

EFEKTIFITAS TEKNIK SILENT DALAM KONSELING KELUARGA UNTUK MENINGKATKAN KEBERSYUKURAN REMAJA

Wiwin Sulistiyawati¹, Rita Silviani², Elga Yuliyannah³, Imron Rosyadi⁴, Mochamad
Fariz Rizwan⁵, Hunainah⁶

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

1wiwinsulistiyawati293@gmail.com, 2ritasilviani92@gmail.com,
3elgayuliyannah@gmail.com, 4imronrosyadi2211@gmail.com,
5farizz.rizwann12@gmail.com, 6hunainah@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the silence technique in family counseling to increase gratitude among adolescents. Adolescence is a developmental phase vulnerable to emotional challenges, such as low gratitude due to social pressure, internal family conflict, and the search for self-identity. The silence technique uses silence as an instrument for self-reflection, emotional understanding, and increasing individual awareness of their own life experiences. Within the framework of family counseling, this approach has the potential to improve deeper communication and strengthen emotional bonds between family members. The method used was a quantitative approach with a simple experimental design, including a pre-test and post-test to assess the level of gratitude among adolescents before and after the intervention was administered. The findings showed a significant increase in gratitude among adolescents after receiving the service. This proves that the silence technique is effective as an intervention to increase awareness, acceptance, and gratitude. The implications of this research are expected to serve as a reference for guidance and counseling practitioners in creating innovative reflection-based services to optimally improve the mental and spiritual health of adolescents in the school environment.

Keywords: *Silent Technique; Family Counseling; Adolescent Gratitude; Guidance And Counseling; Positive Psychology.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik diam dalam konseling keluarga untuk meningkatkan rasa syukur di kalangan remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tantangan emosional, seperti rendahnya rasa syukur akibat tekanan sosial, konflik internal keluarga, dan pencarian identitas diri. Teknik diam menggunakan keheningan sebagai instrumen refleksi diri, pemahaman emosional, dan peningkatan kesadaran individu terhadap pengalaman hidup mereka sendiri. Dalam kerangka konseling keluarga, pendekatan ini berpotensi meningkatkan komunikasi secara lebih mendalam serta memperkuat ikatan emosional antaranggota keluarga tersebut. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental sederhana, mencakup pre-test dan post-test untuk menilai tingkat rasa syukur remaja sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Temuan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rasa syukur remaja setelah menerima layanan. Ini membuktikan bahwa teknik diam efektif sebagai intervensi peningkatan kesadaran, penerimaan, dan rasa syukur. Implikasi penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi

praktisi bimbingan dan konseling dalam menciptakan layanan inovatif berbasis refleksi demi meningkatkan kesehatan mental serta spiritual remaja secara optimal di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Teknik Diam; Konseling Keluarga; Rasa Syukur Remaja; Bimbingan dan Konseling; Psikologi Positif.

A. Pendahuluan

Pada fase remaja, individu mengalami pergeseran dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa, yang ditandai oleh perubahan dalam fisik, emosi, sosialisasi, dan aspek spiritual. Di tahap ini, remaja sering menghadapi kebingungan atas identitas mereka, tekanan dari lingkungan sosial, serta ketegangan dalam hubungan keluarga. Situasi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk bersyukur terhadap kehidupan, terlihat dari sikap yang mudah mengeluh, ketidakpuasan, dan kurangnya penghargaan terhadap apa yang telah dimiliki. Secara psikososial, fase perkembangan remaja dicirikan oleh tingginya egosentrisme dan hambatan emosional (*emotional barriers*) yang kerap memicu timbulnya kesenjangan komunikasi dengan orang tua. Remaja sering kali mengalami hambatan psikologis untuk mengekspresikan rasa syukur, apresiasi, maupun pengakuan bersalah secara verbal-langsung karena adanya rasa canggung, gengsi, atau konflik interpersonal yang mengkristal. Akibatnya, banyak remaja mengalami kesulitan untuk menyadari bentuk-bentuk pengorbanan dan kasih sayang yang diberikan oleh orang tua maupun keluarga sehingga tingkat kebersyukurannya menjadi rendah.

Konstruk kebersyukuran (*gratitude*) itu sendiri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, menghargai, dan

memberikan makna positif terhadap berbagai kebaikan yang diterimanya dalam kehidupan. Menurut Emmons, kebersyukuran merupakan kondisi psikologis ketika seseorang menyadari bahwa dirinya memperoleh manfaat, bantuan, kasih sayang, maupun berbagai bentuk kebaikan dari pihak lain, kemudian mengakui nilai dari kebaikan tersebut secara sadar dan penuh penghargaan. Kebersyukuran tidak hanya berwujud ungkapan terima kasih secara verbal, tetapi juga tercermin dalam cara individu memaknai pengalaman hidup, memandang orang-orang yang berperan dalam kehidupannya, serta menumbuhkan afeksi positif terhadap berbagai nikmat yang dimiliki. Rasa syukur adalah salah satu elemen krusial yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Bagi individu yang bersyukur, biasanya lebih cenderung merasakan kebahagiaan, optimisme, dan memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Hubungan antara kebersyukuran ini dapat dijelaskan melalui empat aspek utama yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang, yaitu *intensity* (intensitas mendalamnya rasa syukur), *frequency* (frekuensi seringnya bersyukur), *span* (rentang sumber daya yang disyukuri tidak sekadar materi), dan *density* (banyaknya pihak yang dirasa berkontribusi dalam hidupnya).

Dari sudut pandang Islam, bersyukur adalah ungkapan

pengakuan atas karunia Allah yang diekspresikan melalui hati, kata-kata, dan tindakan. Seperti yang tertuang dalam firman Allah pada Q.S. Ibrahim (14): 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu".

Ayat tersebut menunjukkan bahwa syukur bukan hanya bentuk pengakuan terhadap nikmat yang diterima, melainkan juga menjadi sarana berkembangnya berbagai kebaikan dalam kehidupan seseorang. Dalam konteks remaja, kesadaran untuk mensyukuri kehadiran orang tua dan keluarga dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan lebih positif. Hal yang sama juga ditegaskan dalam hadis Rasulullah Saw.: *"Sungguh menakutkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ditimpa kesusahan ia bersabar, maka itu juga baik baginya."* (HR. Muslim No. 2999). Hadis tersebut menjelaskan bahwa syukur merupakan kemampuan untuk melihat makna positif di balik berbagai pengalaman kehidupan.

Salah satu elemen utama yang memengaruhi pertumbuhan kebersyukuran di kalangan remaja adalah lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama bagi individu untuk memahami nilai-nilai kehidupan, termasuk rasa syukur. Konseling keluarga mengonseptualisasikan keluarga

bukan sekadar kumpulan individu, melainkan sebuah sistem interpersonal terpadu yang diatur oleh hukum sibernetika, batas ego (*boundaries*), aturan internal, dan dinamika homeostasis tertentu. Menurut Gladding (2021), manifestasi perilaku maladaptif, distres psikologis, maupun penurunan afeksi positif (seperti rendahnya rasa syukur) yang ditunjukkan oleh anak atau remaja pada dasarnya merupakan gejala struktural (*symptom bearer*) atau refleksi dari adanya disfungsi sistemik dan hambatan komunikasi (*communication blocks*) yang kronis di dalam sistem keluarga tersebut. Oleh karena itu, individu yang bermasalah dipandang sebagai *identified patient* (IP), di mana intervensi tidak diarahkan secara eksklusif untuk mengubah individu secara terisolasi, melainkan diarahkan untuk merestrukturisasi pola interaksi, mengurai sumbatan emosional timbal balik (*reciprocal emotional blocks*), serta meningkatkan kohesivitas antar-anggota keluarga guna mengembalikan fungsi sistem yang adaptif dan sehat. Karena tidak semua keluarga mampu menciptakan komunikasi yang efektif dan mendukung perkembangan emosional pada remaja, intervensi melalui konseling keluarga menjadi penting.

Dalam pelaksanaan konseling keluarga ini, terdapat berbagai metode yang bisa diterapkan, salah satunya adalah teknik keheningan atau *silent*. Teknik keheningan (*silent*) dalam dunia konseling tidak lagi dipandang secara reduksionistik sebagai bentuk kekosongan komunikasi, kepasifan, atau stagnasi interaksi verbal. Sebaliknya, keheningan dipahami sebagai

sebuah intervensi klinis aktif yang memiliki daya tumpu terapeutik tinggi. Erford (2020) mengklasifikasikan keheningan terapeutik (*therapeutic silence*) ke dalam orientasi humanistik-fenomenologis, di mana intervensi ini memfasilitasi tersedianya ruang otonom bagi konseli untuk mengintegrasikan kognisi pasca-refleksi, memproses afeksi yang mendalam, serta mengalihkan lokus kendali eksternal (*external locus of control*) menuju kedalaman intrapsikis tanpa adanya distorsi maupun intervensi verbal dari pihak konselor. Dari perspektif eksistensial-fenomenologis, fase keheningan merupakan instrumen penting yang mengondisikan individu untuk mencapai kesadaran *here-and-now* (di sini dan saat ini), mengeksplorasi realitas subjektif secara murni, serta mereduksi mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*) yang kerap kali menghalangi pemahaman emosional yang jernih (Amaliyah & Nurmala, 2023). Keheningan memberikan jeda psikologis bagi struktur kognitif konseli untuk mengorganisasi ulang pengalaman verbal yang rumit menjadi pemahaman intuitif yang bermakna.

Lebih lanjut, teknik *silent* yang disinergikan dengan stimulasi auditori berupa musik instrumental meditasi serta narasi pemandu (*guided imagery narrative*) yang terstruktur mentransformasikan dimensi keheningan konvensional menjadi sebuah instrumen intervensi yang bercorak aktif-reflektif (*active-reflective processing*). Durasi keheningan inti selama 3–5 menit bertindak sebagai katalisator psikologis bagi remaja untuk mengendapkan resistensi psikologis (*psychological resistance*) dan afeksi negatif harian yang ditujukan kepada

figur orang tua mereka. Pratama dan Lestari (2025) menegaskan bahwa stimulasi auditori yang samar selama fase keheningan berfungsi mengalihkan gelombang otak menuju kondisi rileks yang menunjang terjadinya *emotional processing*. Berdasarkan latar belakang teoretis dan problematik di atas, penelitian ini krusial dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan modifikasi teknik *silent* dalam kerangka konseling keluarga dalam meningkatkan aspek-aspek kebersyukuran remaja secara autentik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* (One-Group Pretest-Posttest Design), di mana pengukuran tingkat kebersyukuran menggunakan kuesioner dari Angket Kebersyukuran Bu Hunai.docx hanya dilakukan pada subjek remaja saja sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi diberikan. Intervensi yang diterapkan adalah konseling keluarga menggunakan Teknik Silent (Diam) yang berlandaskan pada Pendekatan Humanistik Fenomenologis (merujuk buku 40 Teknik Bradley T. Erford), yang dilaksanakan secara terstruktur melalui 5 tahapan mulai dari membangun kesiapan, pemberian stimulus narasi dan musik, keheningan inti selama 3–5 menit, diskusi reflektif, hingga penulisan kartu ucapan apresiasi untuk orang tua. Efektivitas dari intervensi teknik silent ini nantinya akan dibuktikan secara statistik melalui uji beda Paired Samples T-Test untuk melihat apakah terdapat peningkatan skor kebersyukuran yang signifikan pada diri remaja setelah mereka menjalani

seluruh rangkaian sesi tersebut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *silent* (diam) dalam konseling keluarga untuk meningkatkan rasa syukur (kebersyukuran) pada remaja. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kebersyukuran yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Angket ini diberikan kepada 20 responden remaja sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*).

Secara akumulatif, terjadi peningkatan skor total kebersyukuran remaja yang sangat signifikan, yaitu dari 293 pada saat *pre-test* meningkat menjadi 453 pada saat *post-test*. Untuk melihat peta perubahan tingkat kebersyukuran remaja secara lebih rinci, berikut disajikan tabel perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* berdasarkan kategori subjek:

Tabel 1. Perbandingan Kategorisasi Kebersyukuran Remaja (*Pre-test* dan *Post-test*)

Kategori	Respon den (Pre Test)	(Pre Test)	Respon den (Post Test)	(Post Test)
Rendah	5	25%	0	0%
Sedang	15	75%	6	30%
Tinggi	0	0%	14	70%
Total	20	100%	20	100 %

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat perubahan kondisi psikologis remaja yang masif setelah diberikan layanan konseling keluarga dengan teknik *silent*. Pada tahap *pre-test*, mayoritas remaja berada pada kategori Sedang (75%) dan sisanya

berada di kategori Rendah (25%), tanpa ada satu pun remaja yang masuk dalam kategori tinggi. Namun, setelah diberikan intervensi (*post-test*), tidak ada lagi remaja yang berada di kategori rendah (0%), kategori sedang menurun menjadi 30%, dan mayoritas remaja bergeser secara signifikan ke kategori Tinggi (70%).

Peningkatan kebersyukuran ini juga terlihat jelas pada total skor per butir pernyataan angket, sebagaimana yang dirangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Skor Per Butir Pernyataan Angket Kebersyukuran

No	Pernyataan Angket	Total <i>Pre-test</i>	Total <i>Post-test</i>	Selisih Pening katan
1	Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri.	43	75	+32
2	Jika saya harus menulis daftar semua hal yang saya syukuri, daftar tersebut akan panjang.	44	76	+32
3	Ketika saya melihat dunia, saya tidak memiliki banyak hal untuk disyukuri. (Sifat terbalik)	54	79	+25
4	Saya berterima kasih kepada banyak orang.	54	76	+22

5	Ketika saya bertambah usia, saya lebih mampu menghargai orang-orang, peristiwa, dan situasi yang telah menjadi bagian dari kehidupan saya.	47	73	+26
6	Banyak waktu yang terbuang sebelum saya mensyukuri sesuatu atau seseorang dalam hidup. (Sifat terbalik)*	50	74	+24

Berdasarkan pengolahan data statistik deskriptif di atas, terlihat jelas bahwa penerapan teknik silent dalam konseling keluarga terbukti efektif secara nyata dalam meningkatkan kebersyukuran remaja. Lompatan skor dari 293 menjadi 453 menunjukkan bahwa keheningan yang dikondisikan secara terapeutik mampu mengubah cara pandang remaja terhadap kehidupan dan keluarganya. Untuk mengkaji fenomena empiris ini secara komprehensif, pembahasan dikaitkan dengan mekanisme psikologis, struktural-sistemik, serta spiritual berikut ini:

Pada fase awal (*pre-test*), rendahnya tingkat kesadaran bersyukur remaja (25% rendah dan 75% sedang) disebabkan oleh apa yang dijelaskan oleh Panglewai et al. (2024), yakni fase perkembangan remaja sering diwarnai oleh konflik emosional dan kecenderungan

memusatkan perhatian pada kekurangan dibandingkan kelebihan. Mereka mengalami distorsi kognitif dan terjebak dalam egosentrisme, sehingga fokus pada konflik interpersonal harian, tekanan sosial, atau hal-hal yang belum dimiliki.

Ketika teknik silent diterapkan selama 3–5 menit dengan bantuan musik meditasi dan narasi pemandu (*guided imagery*), intervensi ini tidak bertindak sebagai kepasifan verbal, melainkan sebagai sebuah proses aktif-reflektif (*active-reflective processing*). Sesuai dengan pengklasifikasian Erford (2020), keheningan terapeutik ini memfasilitasi tersedianya ruang otonom bagi konseli untuk mengalihkan lokus kendali eksternal (*external locus of control*) menuju kedalaman intrapsikis mereka. Sejalan dengan temuan Pratama dan Lestari (2025), stimulasi auditori musik meditasi yang samar berfungsi mengalihkan gelombang otak menuju kondisi rileks, yang pada gilirannya menundukkan hambatan emosional dan menurunkan resistensi psikologis (*psychological resistance*) remaja terhadap orang tua mereka.

Saat stimulus verbal dihentikan total, memori-memori afektif yang bersifat laten seperti ingatan akan kerja keras, pengorbanan, altruisme, dan wujud kasih sayang orang tua yang sebelumnya tereduksi oleh konflik interpersonal sehari-hari kembali terangkat ke ambang kesadaran sadar (*conscious awareness*). Dari perspektif eksistensial-fenomenologis, kondisi ini mengondisikan individu mencapai

kesadaran *here-and-now* (di sini dan saat ini), mengeksplorasi realitas subjektif secara murni, serta mereduksi mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*) (Amaliyah & Nurmala, 2023). Melalui jeda psikologis ini, struktur kognitif remaja mengorganisasi ulang pengalaman emosionalnya menjadi pemahaman intuitif yang bermakna, yang menjadi fondasi utama dalam menumbuhkan konstruk kebersyukuran (*gratitude*) secara autentik.

Keberhasilan intervensi ini merekonstruksi cara pandang remaja terlihat dari lonjakan signifikan skor butir angket, yang berkorelasi langsung dengan empat aspek kebersyukuran menurut Emmons & McCullough (2004):

- Intensity (Intensitas): Peningkatan tajam terjadi pada item 1 ("*Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri*" sebesar +32) dan item 2 ("*daftar yang saya syukuri akan panjang*" sebesar +32). Hal ini membuktikan bahwa melalui proses refleksi mendalam selama fase keheningan, intensitas rasa syukur meningkat karena remaja merasakan kembali nilai emosional dari pengorbanan orang tua mereka secara mendalam.
- Frequency (Frekuensi): Peningkatan pada item 6 (selisih +24) menunjukkan bahwa frekuensi munculnya rasa syukur bertambah. Remaja yang awalnya

menunda atau membuang waktu untuk bersyukur kini mulai terbiasa memproses dan memunculkan afeksi positif tersebut ke permukaan.

- Span (Rentang): Terlihat pada item 5 ("*lebih mampu menghargai orang-orang, peristiwa, dan situasi...*" naik sebesar +26). Rentang sumber rasa syukur remaja meluas; mereka tidak hanya melihat aspek material, melainkan mampu menghargai kehadiran orang, peristiwa masa lalu, dan situasi hidup secara non-material.
- Density (Kepadatan): Kenaikan pada item 4 ("*Saya berterima kasih kepada banyak orang*" sebesar +22) menunjukkan perkembangan aspek *density*. Remaja menyadari bahwa banyak pihak yang berkontribusi positif dalam hidupnya, terutama orang tua sebagai figur utama penopang perkembangannya. Rasa syukur lahir dari kesadaran terhadap manfaat dan kebaikan yang diterima dari pihak lain.

Dalam perspektif konseling keluarga, rendahnya rasa syukur anak pada dasarnya merupakan gejala struktural (*symptom bearer*) dari adanya disfungsi sistemik dan hambatan komunikasi (*communication blocks*) yang kronis di dalam rumah (Gladding, 2021). Remaja sering kali mengalami hambatan psikologis untuk mengekspresikan rasa syukur atau

pengakuan bersalah secara langsung karena adanya rasa canggung, gengsi, atau ketegangan hubungan interpersonal yang mengkristal. Peningkatan kebersyukuran tidak cukup dilakukan melalui perubahan individu semata, melainkan harus disertai perbaikan pola komunikasi dan keterikatan emosional antaranggota keluarga.

Melalui rangkaian sesi konseling keluarga ini, sumbatan emosional timbal balik (*reciprocal emotional blocks*) diurai secara bertahap. Sesi diskusi reflektif pasca-keheningan dan penulisan kartu ucapan apresiasi untuk orang tua berfungsi sebagai saluran komunikasi subsider (*alternative communication channel*). Ekspresi tertulis yang dikonstruksi segera setelah fase keheningan terapeutik berakhir mampu memproyeksikan lanskap dunia batin remaja yang telah jernih langsung kepada sistem keluarga tanpa risiko terdistorsi oleh konfrontasi verbal yang reaktif. Melalui mekanisme ini, terjadi proses rekonstruksi hubungan yang lebih sehat dan penuh penghargaan. Remaja tidak hanya memahami pengorbanan orang tua secara kognitif, melainkan juga mengekspresikannya secara nyata sehingga berhasil merevitalisasi keterikatan emosional (*emotional attachment*) serta merestrukturisasi pola interaksi keluarga menjadi lebih harmonis.

Transformasi psikologis dari hasil *post-test* (di mana 70% remaja mencapai kategori tinggi) membuktikan bahwa peningkatan kebersyukuran meningkatkan

ketahanan psikologis, optimisme, dan kebahagiaan remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan. Dari sudut pandang Islam, transformasi ini sangat selaras dengan konsep pengakuan karunia Allah yang diekspresikan melalui kombinasi hati (refleksi *silent*), kata-kata, dan tindakan (kartu ucapan). Sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. Ibrahim (14): 7, ketika individu belajar bersyukur, maka kedamaian batin dan nikmat kehidupannya akan senantiasa ditambah, sedangkan kufur terhadap nikmat (seperti mengeluh dan tidak puas) akan membawa dampak buruk bagi kesehatan mental-spiritualnya.

Fenomena ini selaras dengan ajaran Islam yang menempatkan syukur sebagai salah satu karakter utama yang harus dimiliki oleh setiap individu. Allah Swt. berfirman:

"(Q.S. Ibrahim: 7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ
ثُمَّ إِنِّي أَعَذِّبُ الشَّاكِرِينَ

Artinya : "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa syukur bukan hanya bentuk pengakuan terhadap nikmat yang diterima, melainkan juga menjadi sarana berkembangnya berbagai kebaikan dalam kehidupan seseorang. Dalam konteks remaja, kesadaran untuk mensyukuri

kehadiran orang tua dan keluarga dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan lebih positif.

Hal yang sama juga ditegaskan dalam hadis Rasulullah Saw.:

"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ditimpa kesusahan ia bersabar, maka itu juga baik baginya."(HR. Muslim No. 2999)

Hadis tersebut menjelaskan bahwa syukur merupakan kemampuan untuk melihat makna positif di balik berbagai pengalaman kehidupan. Kemampuan inilah yang secara tidak langsung dilatih melalui teknik silent dalam konseling keluarga. Ketika remaja diberi ruang untuk merenung, memproses emosi, dan merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam, mereka belajar memandang keluarga, orang tua, dan kehidupannya dari perspektif yang lebih positif. Dengan demikian, integrasi teknik silent dalam konseling keluarga tidak hanya berfungsi sebagai strategi komunikasi terapeutik, tetapi juga menjadi sarana yang efektif untuk menumbuhkan kebersyukuran, memperkuat hubungan keluarga, serta membangun kesehatan psikologis remaja secara lebih komprehensif.

Melalui teknik silent, remaja dilatih untuk mengamalkan esensi dari

hadis Rasulullah Saw. (HR. Muslim No. 2999), yaitu kemampuan untuk melihat dan memproses makna positif di balik berbagai pengalaman kehidupan, termasuk menghargai keberadaan orang tua di tengah kesulitan ekonomi atau ketegangan keluarga. Ketika remaja diberi ruang untuk merenung dan memproses emosinya secara mendalam, mereka belajar memandang keluarga dan kehidupan dari perspektif yang positif. Layanan konseling keluarga berbasis refleksi mendalam ini terbukti sangat strategis karena tidak hanya berfungsi sebagai strategi komunikasi terapeutik personal, melainkan instrumen klinis aktif yang efektif untuk membangun kesehatan psikologis dan spiritual remaja secara komprehensif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik silent (diam) dalam kerangka konseling keluarga terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan rasa syukur (kebersyukuran) pada remaja. Keberhasilan intervensi ini dibuktikan secara empiris melalui lonjakan skor total kebersyukuran remaja yang sangat masif, yaitu dari 293 pada saat *pre-test* meningkat tajam menjadi 453 pada saat *post-test*. Lebih lanjut, perubahan ini berhasil mengentaskan seluruh remaja dari kategori kebersyukuran rendah hingga mencapai kondisi di mana mayoritas subjek (70%) berada pada kategori kebersyukuran yang tinggi.

Secara intrapsikis, efektivitas intervensi ini didorong oleh fase keheningan terapeutik selama 3–5 menit yang dikombinasikan dengan musik meditasi dan narasi pemandu. Kondisi tersebut bertindak sebagai katalisator aktif-reflektif yang mampu menurunkan resistensi emosional dan egosentrisme remaja, sehingga memicu gelombang rileks pada otak. Melalui proses ini, memori afektif laten mengenai pengorbanan dan kasih sayang orang tua yang sebelumnya terabaikan dapat terangkat kembali ke ambang kesadaran sadar (here-and-now) secara jernih.

Secara sistemik-relasional, integrasi teknik ini ke dalam konseling keluarga berhasil mengurai sumbatan komunikasi (communication blocks) yang sering kali mengkristal antara anak dan orang tua. Penggunaan saluran komunikasi alternatif berupa penulisan kartu ucapan apresiasi pasca-keheningan menjadi media yang efektif bagi remaja untuk memproyeksikan lanskap batin mereka. Melalui mekanisme tertulis tersebut, ekspresi rasa syukur dan pengakuan dapat tersampaikan secara autentik tanpa risiko terdistorsi oleh konfrontasi verbal yang reaktif, sehingga mampu merevitalisasi keterikatan emosional (emotional attachment) dalam sistem keluarga.

Secara keseluruhan, perpaduan antara pendekatan psikologi positif dan penguatan nilai spiritual ini menegaskan bahwa teknik silent bukan sekadar jeda verbal yang pasif, melainkan sebuah inovasi intervensi klinis yang dinamis. Layanan konseling keluarga berbasis refleksi

mendalam ini terbukti sangat strategis untuk membantu remaja merestrukturisasi cara pandang mereka terhadap kehidupan, mereduksi keluhan, serta menumbuhkan konstruk kebersyukuran yang hakiki terhadap keberadaan orang tua mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A., & Nurmala, R. (2023). Penerapan teknik keheningan (*silence*) dalam konseling individu untuk meningkatkan regulasi emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terintegrasi*, 5(1), 45-56.
- Erford, B. T. (2020). *40 techniques every counselor should know* (3rd ed.). Pearson.
- Fitriani, L., & Hartono, S. (2024). Efektivitas konseling keluarga berbasis humanistik dalam meningkatkan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(2), 189-202.
- Gladding, S. T. (2021). *Family therapy: History, theory, and practice* (8th ed.). Pearson.
- Pratama, A. R., & Lestari, S. (2025). Eksplorasi teknik *silent therapy* berbantuan musik meditasi untuk mereduksi konflik interpersonal remaja dengan orang tua. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 13(1), 112-125.
- Shinta, D., & Herawati. (2024). Psikoedukasi jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*) pada anak dan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Pendidikan)*, 6(2), 42–45.

- Panglewai, M., Pesau, H. G., & Sastaviana, D. (2024). Gratitude training untuk meningkatkan kebersyukuran pada remaja di panti asuhan Murni Makassar. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(4), 781–787.
- Ramadhan, Y. A., Sulistyani, N. W., & Imawati, D. (2024). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja di Panti Asuhan Nur Huda Samarinda. *Jurnal Abdimas Lamin*, 3(1), 62–71.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Muslim, I. H. (2006). *Shahih Muslim* (Terjemahan). Pustaka Azzam.
- Al Fatih, M. R., & Lestari, S. (2023). Konseling keluarga humanistik untuk mereduksi hambatan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak usia remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 142-153.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2022). Keefektifan konseling kelompok berbasis psikologi positif untuk meningkatkan kebersyukuran siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 118-129.
- Dahlan, S., & Rahmawati, A. (2024). Penggunaan teknik meditasi dan keheningan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran BK*, 9(1), 34-45.
- Fadilah, N., & Nurhasanah, S. (2023). Dinamika rasa syukur remaja ditinjau dari keharmonisan keluarga dan komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 89-101.
- Handayani, T., & Setiawan, A. (2025). Intervensi *mindful-silence* dalam konseling untuk mengatasi resistensi psikologis pada remaja. *Indonesian Journal of School Counseling*, 10(1), 55-66.
- Kurniawan, D., & Pratiwi, T. I. (2022). Studi literatur: Penerapan konseling keluarga untuk meningkatkan keterikatan emosional (*emotional attachment*) remaja. *Jurnal BK Unesa*, 12(4), 412-423.
- Nirmala, I., & Hidayat, R. (2024). Pengaruh *gratitude journal* berbantuan konseling keluarga terhadap kebersyukuran dan kebahagiaan subjektif remaja. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 16(2), 201-214.
- Putri, A. E., & Hartati, S. (2023). Teknik keheningan (*therapeutic silence*) dalam pendekatan eksistensial fenomenologis untuk meningkatkan kesadaran diri konseli. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(1), 23-32.
- Saputra, W. N. E., & Wahyudi, A. (2021). Meningkatkan kebersyukuran remaja melalui intervensi psikologi positif dalam bingkai bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 134-145.
- Utami, M. S., & Wijaya, C. (2025). Rekonstruksi hubungan interpersonal orang tua-anak melalui media tertulis pasca-sesi refleksi konseling keluarga. *Jurnal Konseling Kontemporer*,