LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 14 No 1 Tahun 2025.

KENALI DIRI PAHAMI ORANG LAIN: PSIKOEDUKASI KOMUNIKASI EMOSIONAL UNTUK GENERASI MUDA

Chardelia Penggalih[1], Cartisa Salsabila[2], Ocha Dahlia Nurcahya[3], Sandrina Nazwa Salsabila[4], Najwa Salvabillah Putri Rahdiansyah[5]

[1, 2, 3, 4, 5] Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202210515023@mhs.ubharajaya.ac.id[1], 202210515022@mhs.ubharajaya.ac.id[2], 202210515136@mhs.ubharajaya.ac.id[3], 202210515016@mhs.ubharajaya.ac.id[4], 202210515213@mhs.ubharajaya.ac.id[5]

ABSTRACT

Emotional psychoeducation is an important approach to enhance self-awareness, empathy, and emotional communication skills. This study aimed to evaluate the effectiveness of a psychoeducational program conducted through an interactive webinar. Using a descriptive approach with a pre-test and post-test design, the program involved 28 participants, with only 12 completing both stages. The results showed an increase in the average score from 6.33 to 8.42. The materials covered basic emotions, self-awareness, and empathetic communication. These findings suggest that an interactive approach is effective in improving participants' understanding. Although limited by incomplete data and the absence of long-term evaluation, the program shows potential as a relevant educational effort to strengthen the social relationships of today's youth.

Keywords: *emotional communication, psychoeducation, youth, empathy, self-awareness*

ABSTRAK

Psikoedukasi emosional menjadi pendekatan penting untuk meningkatkan kesadaran diri, empati, dan keterampilan komunikasi emosional. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas psikoedukasi yang dilakukan melalui webinar interaktif. Menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain pre-test dan post-test, kegiatan ini diikuti oleh 28 peserta, namun hanya 12 yang mengisi kedua tahap. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 6,33 menjadi 8,42. Materi mencakup emosi dasar, self-awareness, dan komunikasi empatik. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Meski terdapat keterbatasan data dan belum dilakukan evaluasi jangka panjang,

Article History
Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism 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

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

program ini tetap menunjukkan potensi sebagai upaya edukatif yang relevan untuk memperkuat relasi sosial generasi muda.

***Kata kunci**: komunikasi emosional, psikoedukasi, generasi muda, empati, self-awareness*

1. Pendahuluan

Generasi muda saat ini menghadapi tantangan emosional yang cukup rumit seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan interaksi sosial digital. Upaya untuk merangsang emosional yang mendalam dapat menimbulkan tekanan batin, seperti kecemasan dan juga stres, yang menuntut perhatian khusus dari ranah pendidikan psikososial. Psikoedukasi emosional menjadi intervensi yang penting untuk membekali remaja memahami dan mengelola emosi pada masa transisi mereka. Fokus pertama adalah meningkatkan *self-awarness,* yaitu kesadaran terhadap perasaan dan reaksi diri sendiri. Sebuah studi pada siswa SMP di Jakarta Barat menunjukkan psikoedukasi *Self-awarness* membantu generasi muda mengenali tantangan hidup dan merespon secara lebih adaptif. Dengan fondasi ini, remaja belajar merefleksikan emosi sebelum mengekspresikannya di kehidupan mereka.

Pemahaman emosi *(emotion understanding)* juga menjadi aspek penting dalam psikoedukasi emosional. (Arini Widyowati, 2024) menemukan bahwa psikoedukasi pengenalan emosi pada generasi muda yang terdapat di panti asuhan meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tentang jenis-jenis emosi mampu memperkuat kemampuan remaja mengekspresikan diri secara tepat. Selain itu, program psikoedukasi yang dilaksanakan diharapkan mampu menigkatkan pemahaman generasi muda terhadap emosi dan cara untuk mengelolanya. Gabungan pemahaman diri dan emosi lain juga mendorong interaksi sosial yang lebih sehat dan komunikasi secara menyeluruh (Binaan & Kuripan, 2024).

Selain pengenalan emosi pribadi, penting juga untuk membangun empati melalui pemahaman terhadap orang lain. Peningkatan *self-awarness* terbukti efektif dalam membuat generasi muda memahami diri mereka dan juga orang lain, seperti psikoedukasi yang dilakukan di SMKN 3 Gowa, dimana ini meningkatkan kesadaran diri dan keperdulian

terhadap orang lain secara signifikan (Arif Abdillah et al., 2024). Keterampilan ini penting untuk menciptakan relasi interpersonal yang positif dan mengurangi konflik emosional. Dengan mengenali emosi orang lain, remaja belajar memposisikan diri dalam sudut pandang pihak lain, meningkatkan empati dalam interaksi mereka. Konsep *self-compassion* juga mendapat perhatian penting dalam psikoedukasi emosional. (Puspitasari et al., 2024) dalam laporannya bahwa psikoedukasi tentang *self-compassion* efektif mengurangi perilaku yang beresiko. Dengan melatih sikap kasih dan penghargaan terhadap diri sendiri, generasi muda dapat membentuk pola pikir positif yang mendukung kesehatan mental jangka panjang. Disiplin emosi diri yang dilandasi oleh *self-compassion* membantu generasi muda menerima kekurangan diri sambil tetap berupaya tumbuh secara optimal.

Pemahaman tentang kesehatan mental dan regulasi emosi pada generasi muda menunjukkan pentingnya keterampilan ini untuk kesejahteraan psikologis generasi muda. Seperti yang dikutip pada penelitian yang dilakukan oleh (Mustika et al., 2024) menemukan bahwa *self-awarness* dan regulasi emosi memiliki korelasi yang positif meski tidak begitu kuat terhadap kesehatan mental. melalui pendekatan pendidikan yang berfokus pada psikoedukasi emosional, generasi muda tidak hanya di bimbing untuk memahami diri sendiri, tetapi juga dilatih untuk memahami emosi diri sendiri juga orang lain. Program ini mendorong generasi muda untuk lebih perduli akan keadaan disekitar mereka serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya *emotional check-in* seperti apa yang mereka rasakan, dan apa yang saat ini mereka butuhkan. Pada proses psikoedukasi ini, peserta diajak untuk mengembangkan empati, belajar untuk lebih memahami diri sendiri dan juga orang lain, serta membangun rasa percaya diri saat berkomunikasi dengan orang lain. Psikoedukasi ini tidak hanya mentransfer informasi, melainkan juga menanamkan nilai-nilai kemanusiaan seperti rasa perduli, empati, serta pentingnya regulasi emosi.

Berdasarkan poin-poin tersebut, penulis ingin menggambarkan pentingnya pelatihan yang bertujuan untuk membantu generasi muda untuk lebih mengenali diri mereka dan juga juga memahami orang lain. Psikoedukasi ini bukan hanya tugas tambahan, tetapi merupakan langkah awal yang penting untuk menumbuhkan rasa empati, percaya diri, serta menumbuhkan kemampuan regulasi emosi bagi generasi muda. Melalui psikoedukasi ini, generasi muda belajar untuk melakukan komunikasi yang positif dengan lingkungan mereka.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Dengan demikian, diharapkan generasi muda yang lebih percaya diri, dapat mengendalikan emosi, dan dapat membangun hubungan positif dengan lingkungan mereka semakin meningkat.

2. Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain sederhana berupa pemberian pre-test dan post-test kepada peserta sebelum dan sesudah mengikuti webinar. Kegiatan webinar psikoedukasi ini dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting pada hari Sabtu, 31 Mei 2025 pukul 16.00–17.30 WIB. Webinar ini diikuti oleh 28 peserta yang sebagian besar berada dalam tahap dewasa awal, yaitu rentang usia yang umumnya sedang berada pada masa transisi menuju kemandirian emosional dan sosial dari berbagai latar belakang pendidikan. Materi yang diberikan mencakup Self Awareness, Emosi Dasar Manusia, Emotional Check-in, Empati, Komunikasi Emosional Sehat, Hambatan Dalam Komunikas, dan Studi Kasus.

Sebelum materi dimulai, peserta diminta untuk mengisi pre-test berupa 10 soal pilihan ganda yang mengukur pengetahuan dasar mereka tentang emosi dan komunikasi emosional. Setelah kegiatan selesai, post-test diberikan dengan soal yang serupa untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sederhana dengan melihat perbandingan skor awal dan akhir untuk menilai adanya peningkatan pemahaman.

Selama webinar, metode penyampaian dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi terbuka, serta sesi studi kasus singkat agar peserta dapat langsung menerapkan pemahaman mereka dalam situasi nyata. Peserta mengikuti kegiatan secara sukarela dan diberikan kesempatan untuk bertanya serta berbagi pengalaman selama sesi berlangsung.

3. Hasil dan Pembahasan

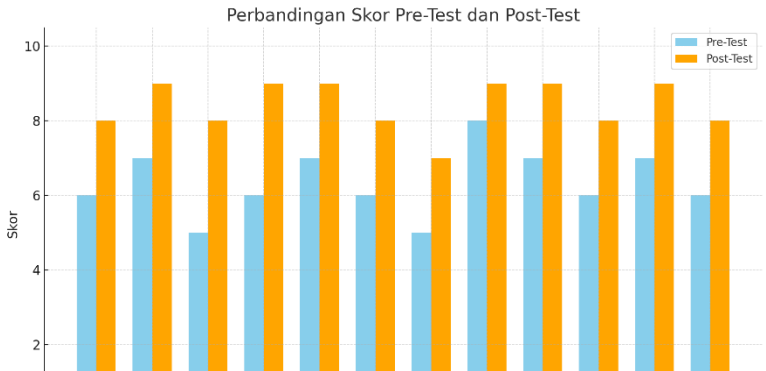
LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 14 No 1 Tahun 2025.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan psikoedukasi komunikasi emosional, peserta diminta untuk mengerjakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Tes ini dirancang untuk mengukur pemahaman mereka terhadap konsep emosi dasar, empati, regulasi emosi, dan komunikasi emosional yang sehat. Dari total 28 peserta webinar, hanya 12 orang yang mengisi kedua tes secara lengkap.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa rata-rata skor pre-test peserta adalah 6,33 sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi 8,42 dari skala maksimal 10. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 2,08 poin setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Peningkatan skor pemahaman tidak hanya dialami oleh sebagian kecil peserta, melainkan hampir merata pada seluruh responden yang menyelesaikan post-test. Dari total 12 peserta yang dinilai, selisih skor antara pre-test dan post-test berkisar antara 1 hingga 4 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk psikoedukasi memiliki dampak positif yang relatif konsisten terhadap peningkatan pemahaman emosional di antara peserta. Beberapa peserta mengalami lonjakan skor yang cukup mencolok, khususnya pada item-item yang sebelumnya banyak dijawab keliru, seperti mengenai perbedaan antara simpati dan empati, serta hambatan dalam komunikasi emosional. Sementara itu, peserta dengan skor pre-test yang sudah tergolong tinggi tetap menunjukkan peningkatan, meskipun tidak sebesar peserta dengan skor awal yang lebih rendah.

Data ini divisualisasikan dalam grafik berikut, yang menyajikan perbandingan skor pre-test dan post-test untuk masing-masing individu. Sumbu horizontal menunjukkan urutan peserta dari 1 hingga 12, sementara sumbu vertikal merepresentasikan skor dari 0 hingga 10. Warna biru menggambarkan skor sebelum mengikuti webinar, sedangkan warna oranye menggambarkan skor setelah kegiatan. Visualisasi ini memberikan gambaran yang lebih konkret tentang dampak dari kegiatan psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran emosional peserta.



PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa psikoedukasi emosional yang diselenggarakan secara daring mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman peserta, khususnya dalam hal mengenali emosi serta membangun keterampilan komunikasi yang lebih empatik. Rata-rata peningkatan sebesar 2,08 poin pada post-test menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan berhasil dipahami dengan cukup baik, baik sebagai pengetahuan baru maupun penguatan dari pemahaman yang sudah dimiliki sebelumnya.

Salah satu alasan mengapa kegiatan ini dinilai efektif kemungkinan karena metode penyampaian yang digunakan cukup variatif dan kontekstual. Kegiatan tidak hanya berupa ceramah satu arah, tetapi juga dilengkapi dengan diskusi, tanya jawab, serta studi kasus yang dekat dengan keseharian peserta. Cara ini membantu peserta untuk tidak hanya memahami teori, melainkan juga mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

Kenaikan skor yang terlihat juga sejalan dengan pandangan Goleman (dalam Dev & Vishwavidyalaya, 2019) tentang pentingnya pengembangan kecerdasan emosional. Ia menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain tidak hanya terbentuk secara alami, tetapi dapat dilatih melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Dalam hal ini, kegiatan psikoedukasi menjadi sarana yang membantu peserta menumbuhkan kesadaran diri dan empati sebagai dasar dalam menjalin hubungan yang sehat.

Meski demikian, terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan evaluasi. Tidak semua peserta menyelesaikan post-test, sehingga jumlah data yang dianalisis lebih sedikit dibanding total peserta webinar. Hal ini dapat memengaruhi seberapa akurat hasil yang diperoleh dalam mewakili keseluruhan peserta. Selain itu, evaluasi hanya dilakukan sesaat

setelah kegiatan, sehingga belum dapat menggambarkan apakah perubahan pemahaman tersebut bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Meski ada keterbatasan, temuan ini tetap memberikan gambaran awal yang menjanjikan mengenai potensi psikoedukasi emosional, bahkan ketika dilakukan secara online dan dalam waktu yang relatif singkat. Kegiatan semacam ini perlu terus dikembangkan, termasuk dengan memperbaiki sistem evaluasi dan mendorong partisipasi peserta agar lebih konsisten dan menyeluruh.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan psikoedukasi emosional yang dilakukan secara daring, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep emosi, empati, serta cara berkomunikasi secara emosional yang lebih sehat. Rata-rata skor peserta mengalami kenaikan setelah mengikuti kegiatan, yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Metode penyampaian yang interaktif, seperti diskusi dan studi kasus, turut mendukung proses pembelajaran yang relevan dengan pengalaman sehari-hari peserta. Meskipun terdapat keterbatasan dalam jumlah responden post-test dan belum adanya pengukuran jangka panjang, kegiatan ini tetap memberikan gambaran bahwa edukasi emosional dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membekali generasi muda dengan keterampilan mengenali dan mengelola emosi. Oleh karena itu, program sejenis perlu terus dikembangkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan.

5. Kesimpulan

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Daftar Referensi

Adolph, R. (2016). *済無No Title No Title No Title*. *2*(2), 1–23.

Arif Abdillah, A., Aulia Farhan, A., Ummu Budur, S., Almur, V., Pratiwi, W., & Rifani, R. (2024). *Psikoedukasi Pencegahan Bullying Melalui Peningkatan Self-Awareness Pada Siswa Smkn 3 Gowa*. *3*(3), 189–197.

Binaan, W., & Kuripan, K. (2024). *5 12345*. *4*(1), 1–6.

Dev, T., & Vishwavidyalaya, S. (2019). Emotional Intelligence: An Overview. *LAP Lambert Academic Publishing*, *August*, 1–44. https://www.researchgate.net/publication/335433492

Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., Badriyah, L., Fatmawati, U., & Bengkulu, S. (2024). Pengaruh Self Awareness dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. *Dawuh*, *5*(1), 1–8.

Puspitasari, E. I., Indriani, V. N., Aini, Y. N., Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Psikoedukasi Peningkatan Self Compassion Dalam Peirlaku Berpacaran Pada Remaja. *Journal of Social Comunity Services (JSCS)*, *1*(2), 125–136. https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.121