

EFEKTIVITAS TEKNIK *GRATITUDE JOURNALING* DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA SISWA *EMOTIONALLY NEGLECTED* DI SMK

Meutya Faiha Adila Maharani¹, Budi Purwoko²

Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: maharanimeutya185@gmail.com

Diterima: 2/10/2026; Direvisi: 9/10/2026; Diterbitkan: 20/10/2026

ABSTRAK

Emotional neglect dapat mengurangi dukungan emosional yang dibutuhkan remaja untuk menghadapi tekanan dan mengembangkan kemampuan adaptif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat mendukung penguatan resiliensi melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik *gratitude journaling* dalam meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami *emotional neglect* di SMK Negeri 2 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* dan rancangan *non-equivalent control group*. Sebanyak 10 siswa laki-laki Jurusan Teknik Kendaraan Ringan dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan *screening* Guru Bimbingan dan Konseling, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing lima siswa. Kelompok eksperimen memperoleh empat sesi konseling kelompok menggunakan teknik *gratitude journaling*, masing-masing 90 menit selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol memperoleh konseling kelompok konvensional. Resiliensi diukur melalui *pretest* dan *posttest* dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*, *independent sample t-test*, N-Gain, dan Cohen's *d*. Rerata kelompok eksperimen meningkat dari 124,60 menjadi 126,40, tetapi perubahan tersebut tidak signifikan, $t(4)=0,486$; $p=0,653$. Perbedaan *posttest* antarkelompok juga tidak signifikan, $t(8)=1,375$; $p=0,206$, dengan N-Gain 0,066 dan Cohen's $d=0,217$. Dengan demikian, pada konteks penelitian ini belum terdapat bukti statistik yang memadai bahwa *gratitude journaling* efektif meningkatkan resiliensi siswa.

Kata Kunci: *Emotional Neglect, Gratitude Journaling, Resiliensi*

ABSTRACT

Emotional neglect can reduce the emotional support adolescents need to cope with stress and develop adaptive capacities. This condition highlights the need for Guidance and Counseling services that can strengthen resilience through approaches aligned with students' needs. This study aimed to examine the effectiveness of the *gratitude journaling* technique in improving resilience among students experiencing *emotional neglect* at SMK Negeri 2 Surabaya. A quantitative approach was employed using a *quasi-experimental* method with a *non-equivalent control group* design. Ten male students from the Light Vehicle Engineering Department were selected through *purposive sampling* based on screening conducted by the Guidance and Counseling teacher and were divided into experimental and control groups, with five students in each group. The experimental group received four group counseling sessions using the *gratitude journaling* technique, each lasting 90 minutes over two weeks, while the control group received conventional group counseling. Resilience was measured through a *pretest* and *posttest* and analyzed using the *paired sample t-test*, *independent sample t-test*, N-Gain, and Cohen's *d*. The experimental group's mean score increased from 124.60 to 126.40, but the



change was not significant, $t(4) = 0.486, p = 0.653$. The *posttest* difference between groups was also not significant, $t(8) = 1.375, p = 0.206$, with an N-Gain of 0.066 and Cohen's d of 0.217. Thus, within the context of this study, there was insufficient statistical evidence to conclude that *gratitude journaling* was effective in improving students' resilience.

Keywords: *Emotional Neglect, Gratitude Journaling, Resilience*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menempatkan individu pada situasi perubahan sekaligus tuntutan adaptasi yang semakin kompleks. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tuntutan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga kesiapan keterampilan, relasi sosial, dan pembentukan arah masa depan. Dalam kondisi demikian, kemampuan untuk mempertahankan fungsi psikologis ketika menghadapi tekanan menjadi sumber daya yang penting bagi keberlangsungan proses belajar dan perkembangan siswa. Kajian mengenai kesehatan psikologis remaja menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun persoalan emosional, sementara rendahnya resiliensi dapat berjalan beriringan dengan kecemasan, stres akademik, dan depresi (Balqis et al., 2025). Temuan Ji et al. (2025) juga menempatkan resiliensi sebagai salah satu mekanisme yang berkaitan dengan hubungan antara pengalaman buruk masa kanak-kanak dan gejala depresi pada anak serta remaja.

Kerentanan tersebut menjadi lebih kompleks ketika remaja mengalami *emotional neglect*, yaitu kondisi ketika kebutuhan emosional anak tidak memperoleh respons, perhatian, validasi, atau dukungan afektif yang memadai dari lingkungan pengasuhan. Berbeda dengan kekerasan yang mudah dikenali melalui tindakan yang terlihat, pengabaian emosional dapat berlangsung secara lebih tersembunyi sehingga dampaknya tidak selalu segera dikenali oleh lingkungan sekolah maupun keluarga. Tinjauan Salsabila dan Tasaufi (2026) menunjukkan bahwa pengabaian emosional dalam pengasuhan berkaitan dengan persoalan psikologis pada masa remaja, sedangkan penelitian Jesline et al. (2025) memperlihatkan bahwa resiliensi memiliki posisi penting dalam dinamika regulasi emosi pada remaja yang mengalami pengabaian. Pada konteks yang lebih luas, Savitri (2025) menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja yang menghadapi kekerasan dalam keluarga tidak terbentuk secara tunggal, tetapi berkaitan dengan berbagai sumber daya personal dan lingkungan. Dengan demikian, siswa yang mengalami *emotional neglect* membutuhkan perhatian bukan hanya terhadap masalah yang dialaminya, tetapi juga terhadap kapasitas psikologis yang dapat membantu mereka beradaptasi secara lebih konstruktif.

Resiliensi dalam penelitian ini dipandang sebagai kapasitas untuk tetap berfungsi secara adaptif ketika individu berhadapan dengan tekanan, pengalaman negatif, dan kondisi yang menantang. Kapasitas tersebut tidak berdiri sebagai karakteristik yang sepenuhnya tetap, melainkan dapat dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan, serta sumber daya psikologis yang dikembangkan individu. Rohman et al. (2025), melalui *scoping review*, menunjukkan bahwa resiliensi remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, sehingga penguatan resiliensi memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada satu aspek psikologis. Temuan Balqis et al. (2025) semakin memperlihatkan relevansi resiliensi dalam konteks kehidupan sekolah karena kemampuan tersebut berkaitan dengan kondisi kecemasan, stres akademik, dan depresi remaja. Sementara itu, Ji et al. (2025) menunjukkan bahwa resiliensi dapat berperan sebagai mekanisme yang menjembatani pengalaman buruk dan kondisi



psikologis remaja, sehingga penguatan resiliensi menjadi salah satu arah intervensi yang layak dipertimbangkan.

Salah satu pendekatan yang berpotensi digunakan untuk membangun sumber daya psikologis tersebut adalah intervensi berbasis rasa syukur melalui *gratitude journaling*. Praktik ini mengarahkan individu untuk mengenali, menuliskan, dan merefleksikan pengalaman atau aspek kehidupan yang dipersepsikan bernilai positif. Diniz et al. (2023) melalui tinjauan sistematis dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur memberikan manfaat pada sejumlah indikator kesehatan mental, meskipun efeknya tidak seragam pada seluruh ukuran hasil. Hasil yang lebih baru dari Choi et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude intervention* terhadap *well-being* cenderung relatif kecil dan dapat berbeda menurut konteks budaya. Bohlmeijer et al. (2022) memberikan perspektif tambahan bahwa perubahan *gratitude as mood* dapat menjadi bagian dari proses yang menghubungkan praktik rasa syukur dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sehingga manfaat intervensi semacam ini perlu dipahami sebagai proses yang mungkin memerlukan waktu dan konsistensi.

Potensi penggunaan rasa syukur pada kelompok remaja juga memperoleh dukungan dari penelitian yang menghubungkannya dengan perilaku dan perkembangan psikologis. Katarzyna dan Agnieszka (2025) menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur dapat berkaitan dengan penurunan *cyber-aggression* pada remaja, meskipun pengaruhnya dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan jenis kelamin. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa latihan rasa syukur tidak hanya relevan untuk meningkatkan perasaan positif, tetapi juga berpotensi berkaitan dengan pola respons sosial remaja. Di sisi lain, Marganel et al. (2025) memperlihatkan bahwa intervensi psikologi positif dapat diterapkan dalam konteks siswa sekolah melalui pengembangan *grit* sebagai sumber daya psikologis. Kedua temuan tersebut memberikan dasar bahwa pendekatan psikologi positif memiliki ruang penerapan dalam layanan pendidikan, tetapi belum secara khusus menjelaskan apakah *gratitude journaling* mampu meningkatkan resiliensi pada siswa yang memiliki pengalaman *emotional neglect*.

Celah tersebut menjadi penting karena sebagian penelitian tentang rasa syukur berfokus pada *well-being*, kesehatan mental, perilaku sosial, atau populasi tertentu, sedangkan penelitian mengenai resiliensi pada remaja yang mengalami *emotional neglect* masih membutuhkan pengujian intervensi yang lebih kontekstual. Penelitian mengenai resiliensi pada korban kekerasan keluarga menunjukkan bahwa sumber resiliensi dapat berasal dari berbagai aspek personal dan lingkungan (Savitri, 2025), sementara penelitian pada remaja yang mengalami pengabaian menunjukkan keterkaitan resiliensi dengan regulasi emosi (Jesline et al., 2025). Artinya, peningkatan resiliensi pada kelompok yang memiliki pengalaman pengabaian emosional tidak serta-merta dapat diasumsikan terjadi hanya karena individu diarahkan untuk mengenali pengalaman positif. Dibutuhkan pengujian empiris yang secara langsung mempertemukan teknik *gratitude journaling*, karakteristik siswa dengan *emotional neglect*, dan outcome resiliensi dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling. Kebutuhan tersebut semakin relevan karena penelitian terdahulu mengenai intervensi psikologi positif pada siswa, seperti Marganel et al. (2025), menggunakan konstruk intervensi yang berbeda sehingga belum dapat dijadikan bukti langsung mengenai efektivitas *gratitude journaling* terhadap resiliensi.

Atas dasar kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas teknik *gratitude journaling* dalam meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami *emotional neglect* di SMK Negeri 2 Surabaya. Penelitian dilaksanakan dalam format konseling kelompok sehingga praktik rasa syukur tidak ditempatkan sebagai aktivitas individual yang berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari proses layanan Bimbingan dan Konseling. Konteks penelitian ini





penting karena studi pendahuluan bersama Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah menunjukkan adanya siswa dengan kecenderungan menarik diri, kesulitan regulasi emosi, rendahnya keyakinan diri, serta keterbatasan dukungan afektif keluarga yang menjadi dasar pemilihan subjek penelitian. Dengan demikian, kontribusi penelitian tidak hanya terletak pada pengujian teknik *gratitude journaling*, tetapi juga pada upaya memberikan bukti empiris mengenai kesesuaian intervensi psikologi positif tersebut bagi kelompok siswa yang memiliki kerentanan *emotional neglect*. Secara khusus, penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan resiliensi sebelum dan sesudah pemberian *gratitude journaling* serta membandingkan hasil kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga efektivitas intervensi dapat dinilai berdasarkan bukti empiris, bukan semata-mata berdasarkan asumsi teoritis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* dan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan melalui *pretest* dan setelah perlakuan melalui *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 2 Surabaya pada semester ganjil Tahun Ajaran 2026/2027. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan bersama Guru Bimbingan dan Konseling melalui observasi perilaku di sekolah serta catatan konseling untuk mengidentifikasi siswa Jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) yang menunjukkan karakteristik *emotional neglect* tinggi. Berdasarkan proses tersebut diperoleh 10 siswa laki-laki yang kemudian terdiri atas lima siswa kelompok eksperimen dan lima siswa kelompok kontrol; kelompok eksperimen terdiri atas tiga siswa kelas XI TKR 2, satu siswa X TKR 1, dan satu siswa X TKR 2, sedangkan kelompok kontrol terdiri atas lima siswa XI TKR 1.

Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *gratitude journaling* sebanyak empat pertemuan selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 90 menit pada setiap pertemuan. Pelaksanaan kegiatan dipimpin oleh peneliti dengan Guru Bimbingan dan Konseling sebagai *observer* keterlaksanaan, sedangkan latihan diarahkan pada pengenalan pengalaman positif, pengungkapan rasa syukur, refleksi terhadap pengalaman, dan pengembangan cara pandang yang lebih adaptif. Kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok konvensional tanpa penerapan teknik *gratitude journaling*. Variabel yang diukur adalah resiliensi dengan menggunakan skala berdasarkan tujuh aspek Reivich dan Shatte, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, analisis dan pemecahan masalah, empati, serta *reaching out*, dengan format Likert empat pilihan. Uji coba instrumen dalam dokumen penelitian dilakukan terhadap 35 responden dengan 43 item awal dan menghasilkan 39 item valid serta nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,922. Berdasarkan proses seleksi dan validasi lanjutan terhadap data empiris, ditetapkan jumlah butir instrumen final yang digunakan dalam analisis adalah 38 butir (dengan mengeliminasi 1 butir yang kurang reliabel dari 39 item valid sebelumnya), sehingga kunci penskoran, skor maksimum ideal sebesar 152 (berdasarkan rentang skala Likert 1 sampai 4), dan kalkulasi *N-Gain* telah diselaraskan secara konsisten pada dokumentasi final penelitian ini.

Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai *mean*, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum pada skor *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* terhadap skor *pretest*, *posttest*, dan *gain score* karena jumlah subjek pada setiap kelompok relatif kecil. Data yang memenuhi asumsi normalitas dianalisis menggunakan *paired sample t-test* untuk menguji perubahan skor *pretest* dan *posttest*





pada kelompok eksperimen serta *independent sample t-test* untuk membandingkan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; perbandingan *gain score* antarkelompok juga dilakukan sebagai analisis tambahan. Besarnya perubahan skor dilaporkan melalui *N-Gain* dengan skor maksimum ideal 152 berdasarkan 38 item pada *dataset* yang dianalisis, sedangkan ukuran perubahan dihitung menggunakan *Cohen's d*. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Subjek dan Deskripsi Skor

Seluruh subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki dan berasal dari Jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR). Subjek penelitian terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah anggota yang sama. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *gratitude journaling*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok konvensional. Komposisi subjek berdasarkan kelompok, jenis kelamin, dan kelas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

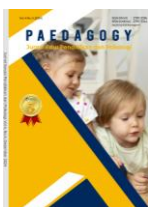
Kelompok	n	Jenis kelamin	Komposisi kelas
Eksperimen	5	Laki-laki	3 XI TKR 2; 1 X TKR 1; 1 X TKR 2
Kontrol	5	Laki-laki	5 XI TKR 1
Total	10	Laki-laki	Jurusan TKR

Berdasarkan Tabel 1, jumlah subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri atas lima siswa. Seluruh subjek berjenis kelamin laki-laki dan berasal dari Jurusan TKR. Komposisi kelas pada kedua kelompok tercatat berbeda sebagaimana ditunjukkan pada tabel. Selanjutnya, skor *pretest*, *posttest*, dan *gain* setiap subjek disajikan untuk memperlihatkan hasil pengukuran secara individual.

Skor individual menunjukkan variasi respons yang cukup besar. Pada kelompok eksperimen, tiga subjek mengalami peningkatan, sedangkan dua subjek mengalami penurunan. Pada kelompok kontrol, empat subjek meningkat dan satu subjek menurun. Variasi ini penting karena dengan $n=5$ per kelompok, perubahan satu atau dua subjek dapat memengaruhi rerata secara nyata.

Skor *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain* Setiap Subjek

Pengukuran resiliensi dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan perlakuan pada kedua kelompok. Selain skor *pretest* dan *posttest*, perubahan skor setiap subjek dihitung berdasarkan selisih antara skor setelah dan sebelum pengukuran. Penyajian skor individual digunakan untuk menampilkan perubahan yang terjadi pada masing-masing peserta penelitian. Rincian skor *pretest*, *posttest*, dan *gain* setiap subjek disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Skor Pretest, Posttest, dan Gain Setiap Subjek

Kode	Pretest	Posttest	Gain	Kelompok
KE-1	121	128	7	Eksperimen
KE-2	128	134	6	Eksperimen
KE-3	101	111	10	Eksperimen
KE-4	129	124	-5	Eksperimen
KE-5	144	135	-9	Eksperimen
KK-1	110	117	7	Kontrol
KK-2	108	122	14	Kontrol
KK-3	119	127	8	Kontrol
KK-4	108	111	3	Kontrol
KK-5	126	120	-6	Kontrol

Berdasarkan Tabel 2, perubahan skor individu pada kedua kelompok terdiri atas peningkatan dan penurunan skor. Pada kelompok eksperimen, tiga subjek memiliki *gain* positif dan dua subjek memiliki *gain* negatif. Pada kelompok kontrol, empat subjek memiliki *gain* positif dan satu subjek memiliki *gain* negatif. Data individual tersebut selanjutnya diringkas dalam bentuk statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran skor kelompok.

Secara deskriptif, kelompok eksperimen memiliki rerata pretest 124,60 ($SD=15,63$) dan posttest 126,40 ($SD=9,71$), sehingga kenaikan rerata sebesar 1,80 poin. Kelompok kontrol memiliki rerata pretest 114,20 ($SD=8,01$) dan posttest 119,40 ($SD=5,94$), dengan kenaikan rerata 5,20 poin. Data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen sudah memiliki rerata awal yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol, sesuai karakteristik non-equivalent control group design yang tidak menggunakan random assignment penuh.

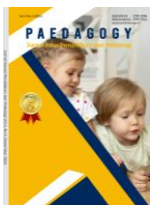
Statistik Deskriptif Skor Resiliensi

Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan karakteristik skor resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis deskriptif mencakup jumlah subjek (n), nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum, dan nilai maksimum. Perhitungan dilakukan terhadap skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Hasil statistik deskriptif skor resiliensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Resiliensi

Kelompok	Pengukuran	n	Mean	SD	Min	Maks
Eksperimen	Pretest	5	124,60	15,63	101	144
Eksperimen	Posttest	5	126,40	9,71	111	135
Kontrol	Pretest	5	114,20	8,01	108	126
Kontrol	Posttest	5	119,40	5,94	111	127

Sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3, statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai skor resiliensi pada dua waktu pengukuran dan dua kelompok penelitian. Nilai rata-rata, simpangan baku, serta rentang skor tersedia untuk setiap kombinasi kelompok dan waktu



pengukuran. Data tersebut selanjutnya digunakan dalam tahapan analisis statistik inferensial. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap skor *pretest*, *posttest*, dan *gain* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah subjek pada masing-masing kelompok relatif kecil. Kriteria pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji normalitas seluruh data penelitian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	W	p	Keputusan
Pretest eksperimen	0,953	0,756	Normal
Posttest eksperimen	0,894	0,378	Normal
Pretest kontrol	0,832	0,144	Normal
Posttest kontrol	0,993	0,989	Normal
Gain eksperimen	0,877	0,296	Normal
Gain kontrol	0,961	0,814	Normal

Berdasarkan Tabel 4, seluruh data yang diuji memiliki nilai *p* lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian, berdasarkan kriteria pengujian yang digunakan dalam penelitian, seluruh data memenuhi asumsi normalitas. Hasil tersebut menjadi dasar untuk melanjutkan analisis menggunakan teknik statistik parametrik yang telah ditetapkan dalam metode penelitian. Pengujian berikutnya dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

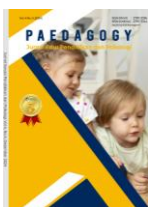
Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen

Pengujian perubahan skor resiliensi pada kelompok eksperimen dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. Analisis ini membandingkan skor resiliensi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Parameter yang disajikan meliputi rata-rata skor *pretest*, rata-rata skor *posttest*, selisih rata-rata, simpangan baku selisih, nilai *t*, derajat kebebasan (*df*), nilai *p*, dan interval kepercayaan 95%. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Paired Sample t-Test Kelompok Eksperimen

Mean pre	Mean post	Selisih	SD selisih	t	df	p	95% CI
124,60	126,40	1,80	8,29	0,486	4	0,653	-8,49 s.d. 12,09

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan nilai *p* yang diperoleh dari perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Nilai statistik *t*, derajat kebebasan, serta interval kepercayaan 95% juga tercantum sebagai bagian dari hasil pengujian. Berdasarkan kriteria signifikansi 0,05 yang telah ditetapkan, hasil pengujian tersebut tidak memenuhi batas signifikansi. Analisis selanjutnya dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Perbandingan Antarkelompok

Perbandingan antarkelompok dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan terhadap skor *posttest* dan *gain* menggunakan *independent sample t-test*. Penyajian kedua analisis tersebut memungkinkan hasil pengukuran akhir dan perubahan skor dibandingkan secara langsung antara kedua kelompok. Hasil perbandingan antarkelompok disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbandingan Antarkelompok

Perbandingan	Eksperimen	Kontrol	Selisi h	t(df)	p	95% CI
Posttest	126,40 (SD 9,71)	119,40 (SD 5,94)	7,00	1,375 (8)	0,206	-4,74 s.d. 18,74
Gain	1,80 (SD 8,29)	5,20 (SD 7,40)	-3,40	-0,684 (8)	0,513	-14,86 s.d. 8,06

Berdasarkan Tabel 6, hasil perbandingan *posttest* dan *gain* menunjukkan nilai statistik uji dan nilai *p* sebagaimana tercantum pada tabel. Kedua pengujian menggunakan derajat kebebasan yang sama karena melibatkan dua kelompok dengan jumlah subjek yang setara. Hasil tersebut melengkapi analisis perubahan skor yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen. Selanjutnya, analisis tambahan dilakukan melalui perhitungan *N-Gain* dan *effect size*.

N-Gain dan *Effect Size*

Analisis *N-Gain* dilakukan untuk menggambarkan besarnya perubahan skor berdasarkan skor maksimum ideal yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, *Cohen's d* dihitung untuk memberikan informasi mengenai ukuran perubahan pada kelompok eksperimen dan perbandingan perubahan antara kedua kelompok. Kedua analisis tersebut digunakan sebagai analisis tambahan selain pengujian signifikansi statistik. Hasil perhitungan *N-Gain* dan *effect size* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. N-Gain dan Effect Size

Indikator	Eksperimen	Kontrol/Perbandingan	Interpretasi
N-Gain	0,066	0,138	Keduanya rendah
Cohen's d pre-post eksperimen	0,217	-	Efek kecil
Cohen's d gain antarkelompok	-0,433	Eksperimen vs. kontrol	Efek kecil; arah kontrol

Berdasarkan Tabel 7, perhitungan tambahan mencakup nilai *N-Gain* dan *Cohen's d* untuk perubahan dalam kelompok maupun perbandingan antarkelompok. Nilai-nilai tersebut memberikan informasi tambahan mengenai besarnya perubahan yang diperoleh dari data penelitian. Hasil *N-Gain* dan *effect size* selanjutnya digunakan bersama hasil pengujian statistik sebelumnya dalam penyusunan pembahasan penelitian. Dengan demikian, keseluruhan hasil penelitian telah mencakup karakteristik subjek, skor individual, statistik deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, perbandingan antarkelompok, serta analisis perubahan dan ukuran efek.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik *gratitude journaling* melalui konseling kelompok belum menghasilkan peningkatan resiliensi yang signifikan pada siswa yang mengalami *emotional neglect*. Rerata skor kelompok eksperimen meningkat dari 124,60 pada *pretest* menjadi 126,40 pada *posttest*, tetapi perubahan sebesar 1,80 poin tersebut tidak signifikan secara statistik, dengan nilai $t(4)=0,486$ dan $p=0,653$. Perbandingan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, yaitu $t(8)=1,375$ dan $p=0,206$, sedangkan perbedaan *gain* menghasilkan $p=0,513$. Nilai *N-Gain* kelompok eksperimen sebesar 0,066 dan *Cohen's d* sebesar 0,217 menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi berada pada kategori rendah dengan ukuran efek kecil. Dua dari lima peserta eksperimen bahkan mengalami penurunan skor setelah intervensi, sehingga perubahan individual belum menunjukkan pola yang konsisten. Dengan demikian, pada konteks sampel, durasi, dan bentuk intervensi yang digunakan, penelitian ini belum memperoleh bukti empiris yang cukup untuk menyatakan bahwa *gratitude journaling* efektif meningkatkan resiliensi.

Temuan tersebut perlu ditempatkan dalam kerangka penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang terbentuk melalui interaksi berbagai sumber daya, bukan melalui satu faktor tunggal. Aminova et al. (2025) menunjukkan bahwa individu dengan pengalaman *Adverse Childhood Experiences* tetap dapat memperlihatkan resiliensi, sehingga pengalaman adversitas tidak serta-merta menentukan rendahnya kemampuan adaptasi seseorang. Sejalan dengan itu, Ramadhani dan Nur (2025) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki posisi penting dalam pengembangan diri remaja karena membantu individu menghadapi tekanan, menyesuaikan diri, dan mempertahankan fungsi perkembangan secara adaptif. Pertiwi et al. (2026) juga mengembangkan penguatan resiliensi remaja melalui kombinasi psikologi positif dan *peer support*, yang memperlihatkan bahwa pengembangan resiliensi dapat melibatkan lebih dari satu sumber dukungan psikososial. Oleh karena itu, hasil nonsignifikan penelitian ini tidak tepat ditafsirkan sebagai bukti bahwa *gratitude* tidak memiliki manfaat, tetapi lebih menunjukkan bahwa praktik *gratitude journaling* dalam format dan kondisi penelitian ini belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan menyeluruh pada konstruk resiliensi.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya terutama dapat dipahami melalui variasi bentuk intervensi, karakteristik peserta, serta lamanya pemberian perlakuan. Rahman dan Nafisah (2022) melaporkan dampak positif intervensi kebersyukuran terhadap kesejahteraan mental mahasiswa melalui pendekatan *quasi-experimental*, sedangkan Umriana (2026) menunjukkan efektivitas kelompok psikoedukasi *Islamic Gratitude* dalam meningkatkan resiliensi siswa. Sihombing et al. (2026) juga menerapkan *gratitude journal* dalam konteks intervensi pada pasien dengan kondisi psikologis berisiko, meskipun desain studi kasus tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dari eksperimen pada siswa sekolah. Ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa praktik kebersyukuran memiliki potensi terapeutik, tetapi konteks penerapannya tidak identik dengan penelitian ini yang melibatkan lima siswa dalam kelompok eksperimen dan memberikan empat sesi selama dua minggu. Perbedaan tersebut menjadi penting karena efektivitas suatu intervensi psikologis tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh karakteristik penerima, bentuk layanan, intensitas latihan, serta kondisi psikologis yang menjadi sasaran intervensi.



Durasi intervensi merupakan salah satu aspek yang dapat menjelaskan terbatasnya perubahan dalam penelitian ini. Kelompok eksperimen hanya memperoleh empat sesi *gratitude journaling* selama dua minggu, sehingga waktu untuk mengulang proses refleksi, menginternalisasi pengalaman positif, dan menghubungkannya dengan strategi menghadapi tekanan masih relatif terbatas. Bohlmeijer et al. (2022) menunjukkan bahwa perubahan *gratitude* sebagai suasana hati lebih terlihat setelah intervensi berlangsung lebih lama, sehingga perubahan psikologis tidak selalu muncul secara langsung pada tahap awal pelaksanaan. Temuan tersebut sejalan dengan logika *Broaden-and-Build Theory*, bahwa emosi positif yang berulang dapat memperluas pola pikir sekaligus secara bertahap membangun sumber daya psikologis yang lebih menetap. Rosenberg et al. (2026) juga menunjukkan pentingnya proses intervensi dan evaluasi berkelanjutan dalam program penguatan resiliensi pada remaja dan dewasa muda, sehingga perubahan resiliensi tidak selalu dapat ditangkap hanya melalui pengukuran segera setelah perlakuan. Dengan demikian, durasi dua minggu dalam penelitian ini mungkin belum memberikan kesempatan yang cukup bagi praktik *gratitude* untuk berkembang dari pengalaman reflektif menjadi sumber daya psikologis yang lebih stabil.

Karakteristik *emotional neglect* pada peserta juga perlu dipertimbangkan karena kondisi tersebut memiliki kompleksitas yang berbeda dibandingkan kelompok siswa atau mahasiswa pada umumnya. Calaresi et al. (2025) menunjukkan bahwa pengalaman *emotional neglect* pada remaja memiliki keterkaitan dengan fungsi keluarga dan gejala kecemasan, sehingga dampaknya dapat berlangsung lebih luas daripada sekadar rendahnya kemampuan melihat pengalaman positif. Dalam kondisi demikian, aktivitas mencatat hal-hal yang disyukuri mungkin memberikan ruang bagi peserta untuk mengenali pengalaman positif, tetapi belum tentu secara langsung mengubah kemampuan regulasi emosi, efikasi diri, pengendalian impuls, pemecahan masalah, empati, dan kemampuan mencari dukungan. Hahn et al. (2024) memperlihatkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan resiliensi perlu dipahami bersama faktor psikologis lain, sehingga pengaruh *gratitude* tidak selalu berlangsung secara langsung. Temuan tersebut membantu menjelaskan mengapa peningkatan praktik kebersyukuran tidak otomatis menghasilkan peningkatan resiliensi secara keseluruhan pada peserta penelitian ini. Dengan demikian, siswa dengan pengalaman *emotional neglect* kemungkinan membutuhkan intervensi yang lebih komprehensif karena persoalan yang dihadapi berkaitan dengan sumber daya emosional dan sosial yang lebih luas.

Selain karakteristik peserta, bentuk teknik yang digunakan juga perlu dipertimbangkan. Saputri dan Nursalim (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat diarahkan secara spesifik untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik melalui perubahan pola pikir dan cara menilai situasi yang menekan. Sementara itu, Pertiwi et al. (2026) menggunakan kombinasi psikologi positif dan *peer support*, sehingga peserta tidak hanya diarahkan untuk mengenali kekuatan positif dalam diri tetapi juga memperoleh sumber dukungan interpersonal. Sudirman et al. (2026) menemukan adanya pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja, tetapi karakteristik mahasiswa yang bekerja berbeda dengan siswa SMK yang menjadi peserta penelitian ini, baik dari tahap perkembangan maupun tuntutan kehidupan yang dihadapi. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan resiliensi tidak dapat dilepaskan dari konteks perkembangan dan lingkungan peserta. Oleh sebab itu, *gratitude journaling* dalam layanan Bimbingan dan Konseling lebih tepat diposisikan sebagai salah satu teknik reflektif yang dapat melengkapi intervensi lain, bukan sebagai satu-satunya strategi untuk mengubah seluruh aspek resiliensi.





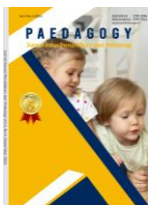
Implikasi penelitian ini bagi layanan Bimbingan dan Konseling adalah perlunya penggunaan *gratitude journaling* secara lebih kontekstual dan terintegrasi dengan kebutuhan peserta. Konselor dapat mempertahankan aktivitas jurnal syukur, tetapi menggabungkannya dengan latihan regulasi emosi, *cognitive restructuring*, pemecahan masalah, penguatan efikasi diri, *peer support*, dan keterampilan mencari bantuan agar lebih banyak aspek resiliensi dapat disentuh. Sihombing et al. (2026), Saputri dan Nursalim (2025), Pertiwi et al. (2026), serta Rosenberg et al. (2026) memberikan gambaran bahwa intervensi psikologis dapat diarahkan melalui teknik yang berbeda sesuai karakteristik masalah dan kebutuhan penerima. Pada saat yang sama, hasil penelitian ini perlu dibaca dengan mempertimbangkan keterbatasan metodologis, yaitu jumlah peserta yang sangat kecil, desain *non-equivalent control group*, kondisi awal kelompok yang belum sepenuhnya setara, kelompok kontrol yang tetap memperoleh konseling konvensional, durasi intervensi yang singkat, serta ketidaksesuaian dokumentasi jumlah item instrumen antara metode dan data penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, kriteria *screening* yang lebih terukur, intervensi dengan durasi lebih panjang, pengukuran *follow-up*, serta dokumentasi instrumen yang konsisten agar efektivitas *gratitude journaling* terhadap resiliensi siswa dengan *emotional neglect* dapat diuji secara lebih kuat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *gratitude journaling* yang diberikan melalui konseling kelompok selama empat sesi belum terbukti efektif meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami *emotional neglect* di SMK Negeri 2 Surabaya. Meskipun kelompok eksperimen mengalami kenaikan rerata skor resiliensi dari 124,60 pada *pretest* menjadi 126,40 pada *posttest*, perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik ($t(4)=0,486$; $p=0,653$) dan ukuran efeknya berada pada kategori kecil dengan *Cohen's d*=0,217. Perbandingan dengan kelompok kontrol juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor *posttest* maupun *gain*, sehingga peningkatan yang terjadi belum dapat diatribusikan secara meyakinkan pada pemberian teknik *gratitude journaling*. Temuan ini menunjukkan bahwa pada konteks siswa, ukuran sampel, format layanan, dan durasi intervensi yang digunakan dalam penelitian, praktik *gratitude journaling* belum memberikan perubahan resiliensi yang cukup kuat untuk mendukung hipotesis efektivitas intervensi.

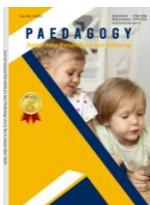
Implikasi penelitian menunjukkan bahwa *gratitude journaling* lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu teknik pendukung dalam layanan Bimbingan dan Konseling, bukan sebagai intervensi tunggal untuk menangani kompleksitas kebutuhan siswa dengan *emotional neglect*. Penggunaannya dapat dipadukan dengan strategi penguatan regulasi emosi, efikasi diri, pemecahan masalah, *cognitive restructuring*, serta dukungan sosial agar pengembangan berbagai aspek resiliensi dapat dilakukan secara lebih menyeluruh. Interpretasi temuan perlu dibatasi karena penelitian menggunakan sampel yang sangat kecil, desain *non-equivalent control group*, kondisi awal kelompok yang belum sepenuhnya setara, kelompok kontrol yang tetap memperoleh konseling konvensional, dan durasi intervensi yang relatif singkat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan peserta yang lebih banyak, memperpanjang periode intervensi, menerapkan pengukuran *follow-up*, memperjelas prosedur *screening* dan pembagian kelompok, serta memastikan konsistensi dokumentasi instrumen agar efektivitas *gratitude journaling* terhadap resiliensi dapat diuji dengan rancangan yang lebih kuat.





DAFTAR PUSTAKA

- Aminova, A., Sutatminingsih, R., & Tuapattinaja, J. M. (2025). Resilience in adversity: Studi deskriptif resiliensi pada individu *emerging adulthood* dengan pengalaman *adverse childhood experiences*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 10934–10941. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/3719>
- Balqis, D., Septiana, N., & Harahap, I. M. (2025). Hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stres akademik, depresi remaja di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 338–347. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/id/article/view/4749>
- Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Schotanus-Dijkstra, M., & ten Klooster, P. (2022). Gratitude as mood mediates the effects of a 6-weeks gratitude intervention on mental well-being: Post hoc analysis of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 799447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.799447>
- Calaresi, D., Verrastro, V., Giordano, F., & Saladino, V. (2025). The long-term effects of emotional neglect on family functioning and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Family Violence*, 1–11. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-025-01011-y>
- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristao, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo)*, 21, eRW0371. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10393216/>
- Hahn, N., Brzoska, P., & Kiessling, C. (2024). On the correlation between gratitude and resilience in medical students. *GMS Journal for Medical Education*, 41(1), Doc8. <https://doi.org/10.3205/zma001663>
- Jesline, J., Romate, J., Diya, E., & Rajkumar, E. (2025). Mediating role of resilience on the relationship between meta emotions and emotional regulation among neglected adolescents. *BMC Psychology*, 13(1), 622. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02856-0>
- Ji, W., Liu, L., Tang, P., Zhao, L., Wen, Z., Qu, G., ... & Sun, Y. (2025). Associations of adverse childhood experiences and depressive symptoms among children and adolescents: The mediating effect of resilience and sleep quality. *Scientific Reports*, 15(1), 42154. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-25994-2>
- Katarzyna, T., & Agnieszka, M. C. (2025). Gratitude interventions reduce cyber-aggression in adolescents: Gender and disposition effects. *Scientific Reports*, 15(1), 14602. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-97214-w>
- Marganel, B., Ilyas, P. A. M., Justine, L., Hidayat, I. T., Khong, Z., & Novanto, Y. (2025). Psikoedukasi psikologi positif: Sebuah intervensi “grit” pada siswa SMA X di Tangerang. *Sarwahita*, 22(2), 182–194. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/sarwahita/article/view/55296>
- Pertiwi, R., Asiah, S., Arafah, A., & Panggabean, D. (2026). Penguatan Resiliensi Remaja Melalui Workshop Psikologi Positif dan Peer Support untuk Mendukung Student Well-Being. *Journal of Community Service, Empowerment Studies and Sustainable Solutions*, 1(3), 163–172. <https://ejournal.natacendekia.org/index.php/JoCEPASS/article/view/275>



- Rahman, F., & Nafisah, S. J. (2022). Dampak intervensi kebersyukuran (*gratitude intervention*) kesejahteraan mental mahasiswa selama Covid-19: Studi kuasi-eksperimental. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1632>
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9). <https://www.ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1311>
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja di pondok pesantren: *Scoping review*. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://ojsjournal.unt.ac.id/index.php/ihsj/article/view/72>
- Rosenberg, A. R., Fladeboe, K. M., Zhou, C., Bradford, M. C., Kang, T., Maurer, S., ... & Yi-Frazier, J. P. (2026). Promoting resilience in stress management: A randomized controlled trial of a novel psychosocial intervention for adolescents and young adults with advanced cancer. *JCO Oncology Practice*, 22(2), 243–254. <https://ascopubs.org/doi/abs/10.1200/OP-25-00161?referrer=https%3A%2F%2Fscholar.google.com%2F>
- Salsabila, A., & Tasaufi, M. N. F. (2026). Pengabaian emosional dalam pengasuhan dan depresi pada masa remaja: Tinjauan literatur sistematis. *Prosiding Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda (PAIS UNDA)*, 3(1), 76–90. <https://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/PU/article/view/9251>
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. *Jurnal BK Unesa*, 15(1), 149–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65856>
- Savitri, N. M. R. (2025). Sumber resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam keluarga: *Source of resilience in adolescent victim of domestic violence*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(2), 4009–4023. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/18941>
- Sihombing, Y., Hulu, H. I. W., Waruwu, I. G., Simangunsong, I. T., & Sihombing, R. (2026). Penerapan intervensi *gratitude journal* pada pasien *light chain amyloidosis* dengan risiko bunuh diri: Studi kasus. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 5(1), 389–394. <https://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakakeperawatan/article/view/2160>
- Sudirman, S. A., Yusri, N. A., Putra, R. P., & Ramadhanti, A. (2026). Pengaruh gratitude terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. *Acta Psychologia*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.21831/ap.v8i1.88511>
- Umriana, A. (2026). The effectiveness of Islamic gratitude psychoeducation groups in improving student resilience. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.51214/002026081771000>