

MELEDAK ATAU TENANG: PSIKOEDUKASI SEBAGAI JALAN MENUJU REAKSI YANG BIJAK

Hanifah Susilo¹, Raisah Zettira Hermawan², Sandora Afita³, Wanda Sari Tambang⁴

Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

hanifahsusilo19@gmail.com, raazatir@gmail.com, sandoraafita@gmail.com,
wandassaritambang@gmail.com

Abstract

Psychoeducation is an effective educational method to help individuals, especially early adult students, recognize, understand, and manage emotions wisely. This study aims to test the effectiveness of a psychoeducation program themed "Explode or Calm Down? We Choose Wisely" in improving emotion regulation. The method used was pretest and posttest with emotion regulation scale, and data analysis using paired sample t-test. The results showed that although there was an increase in scores after the intervention, the difference was not statistically significant ($p = 0.175$). This could be due to limitations such as the small sample size and limited duration of the intervention. Nonetheless, psychoeducation still has practical potential in improving emotional awareness and self-control. This study recommends the development of programs with a broader scope and a more comprehensive evaluation approach.

Keyword: Emotions, University Students, Self-management, Psychoeducation, Emotion Regulation

Abstrak

Psikoedukasi merupakan metode edukatif yang efektif untuk membantu individu, khususnya mahasiswa usia dewasa awal, dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara bijak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program psikoedukasi bertema "Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak" dalam meningkatkan regulasi emosi. Metode yang digunakan adalah pretest dan posttest dengan skala regulasi emosi, serta analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan skor setelah intervensi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,175$). Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan seperti jumlah sampel yang kecil dan durasi intervensi yang terbatas. Meskipun demikian, psikoedukasi tetap memiliki potensi praktis dalam meningkatkan kesadaran emosional dan pengendalian diri. Studi ini merekomendasikan pengembangan program dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan evaluasi yang lebih komprehensif

Kata kunci: Emosi, Mahasiswa, Pengelolaan Diri, Psikoedukasi, Regulasi Emosi

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Emosi adalah bagian alami dari diri manusia yang muncul sebagai respons terhadap berbagai situasi, baik yang menyenangkan maupun yang menekan. Emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan sehari-hari (Durand & Barlow, 2006). Salah satu emosi yang paling sering dialami namun sulit dikendalikan adalah kemarahan, dan jika tidak dikelola dengan baik dapat meledak dalam bentuk perilaku agresif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ketika emosi meledak, keputusan yang diambil cenderung tidak rasional dan berisiko memicu konflik yang besar.

Ketika seseorang merasa tersudut, terluka, atau tidak dihargai, sering kali respons yang muncul adalah amarah yang meluap secara spontan. Reaksi emosi yang kurang pada tempatnya, tidak dapat diprediksi, atau kontrol yang tidak tepat adalah perilaku emosional yang mungkin saja merupakan manifestasi gangguan kepribadian (Yusuf, 2012). Fenomena ini banyak terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada anak-anak dan remaja yang belum memiliki kemampuan dalam pengelolaan emosi yang matang.

Di sisi lain, sikap tenang dalam menghadapi situasi penuh tekanan bukan berarti lemah atau pasrah. Justru kemampuan untuk tetap tenang menunjukkan adanya pengendalian diri yang kuat dan kedewasaan emosional. Orang yang mampu menahan amarah dan memilih untuk merespons dengan tenang cenderung dapat berfikir lebih jernih dan mengambil keputusan yang tepat. Namun, untuk bisa sampai ke tahap ini dibutuhkan pemahaman, latihan, dan pembiasaan bukan sekedar menahan emosi secara paksa. Oleh karena itu, penting adanya edukasi yang mamou menanamkan keterampilan pengelolaan emosi sejak dini.

Mahasiswa sebagai individu pada tahap dewasa awal (18-25 tahun) masih dalam masa eksplorasi identitas, kemandirian, dan perencanaan masa depan. Psikoedukasi pada kelompok ini sangat relevan karena mereka rawan mengalami *quarter life crisis*, yaitu krisis emosional terkait ketakutan menghadapi karier, tekanan karier, pendidikan, dan relasi sosial. Studi dari (Ansar dkk., 2023) menunjukkan bahwa melalui psikoedukasi berupa ceramah dan sesi berbagi, pemahaman tentang *quarter life crisis* meningkat signifikan setelah intervensi psikologis.

Dalam kehidupan akademik, mahasiswa sering terpapar pada tekanan akademik tugas, ujian, dan persaingan serta tekanan sosial, seperti ekspektasi dari keluarga dan kebutuhan beradaptasi di lingkungan baru. Gangguan kesejahteraan mental yang muncul bisa berupa stres, kecemasan, atau perilaku *prokrastinasi*. Selain itu, Penelitian Izzah dkk (2024) dalam Pengabdian Kepada Masyarakat menemukan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan mental khususnya mengenai gangguan psikologis dapat meningkatkan literasi mahasiswa terhadap kesehatan mental dan mengubah sikap serta persepsi mereka tentang pencarian bantuan psikologis.

Psikoedukasi menjadi salah satu metode yang sangat efektif dalam memberikan pemahaman dan pelatihan mengenai pengelolaan emosi. Melalui kegiatan ini, peserta diajak untuk mengenali jenis-jenis emosi, kemarahan penyebab kemarahan, dan mempelajari cara-cara meresponsnya dengan bijak. Psikoedukasi juga menekankan pentingnya komunikasi yang sehat sebagai bagian dari regulasi emosi. Dengan pendekatan aktif, dan interaktif, peserta tidak hanya mengetahui apa yang harus dilakukan, tetapi juga merasakan manfaatnya secara langsung.

Tema “Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak” diangkat karena relevan dengan kebutuhan peserta dalam menghadapi dinamika kehidupan sosial saat ini. Di tengah tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, dan pengaruh media sosial, anak-anak maupun remaja sering kali merasakan kewalahan dan tidak tahu bagaimana mengekspresikan emosi mereka secara sehat. Psikoedukasi ini bertujuan untuk membantu mereka dengan keterampilan dalam

pengelolaan emosi agar mampu membuat pilihan sadar antara meledak dalam kemarahan atau menenangkan diri dan bertindak bijak.

Kegiatan ini menjadi langkah preventif untuk mencegah berbagai bentuk perilaku negatif yang berakar dari emosi yang tidak terkontrol, seperti bullying, pertengkaran, bahkan kekerasan verbal maupun fisik. Ketika seseorang memahami bahwa ia memiliki kendali atas responsnya, maka potensi konflik pun dapat dikurangi. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, psikoedukasi diharapkan dapat membangun kesadaran emosional dan empati diantara peserta, serta mendorong terciptakan komunikasi yang lebih sehat.

Dengan demikian, psikoedukasi ini bukan hanya relevan secara psikologis, tetapi juga sangat penting dalam konteks pembentukan karakter. Melalui pemahaman yang diberikan, peserta tidak hanya belajar menahan diri, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang mampu berfikir sebelum bertindak, memahami perasaan orang lain, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Pilihan antara meledak atau tenang bukan hanya soal emosi, tetapi soal nilai, kontrol diri, dan kebijaksanaan yang dapat terus dilatih sepanjang hidup.

2. Tinjauan Pustaka

Emosi merupakan bagian penting dalam pengalaman sadar manusia (Smith dkk, 1982) Emosi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan internal maupun eksternal. Emosi mencakup perasaan, perubahan fisiologis, dan dorongan untuk bertindak. Emosi tidak hanya emosi negatif, rasa senang, bangga, dan syukur termasuk emosi positif, sementara marah, takut, dan sedih termasuk emosi negatif. Kendali alami, emosi dapat berdampak buruk apabila tidak dikelola dengan bijak.

Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya (Balter, 1999). Regulasi emosi adalah proses sadar yang dilakukan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka terhadap situasi. Dalam praktiknya, regulasi emosi melibatkan pengenalan terhadap apa yang sedang dirasakan, menyadari pemicu dari emosi tersebut, dan memilih strategi untuk merespons secara adaptif. Psikoedukasi dapat menjadi pilihan intervensi yang tepat karena dapat digunakan untuk semua umur dan tingkat pendidikan, serta menekankan pendidikan atau pembelajaran (Ni'matuzahroh, 2019). Psikoedukasi merupakan salah satu metode intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan individu dalam menghadapi permasalahan psikologis atau emosional. Psikoedukasi menjadi penting terutama dalam konteks pengelolaan emosi, karena masih banyak individu yang belum memiliki kemampuan mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi dengan bijak.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan hasil positif dari intervensi psikoedukasi terhadap regulasi emosi remaja. Lase dan Tumanggor (2024) dalam penelitian mereka di SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang menggunakan model pre-test dan post-test. Mereka menemukan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswa mengalami kesulitan menenangkan diri, namun setelah diberi materi serta pelatihan praktis, pemahaman mereka mengenai teknik regulasi emosi meningkat signifikan. Ini menunjukkan bahwa materi seperti pernapasan dan pengenalan emosi bisa memperkuat kesadaran diri dan meningkatkan kontrol diri.

Penelitian di Gowa oleh Thalib dkk (2023), juga mendukung temuan serupa. Mereka melaporkan bahwa setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi dengan karakter dikenal, siswa mengalami peningkatan kemampuan mengelola emosi dasar, memahami faktor pemicu, dan menerapkan strategi pengelolaan emosi, sehingga kasus kekerasan di sekolah menurun. Ini memperlihatkan

bahwa psikoedukasi bisa menjadi alternatif efektif dalam mengurangi perilaku agresif yang berkaitan dengan ledakan emosi.

3. Metodologi

Kegiatan ini dilaksanakan melalui pemberian psikoedukasi yang dirancang secara terstruktur dan sistematis berdasarkan tema “Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak”. Dimana peserta diberi tes awal (pretest), diikuti intervensi berupa psikoedukasi, dan kemudian diberi tes akhir (posttest) untuk mengukur perubahan yang terjadi. Subjek penelitian adalah mahasiswa berusia 18-25 tahun yang berada dalam fase dewasa awal dan rentan mengalami tekanan emosional, seperti quarter life crisis, stres akademik, maupun kecemasan sosial. Psikoedukasi diberikan dalam satu sesi selama 60 menit, yang meliputi pemahaman tentang emosi, pemicu ledakan emosi, serta strategi pengelolaan emosi seperti deep breathing, counting method, dan positive self-talk. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi yang diberikan sebelum dan sesudah sesi psikoedukasi. Data dianalisis menggunakan program SPSS dengan teknik paired sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest sebagai indikator efektivitas intervensi.

4. Hasil dan Pembahasan

Aji, dkk (2022) menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman dalam mencegah suatu keadaan atau gangguan psikologis di suatu kelompok atau komunitas. Tujuan psikoedukasi adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap individu maupun kelompok sehingga mereka dapat mengelola dan mengatasinya dengan efektif. Psikoedukasi dapat meningkatkan kesadaran, membangun keterampilan coping, dan mendorong perilaku positif melalui informasi yang akurat dan pendekatan yang suportif. Normalitas skor pre-test dan post-test dinilai secara cermat menggunakan dua uji statistik umum: uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk. Berikut adalah hasil uji Shapiro-Wilk yang relevan, yang dikenal lebih kuat untuk ukuran sampel yang lebih kecil.

nilai p-value Shapiro-Wilk untuk skor pre-test adalah 0,847, dan untuk skor post-test adalah 0,472.1 Kedua nilai p-value ini secara substansial lebih besar dari tingkat alfa (α) konvensional 0,05. Ini menunjukkan bahwa hipotesis nol mengenai normalitas tidak dapat ditolak, sehingga disimpulkan bahwa kedua distribusi data pre-test dan post-test adalah normal secara statistik. Konfirmasi normalitas data merupakan prasyarat penting. Hal ini memvalidasi keputusan untuk melanjutkan dengan uji statistik parametrik, khususnya Uji-t Sampel Berpasangan, untuk mengevaluasi efektivitas program. Ini memastikan bahwa inferensi statistik yang ditarik didasarkan pada asumsi metodologis yang tepat.

Dalam konteks ini, penelitian ini menyediakan hasil untuk kedua uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, namun interpretasi secara eksplisit bergantung pada uji Shapiro-Wilk untuk menyimpulkan normalitas. Untuk ukuran sampel kecil (biasanya $N < 50$), uji Shapiro-Wilk umumnya dianggap lebih kuat dan dapat diandalkan dalam mendeteksi penyimpangan dari normalitas dibandingkan dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Mengingat bahwa studi ini hanya melibatkan 10 peserta, pilihan untuk menafsirkan berdasarkan Shapiro-Wilk menunjukkan pendekatan metodologis yang tepat untuk pengujian asumsi. Ini mengindikasikan pertimbangan cermat terhadap praktik terbaik statistik untuk ukuran sampel yang diberikan. Detail spesifik ini meningkatkan kredibilitas hasil uji-t selanjutnya. Ini menegaskan bahwa peneliti dengan cermat memeriksa asumsi yang diperlukan dengan uji yang sesuai, yang berarti bahwa kurangnya signifikansi dalam uji-t kemungkinan besar tidak disebabkan oleh pelanggaran asumsi normalitas.

Untuk menentukan apakah program psikoedukasi memiliki dampak yang signifikan, skor pre-test dan post-test dibandingkan menggunakan Uji-t Sampel Berpasangan. Hasil Uji-t Sampel Berpasangan menghasilkan nilai p-value signifikansi (2-tailed) sebesar 0,175.1 Karena p-value ini (0,175) lebih besar dari tingkat alfa konvensional 0,05, hipotesis nol tidak dapat ditolak. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test.¹ Oleh karena itu, berdasarkan data yang tersedia, program psikoedukasi "Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak" tidak menghasilkan efek yang terukur atau signifikan secara statistik pada skor peserta. Ini menunjukkan bahwa intervensi, sebagaimana diterapkan dalam studi ini, tidak menyebabkan peningkatan atau perubahan yang signifikan dalam hasil yang diukur.

Temuan utama dari evaluasi ini adalah bahwa analisis statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta setelah partisipasi mereka dalam program psikoedukasi "Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak" ($p = 0,175$). Hasil ini menunjukkan bahwa, dalam parameter studi ini, program tersebut tidak menghasilkan peningkatan atau perubahan yang terdeteksi secara statistik dalam pengetahuan, sikap, atau perilaku yang ditargetkan. Penting untuk menafsirkan temuan ini dengan hati-hati: ini menandakan kurangnya bukti statistik signifikan untuk suatu efek, daripada pernyataan definitif bahwa tidak ada efek yang terjadi. Perbedaan ini sangat penting dalam penelitian kuantitatif, terutama ketika mempertimbangkan keterbatasan studi. Dalam pengujian hipotesis, kegagalan untuk menolak hipotesis nol (karena $p > \alpha$) tidak sama dengan menerima hipotesis nol. Ini hanya berarti data tidak memberikan bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa suatu efek ada pada tingkat signifikansi yang dipilih. Mengingat ukuran sampel yang sangat kecil ($N=10$), studi ini kemungkinan besar memiliki kekuatan statistik yang rendah. Kekuatan yang rendah berarti ada probabilitas yang lebih tinggi untuk melakukan kesalahan Tipe II yaitu, gagal mendeteksi efek yang sebenarnya ada.

Nilai p 0,175 tidak terlalu tinggi (misalnya, 0,8 atau 0,9), yang mungkin mengisyaratkan tren potensial, meskipun tidak signifikan, yang studi ini tidak cukup kuat untuk mendeteksinya. Oleh karena itu, laporan ini harus secara cermat mengkualifikasikan kesimpulan "tidak ada perbedaan signifikan." Ini menyiratkan bahwa sementara data saat ini tidak membuktikan efektivitas, data tersebut juga tidak membantahnya. Ini adalah nuansa penting untuk pelaporan akademik yang akurat dan menghindari pernyataan yang berlebihan mengenai kepastian temuan.

Langkah penting dalam melakukan penelitian kuantitatif yang kuat adalah memastikan bahwa data memenuhi asumsi uji statistik yang dipilih. Dalam studi ini, normalitas skor pre-test dan post-test dikonfirmasi melalui uji Shapiro-Wilk, menghasilkan nilai p masing-masing 0,847 dan 0,472.1 Karena kedua nilai tersebut jauh di atas ambang batas 0,05, asumsi normalitas terpenuhi. Temuan ini signifikan karena memvalidasi penggunaan Uji-t Sampel Berpasangan parametrik, memastikan bahwa model statistik yang diterapkan sesuai untuk sifat data.

Seandainya data tidak normal, alternatif non-parametrik akan diperlukan, dan keandalan hasil uji-t akan terganggu. Pelanggaran asumsi dasar untuk uji parametrik (seperti normalitas untuk uji-t) dapat menyebabkan nilai p yang tidak akurat dan, akibatnya, kesimpulan yang salah. Pemeriksaan asumsi ini secara ketat adalah landasan inferensi statistik yang valid. Fakta bahwa data memenuhi asumsi normalitas, dan bahwa uji yang sesuai (Shapiro-Wilk untuk N kecil) digunakan, berarti bahwa hasil uji-t yang tidak signifikan tidak dapat diatribusikan pada kegagalan dalam memenuhi prasyarat statistik spesifik ini. Aspek analisis ini memperkuat validitas internal dari prosedur statistik itu sendiri. Ini menegaskan bahwa analisis statistik

dilakukan dengan benar mengingat karakteristik data, sehingga memberikan bobot lebih pada hasil uji-t, bahkan jika hasil tersebut tidak signifikan.

Nilai p spesifik sebesar 0,175 yang berasal dari Uji-t Sampel Berpasangan memberikan pemahaman tentang kemungkinan mengamati perbedaan yang diperoleh (atau yang lebih ekstrem) antara skor pre-test dan post-test jika, pada kenyataannya, program psikoedukasi tidak memiliki efek. Karena 0,175 lebih besar dari tingkat alfa konvensional 0,05, tidak ada bukti statistik yang cukup untuk menolak hipotesis nol tidak ada perbedaan. Ini menyiratkan bahwa setiap perubahan yang diamati dalam skor di antara 10 peserta lebih mungkin disebabkan oleh variasi acak atau kesalahan pengukuran daripada efek sistematis dari intervensi.

Meskipun beberapa peserta individu mungkin menunjukkan peningkatan, secara kolektif, skor kelompok tidak menunjukkan pergeseran yang signifikan secara statistik yang dapat dikaitkan secara meyakinkan dengan program psikoedukasi. Signifikansi statistik terutama membahas apakah efek yang diamati kemungkinan besar disebabkan oleh kebetulan. Signifikansi praktis, sebaliknya, mengacu pada kepentingan atau besarnya efek di dunia nyata, terlepas dari kemungkinan statistiknya. Efek yang signifikan secara statistik mungkin secara praktis tidak penting, dan efek yang penting secara praktis mungkin tidak signifikan secara statistik dalam studi yang kurang kuat.

Tanpa statistik deskriptif (misalnya, skor rata-rata, standar deviasi untuk pre-test dan post-test) atau perhitungan ukuran efek (misalnya, Cohen's d), tidak dapat dinilai signifikansi praktis dari setiap perubahan yang diamati, meskipun tidak signifikan. Namun, ketiadaan signifikansi statistik dalam sampel kecil ini mencegah klaim yang meyakinkan bahkan tentang tren yang akan menjamin aplikasi praktis segera. Hal ini secara langsung mengarah pada pembahasan keterbatasan studi dan arah penelitian di masa depan.

Beberapa faktor kritis dapat menjelaskan kurangnya efek yang signifikan secara statistik yang diamati. Yang terpenting di antaranya adalah ukuran sampel yang kecil, yaitu 10 peserta. Studi dengan peserta terbatas secara inheren memiliki kekuatan statistik yang rendah, yang berarti mereka memiliki kemampuan yang berkurang untuk mendeteksi efek yang sebenarnya, terutama jika efek tersebut halus atau sedang. Ini secara signifikan meningkatkan risiko kesalahan Tipe II, di mana efek nyata ada tetapi tidak terdeteksi oleh studi. Dengan $N=10$, studi ini hampir pasti kurang kuat. Sebagai contoh, untuk mendeteksi ukuran efek sedang (Cohen's $d = 0,5$) dengan kekuatan 80% pada $\alpha=0,05$ untuk uji-t berpasangan, sekitar 34 peserta akan dibutuhkan. Ini menyoroti keterbatasan parah dari ukuran sampel saat ini. Ini sangat penting untuk ditekankan bahwa tidak adanya bukti statistik untuk suatu efek tidak sama dengan bukti tidak adanya efek. Program bisa saja efektif, tetapi studi spesifik ini, karena kendala metodologisnya (terutama ukuran sampel), tidak dirancang atau cukup kuat untuk mendeteksi efek tersebut.

Di luar ukuran sampel, faktor-faktor lain yang berkontribusi mungkin termasuk durasi atau intensitas program psikoedukasi itu sendiri mungkin terlalu singkat atau tidak cukup intensif untuk menghasilkan perubahan yang terukur dan bertahan lama. Selain itu, sensitivitas dan keandalan instrumen pengukuran yang digunakan untuk skor pre-test dan post-test perlu dipertimbangkan; jika alat tersebut tidak cukup sensitif, mungkin gagal menangkap peningkatan yang halus namun nyata. Akhirnya, homogenitas atau heterogenitas kelompok peserta dapat memainkan peran, berpotensi menutupi peningkatan individu jika kelompok secara keseluruhan tidak bergeser secara seragam. Tanpa rincian lebih lanjut tentang desain intervensi dan spesifikasi pengukuran, ini tetap menjadi pertimbangan penting untuk penyelidikan di masa depan.

Mengingat temuan dan keterbatasan yang teridentifikasi, iterasi mendatang dari program "Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak" dan upaya penelitian selanjutnya harus

menggabungkan beberapa perbaikan kunci. Pertama, ukuran sampel yang jauh lebih besar sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kekuatan statistik, sehingga memberikan penilaian yang lebih kuat dan konklusif tentang efektivitas program yang sebenarnya.

Para peneliti juga harus secara kritis meninjau dan berpotensi menyempurnakan kurikulum psikoedukasi atau metode penyampaian untuk memaksimalkan dampaknya, mungkin dengan meningkatkan durasi program, menggabungkan komponen pembelajaran yang lebih interaktif dan pengalaman, atau menyediakan dukungan tindak lanjut yang terstruktur. Selanjutnya, evaluasi menyeluruh terhadap sensitivitas, keandalan, dan validitas instrumen pengukuran dijamin untuk memastikan bahwa instrumen tersebut secara akurat menangkap hasil yang dimaksudkan dan setiap perubahan halus. Akhirnya, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, penelitian di masa depan dapat memperoleh manfaat dari pengintegrasian metode pengumpulan data kualitatif (misalnya, wawancara peserta, kelompok fokus, umpan balik terbuka).

Wawasan kualitatif semacam itu dapat menerangi pengalaman subjektif peserta, manfaat yang dirasakan, dan area spesifik untuk perbaikan program, bahkan jika skor kuantitatif tidak menunjukkan signifikansi statistik segera. Evaluasi program yang efektif melampaui signifikansi statistik semata. Ini melibatkan pemahaman komprehensif tentang bagaimana dan mengapa suatu intervensi berhasil (atau tidak berhasil), dan bagaimana intervensi tersebut dapat dioptimalkan untuk implementasi di masa depan. Karena hasil kuantitatif saat ini tidak konklusif karena masalah kekuatan, langkah selanjutnya harus berfokus tidak hanya pada penguatan desain penelitian kuantitatif tetapi juga pada perluasan cakupan evaluasi. Pendekatan multi-faceted ini menunjukkan komitmen terhadap peningkatan program yang menyeluruh dan penelitian yang ketat.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, program psikoedukasi “Meledak atau Tenang? Kita Pilih yang Bijak” tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa ($p = 0,175$). Meski demikian, temuan ini tidak secara otomatis membuktikan bahwa program tidak efektif, melainkan lebih mengindikasikan bahwa efektivitasnya belum dapat dibuktikan secara kuat karena keterbatasan metode, terutama ukuran sampel yang kecil. Secara praktis, kegiatan ini tetap memberikan manfaat dalam bentuk peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya mengelola emosi. Oleh karena itu, psikoedukasi tetap relevan sebagai upaya preventif untuk membantu individu dalam membentuk karakter yang lebih stabil secara emosional dan sosial.

Diperlukan pengembangan lebih lanjut terhadap desain program psikoedukasi agar dampaknya dapat terukur secara signifikan, baik melalui peningkatan durasi intervensi, metode penyampaian yang lebih variatif dan interaktif, maupun penambahan jumlah peserta untuk meningkatkan kekuatan statistik penelitian. Selain itu, penggunaan instrumen pengukuran yang lebih sensitif serta pelibatan pendekatan kualitatif seperti wawancara atau diskusi kelompok dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap efektivitas program. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan tindak lanjut atau evaluasi jangka panjang guna mengamati perubahan perilaku peserta secara lebih mendalam.

Daftar Referensi

- Aji, S. P., Silviana, M., Farahdiba, I., Sairah, Aprilyani, R., Yuhanah, Arini, D. P., Fahlevi, R., & Sholichah, I. F. (2022). *PSIKOLOGI KLINIS*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Ansar, W., Jafar, E. S., Adliana, Ma'rifat, A. N., & Wulandari, A. A. (2023). PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Abdi Jurnal Publikasi*, 1(5), 481-484. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/AJP/index>
- Balter, L. (1999). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. Psychology Press.
- Izzah, L., Hamdi, R., Yuliza, E., Nadifa, C., & Fanny, S. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 63-70. <https://doi.org/10.32696/AJPKM.V8I1.2848>
- Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(3), 625-629. <https://doi.org/10.31004/JH.V4I3.1088>
- Ni'matuzahroh. (2019). *APLIKASI PSIKOLOGI DI SEKOLAH Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*. UMMPress.
- Smith, R. E., Sarason, I. G. , & Sarason, B. R. (1982). *Psychology : the frontiers of behavior*. In (No Title). Harper & Row Publisher.
- Thalib, T., Florentina Purwasetiawatik, T., Hayati, S., Dwi Kristyana, M., Nur Hasmiatul Ulya, S., Tri Iriani Masam, N., Yumna Salsabila, K., & Psikologi, F. (2023). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI REMAJA PADA SISWA SMP NEGERI DI MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS* , 1(5), 454-460. <https://doi.org/10.59407/JPKI2.V1I5.90>
- Durand, & Barlow. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology* (4th ed.). Thomson Wadsworth.
- Yusuf, S. (2012). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro.