM and ARM user manual: Child and Youth Resilience Measure & Adult Resilience Measure*. Dalhousie University.

Scheuch, I., Peters, N., Lohner, M., Muss, C., Aprea, C., & Fürstenau, B. (2021). Resilience training programs in organizational contexts: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 733036. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733036

Schlesier, J., Roden, I., & Moschner, B. (2019). Emotion regulation in primary school children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, *100*, 239–257. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.044

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363

Shala, M. (2013). The impact of preschool social-emotional development on academic success of elementary school students. *Psychology*, *4*(11), 787–791. https://doi.org/10.4236/psych.2013.411112

Tarusu, D., Langi, M. S., & Palotongan, K. (2025). Penguatan karakter anak melalui pembelajaran sosial emosional: Kolaborasi sekolah dan keluarga di SD Negeri 7 Tondano. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 4373–4382. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1246

Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan sosial emosional anak usia dasar di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *1*(3), 8–15. https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557

Warmansyah, J. (2020). Program intervensi kembali bersekolah anak usia dini masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), Article 743. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.573

Wenda, T., Irianto, P., Sampebua, M. R., Masreng, R., Gultom, M., & Mangolo, E. W. (2026). Kerjasama sekolah dan orang tua dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, *6*(2), 684–694. https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.10499

Zulkarnain, Kurniawan, R., Bakti, I. K., & Yarun, A. (2026). Unlocking the healing power of writing in the classroom: A systematic literature review on the implications for educational practices. *Open Education Studies*, *8*(1), Article 20250109. https://doi.org/10.1515/edu-2025-0109

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar
https://doi.org/10.51878/elementary.v7i1.16363