



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 522–532

Literatur Review : Efektifitas Program Psikoedukasi dalam
Mengurangi Kecemasan pada Individu dengan Gangguan Kecemasan

Bachtiar Safrudin, Kartika Setia Purdani, Azka Murwandi Kholid,
Muhammad Ridho, Sabila Faiza Zuhra, Husnul Khotimah Mei Syahdati
Saragih, Lidya Ferwina Agnes, Silvia Nur Hadzijah, Rei Bagaskara, Alya
Mulya Saidah, Hera Erwanda

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3965>

How to Cite this Article

APA : Bachtiar Safrudin, Kartika Setia Purdani, Azka Murwandi Kholid, Muhammad Ridho, Sabila Faiza Zuhra, Husnul Khotimah Mei Syahdati Saragih, Lidya Ferwina Agnes, Silvia Nur Hadzijah, Rei Bagaskara, Alya Mulya Saidah, & Hera Erwanda. (2025). *Literatur Review : Efektifitas Program Psikoedukasi dalam Mengurangi Kecemasan pada Individu dengan Gangguan Kecemasan*. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 522–532. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3965>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9 773032 710001 9 773032 601002

Literatur Review : Efektifitas Program Psikoedukasi dalam Mengurangi Kecemasan pada Individu dengan Gangguan Kecemasan

Bachtiar Safrudin^{1*}, Kartika Setia Purdani², Azka Murwandi Kholid³, Muhammad Ridho⁴, Sabila Faiza Zuhra⁵, Husnul Khotimah Mei Syahdati Saragih⁶, Lidya Ferwina Agnes⁷, Silvia Nur Hadzijah⁸, Rei Bagaskara⁹, Alya Mulya Saidah¹⁰, Hera Erwanda¹¹
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

*Email Korespondensi: mbs143@umkt.ac.id

Diterima: 29-11-2025

| Disetujui: 09-12-2025

| Diterbitkan: 11-12-2025

ABSTRACT

Anxiety disorders and anxiety symptoms across clinical populations are common and cause functional impairment. Psychoeducation is widely applied as a low-cost, scalable intervention to increase knowledge, coping skills, and emotion regulation. This literature review examines the effectiveness of psychoeducation programs in reducing anxiety among individuals with anxiety disorders and anxiety related to medical conditions through a literature search performed across the supplied corpus and public repositories spanning the last five years, with studies screened based on inclusion and exclusion criteria and synthesized narratively following PRISMA-adapted quality appraisal procedures. Findings indicate that psychoeducation, particularly when combined with skills training such as relaxation, breathing exercises, and CBT elements, is associated with reductions in anxiety in preoperative and clinical anxiety contexts, while national studies similarly report decreased anxiety scores after structured psychoeducation programs among cancer patients, hemodialysis patients, preoperative patients, and caregivers of individuals with chronic diseases, with effect sizes varying by program content, uncertainty management components, and delivery format. Overall, psychoeducation is an effective component for anxiety reduction across diverse clinical groups, and programs integrating illness information, coping strategies, and brief cognitive/behavioral techniques show the most consistent benefit, while future research should prioritize randomized designs, standardized outcome measures, and longer follow-up.

Keywords: psychoeducation; anxiety; anxiety disorders; intervention effectiveness; uncertainty management.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gejala umum pada berbagai kelompok klinis dan memengaruhi fungsi serta kualitas hidup. Psikoedukasi diterapkan secara luas sebagai intervensi terjangkau untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan koping, dan regulasi emosi. Review ini menilai efektivitas program psikoedukasi dalam mengurangi kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan maupun kecemasan terkait kondisi medis melalui pencarian literatur pada kumpulan sumber yang dilampirkan dan repositori online lima tahun terakhir, dengan seleksi berdasarkan kriteria inklusi–eksklusi dan analisis naratif sesuai prosedur penilaian kualitas PRISMA yang telah diadaptasi. Temuan menunjukkan bahwa psikoedukasi, terutama ketika digabungkan dengan pelatihan keterampilan seperti relaksasi, pernapasan, dan elemen CBT, berkaitan dengan penurunan kecemasan pada konteks preoperatif dan gangguan kecemasan klinis, sementara studi nasional juga melaporkan penurunan skor kecemasan setelah program psikoedukasi pada pasien kanker, pasien hemodialisis, pasien pra-operasi, serta pengasuh pasien penyakit kronis, dengan variasi efektivitas bergantung pada konten program, komponen manajemen ketidakpastian, dan format pelaksanaan. Secara keseluruhan, psikoedukasi merupakan komponen efektif untuk mengurangi kecemasan di berbagai populasi klinis, dan manfaat paling konsisten tampak pada program yang mengintegrasikan informasi penyakit, strategi koping, dan teknik kognitif/behavioral singkat, sedangkan penelitian mendatang direkomendasikan mengutamakan desain RCT, ukuran hasil yang distandarisasi, dan tindak lanjut jangka panjang.

Kata kunci: psikoedukasi; kecemasan; intervensi; manajemen ketidakpastian; efektivitas.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering muncul di berbagai kelompok populasi, mulai dari individu dengan gangguan kecemasan primer, pasien pra-operasi, pasien dengan penyakit kronis seperti kanker, gagal ginjal, dan diabetes, hingga keluarga pengasuh yang terlibat dalam proses perawatan. Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas hidup, kemampuan membuat keputusan, kepatuhan terhadap pengobatan, dan proses penyembuhan secara keseluruhan (Oliveira et al. 2023; Schröder et al. 2023). Pada pasien pra-operasi, misalnya, kecemasan dapat memicu peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, serta memperburuk pemulihan pascaoperasi (Oliveira et al. 2023). Sementara itu, pada populasi dengan penyakit kronis seperti kanker dan gagal ginjal, kecemasan berkontribusi terhadap kelelahan emosional, penurunan fungsi coping, serta memperburuk persepsi terhadap nyeri dan gejala lain yang dialami (Destyanto 2024; Manuputty and Widani 2025). Bahkan pada anak dan remaja, kecemasan dapat meningkatkan kerentanan terhadap trauma psikologis sehingga membutuhkan intervensi berbasis terapi kognitif-perilaku (Thielemann et al. 2022).

Dalam konteks ini, psikoedukasi dipandang sebagai salah satu intervensi dasar yang paling banyak digunakan dalam keperawatan dan psikologi klinis. Psikoedukasi mencakup pemberian informasi terstruktur mengenai penyakit, mekanisme munculnya gejala, teknik relaksasi, strategi coping, serta cara mengelola stres sehari-hari. Pendekatan ini dapat diberikan secara individual, kelompok, maupun keluarga, sehingga fleksibel digunakan di berbagai setting klinis. Bukti internasional menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi sangat bergantung pada konten yang diberikan, durasi intervensi, serta apakah psikoedukasi dikombinasikan dengan teknik lain seperti cognitive behavioral therapy (CBT), exposure therapy, atau model uncertainty management untuk pasien dengan ketidakpastian tinggi terhadap penyakit (Schröder et al. 2023; Thielemann et al. 2022). Scoping review terbaru oleh Oliveira et al. (2023) juga menegaskan bahwa psikoedukasi memiliki potensi signifikan untuk menurunkan kecemasan pra-operasi, terutama bila disertai media audiovisual atau modul digital.

Sejalan dengan bukti internasional tersebut, berbagai penelitian nasional di Indonesia juga melaporkan hasil positif. Psikoedukasi terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien kanker (Manuputty and Widani 2025), meningkatkan pengetahuan dan keterampilan coping pada pasien diabetes melitus dengan kecemasan (Ikhwanudin, Wulan, and Nuridah 2024), serta mengurangi kecemasan keluarga pasien di Instalasi Gawat Darurat (Mustikarani et al. 2025). Pada pasien pra-operasi fraktur, intervensi psikoedukasi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan sebelum tindakan pembedahan (Rina 2024). Selain itu, psikoedukasi berbasis uncertainty management terbukti membantu menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal stadium akhir yang menjalani hemodialisis, sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami perjalanan penyakit (Destyanto 2024). Selain itu psikoedukasi memiliki peran penting karena membantu keluarga memahami kondisi pasien secara lebih jelas, mengurangi stigma, serta meningkatkan kemampuan dalam memberikan dukungan yang sesuai. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan, keluarga dapat menjalankan peran perawatannya dengan lebih efektif sehingga risiko kekambuhan menurun dan proses pemulihan pasien menjadi lebih optimal (Angriani and Safrudin 2024). Temuan-temuan ini memperkuat bahwa psikoedukasi relevan dan aplikatif dalam berbagai kondisi klinis di Indonesia.

Melihat tingginya prevalensi kecemasan pada kelompok pasien dengan kondisi medis maupun non-medis, serta banyaknya variasi bentuk psikoedukasi yang digunakan di berbagai penelitian, diperlukan

sintesis bukti terkini yang berfokus pada efektivitas program psikoedukasi dalam menurunkan kecemasan. Sintesis ini penting untuk mengidentifikasi komponen psikoedukasi yang paling efektif, durasi optimal, target sasaran yang paling diuntungkan, serta potensi integrasi psikoedukasi dengan intervensi psikologis lain dalam praktik keperawatan dan layanan kesehatan mental di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelusuran literatur dalam review ini dilakukan secara sistematis dengan memanfaatkan beberapa basis data utama, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda Kemdikbud, dan repositori institusi perguruan tinggi. Seluruh jurnal, artikel penelitian, tesis, serta karya ilmiah yang telah dilampirkan sebelumnya dimasukkan sebagai sumber primer, dan dilengkapi dengan referensi internasional tambahan yang relevan. Artikel internasional yang digunakan, seperti studi Oliveira et al. (2023), Schröder et al. (2023), dan Thielemann et al. (2022), diverifikasi melalui situs penerbit resmi, PubMed, ResearchGate, serta database ilmiah lain untuk memastikan validitas dan kelayakannya sebagai sumber penelitian.

Pencarian artikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci terkait psikoedukasi dan kecemasan, baik dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Istilah yang digunakan meliputi:

1. *psikoedukasi, kecemasan, pendidikan kesehatan, intervensi psikologis, pasien, keluarga pasien, perawat,*
serta padanannya dalam Bahasa Inggris seperti:
2. *psychoeducation, anxiety, health education, psychological intervention, patients, caregivers, dan nursing practice.*

Teknik *Boolean operators* (“AND”, “OR”) diterapkan untuk mempersempit atau memperluas hasil pencarian, misalnya:

1. “psychoeducation” AND “anxiety”,
2. “psikoedukasi” AND “kecemasan” AND “pasien”,
3. “anxiety reduction” OR “psychoeducation program”.

Kriteria Inklusi

1. Studi yang mengevaluasi program psikoedukasi/intervensi edukatif psikologis yang menyertakan konten manajemen kecemasan atau teknik coping.
2. Populasi: individu dengan gangguan kecemasan atau kecemasan terkait kondisi medis (pra-operasi, kanker, CKD/hemodialisis, DM, hipertensi, dsb.) atau keluarga pengasuh yang mengalami kecemasan.
3. Desain: RCT, quasi-experimental, pre-post test, studi kualitatif yang melaporkan perubahan kecemasan.
4. Publikasi dalam 5 tahun terakhir (jika tersedia pada daftar Anda).
5. Bahasa: Inggris atau Bahasa Indonesia.

Kriteria Eksklusi

1. Studi tanpa outcome kecemasan yang terukur (mis. hanya deskriptif tanpa pengukuran kecemasan).
2. Artikel op-ed, editorial, atau laporan tanpa data empiris.
3. Studi yang tidak memiliki akses teks penuh sehingga data inti tidak dapat diekstrak (kecuali tesis yang tersedia di repositori).

Tabel 1. PICOTS.

P (Population)	I (Intervention)	C (Comparison)	O (Outcome)	T (Time)	S (Setting)
Individu dengan gangguan kecemasan atau kecemasan terkait kondisi medis; keluarga pengasuh	Program psikoedukasi (informasi penyakit, relaksasi, koping, uncertainty management, dsb.)	Perawatan biasa/waitlist/ kelompok kontrol	Penurunan skor kecemasan (HARS, STAI, GAD-7, dsb.), perbaikan QoL	Pre-post (jangka pendek sampai beberapa bulan)	RS, klinik, komunitas, pra-operasi

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Prosedur Seleksi (ringkasan PRISMA-style)

1. Identifikasi: Mulai dari daftar sumber yang dilampirkan kelompok membuka setiap item dan memverifikasi metadata (tahun, tipe, tempat publikasi). Untuk studi internasional kelompok menggunakan PubMed/PMC/ScienceDirect. (Sumber diverifikasi: Oliveira et al., 2023; Schroeder et al., 2023 dan database lain).
2. Saringan awal: Menghapus item yang tidak melaporkan outcome kecemasan atau yang bukan penelitian empiris.
3. Kelayakan: Memeriksa teks penuh (atau abstrak + repositori untuk tesis) untuk memastikan kecocokan kriteria inklusi.
4. Inklusi: Memilih 12 studi akhir (3 internasional + 9 nasional) yang berasal dari kriteria Inklusi dan memenuhi kriteria.

Catatan kualitas: mayoritas studi nasional berbentuk tesis/quasi-eksperimental atau studi pre-post dengan sample kecil; studi internasional melibatkan scoping/systematic review dan meta-analisis sehingga kualitas bukti lebih tinggi secara metodologis. Keterbatasan khas: variabilitas ukuran sampel, heterogenitas intervensi (durasi & konten), dan penggunaan instrumen kecemasan yang berbeda.

Hasil Pencarian Dan Seleksi Studi

1. Sumber awal sesuai kriteria inklusi: 20+ item.
2. Setelah skrining: 12 studi dipilih (3 internasional + 9 nasional).
3. Alasan eksklusi utama: studi tidak mengukur kecemasan secara kuantitatif atau tidak ada teks penuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Tinjauan Literatur Review

No.	Author	Judul	Metode	Hasil penelitian	Kesimpulan
1.	Oliveira et al. (2024)	<i>Psychoeducation Programs to Reduce Preoperative Anxiety in Adults: A Scoping Review</i>	Mengikuti pedoman JBI Scoping Review & PRISMA-ScR. Pencarian pada PubMed, Web of Science, Scopus. Seleksi meliputi 29 studi intervensi psikoedukasi pada pasien dewasa pra-operasi. Data diekstraksi mencakup bentuk intervensi (video, booklet, konseling), durasi sesi, tenaga fasilitator, waktu pemberian, instrumen kecemasan (HADS, STAI), dan outcome lain. Analisis dilakukan secara tematik.	Psikoedukasi dengan 1–6 sesi durasi 45–150 menit secara konsisten menurunkan kecemasan pra-operasi. Studi menunjukkan keberagaman media: video edukasi, konseling tatap muka, modul cetak, dan edukasi digital. Perawat & psikolog adalah fasilitator terbanyak. Heterogenitas menyebabkan variasi efektivitas, namun arah efek tetap positif.	Psikoedukasi sangat efektif menurunkan kecemasan pra-operasi. Perlu RCT dengan durasi, media, serta instrumen yang distandarkan agar dapat menjadi <i>best practice</i> .
2.	Schröder et al. (2023)	<i>Impact of Virtual Reality Applications... (Systematic Review & Meta-analysis)</i>	Meta-analisis dari 29 RCT yang membandingkan psikoedukasi-only, VR-exposure, dan CBT+VR. Menggunakan PRISMA. Data kuantitatif dianalisis dengan random-effects model. Outcome utama: kecemasan, stress reactivity, immersion effect.	VR-intervention memiliki efektivitas paling besar dibanding kontrol pasif. Psikoedukasi-only memberikan efek yang signifikan namun lebih kecil dibanding intervensi berbasis exposure/CBT. Kombinasi CBT+VR memberikan hasil jangka panjang lebih stabil.	Psikoedukasi tetap bermanfaat tetapi paling efektif bila dipadukan dengan CBT atau VR untuk hasil jangka panjang dan intensitas gejala lebih berat
3.	Thielemann et al. (2022)	<i>TF-CBT for Anxiety/PTSS in Youth (Meta-analysis)</i>	Meta-analisis 28 studi TF-CBT pada anak & remaja dengan kecemasan & PTSS. Psikoedukasi dianalisis sebagai komponen inti TF-CBT. Data inklusi menggunakan PICOS. Efek dihitung	TF-CBT menunjukkan effect size besar pada penurunan kecemasan dan PTSS. Psikoedukasi berkontribusi pada stabilisasi awal, membantu anak memahami trauma &	Sangat efektif sebagai bagian integral dari intervensi CBT. Disarankan selalu dimasukkan dalam penanganan kecemasan & PTSS anak.

- | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | menggunakan Hedges g. | reaksi tubuh, serta meningkatkan trust sebelum terapi inti. | |
| 4. | Manuputty (2025) | <i>Pengaruh Psikoedukasi terhadap Penurunan Kecemasan & Kualitas Hidup Pasien Kanker</i> | Literature review 15 studi nasional. Kualitas metodologi dianalisis dengan instrument JBI Critical Appraisal. Instrumen yang dibandingkan: HADS, BAI, HARS. Intervensi meliputi edukasi kanker, coping, relaksasi, manajemen distress. | Mayoritas studi menyimpulkan penurunan kecemasan signifikan dan peningkatan kualitas hidup. Efek lebih besar pada intervensi yang disertai relaksasi. | Psikoedukasi sangat direkomendasikan dalam layanan kanker karena efeknya seragam dan kuat dalam menurunkan kecemasan. |
| 5. | Lensy Rolinza (2024) | <i>Penerapan Psikoedukasi pada Pasien DM dengan Kecemasan</i> | Desain pre-post; 5–6 sesi (edukasi DM, relaksasi napas dalam, problem solving). Sampel n=10. Pengukuran kecemasan menggunakan HARS dan pengetahuan menggunakan kuisioner valid. | Kecemasan menurun signifikan; peningkatan pengetahuan dan self-care. Efek terbesar pada sesi relaksasi + problem solving. | Dapat diterapkan di Puskesmas untuk membantu manajemen kecemasan pasien DM. |
| 6. | Ikhwanudin et al. (2024) | <i>Psikoedukasi pada Keluarga & Pasien DM</i> | Metode kualitatif disertai intervensi 5 sesi. Komponen: relaksasi, cognitive reframing, edukasi penyakit, coping skills. Mengukur SRQ dan CANSAS. | Penurunan SRQ dan peningkatan kesiapan keluarga dalam merawat pasien. Coping keluarga meningkat signifikan. | Efektif meningkatkan dukungan sosial dan menurunkan kecemasan. |
| 7. | Mustikarani et al. (2025) | <i>Psikoedukasi pada Keluarga Pasien di IGD</i> | Quasi-experimental pre-post control; n=32; intervensi singkat 15–20 menit. Instrumen HARS. | Penurunan kecemasan signifikan (p<0.001). Efek muncul meski durasi intervensi sangat singkat. | Psikoedukasi harus dimasukkan dalam SOP IGD karena terbukti efektif. |
| 8. | Rina Sefti Octa (2024) | <i>Kecemasan Pra-Operasi Sebelum & Sesudah Psikoedukasi</i> | Desain pre-post; edukasi pra-operasi standar; n=25. Menggunakan STAI. | Terjadi penurunan kecemasan signifikan setelah psikoedukasi. | Harus menjadi standar pre-assessment operasi. |
| 9. | Dewi Damayanti & Anik Inayati (2024) | <i>Manajemen Kecemasan Pasien Kanker: Psikoedukasi & Dukungan Sosial</i> | Mixed methods: survei kuantitatif (n=60) + wawancara (n=10). Komponen: edukasi kanker, dukungan emosional, coping spiritual. | Kombinasi psikoedukasi + dukungan sosial paling efektif menurunkan kecemasan dibanding psikoedukasi saja. | Perlu intervensi terintegrasi antara psikoedukasi & dukungan keluarga. |

- | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|
| 10. | Alfauzi Adhe Destyanto et al. (2024) | <i>Psikoedukasi Uncertainty Management pada Pasien GGK Hemodialisis</i> | Quasi-experimental pre-post dengan kelompok kontrol; n=74. Instrumen: MUIS (uncertainty), HADS (anxiety). | Penurunan kecemasan signifikan (p=0.03) dan penurunan ketidakpastian (effect size besar). | Direkomendasikan sebagai intervensi rutin di unit hemodialisis. |
| 11. | Nike Andrila & Bacthiar Safrudin (2025) | <i>Pengaruh Psikoedukasi Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Terhadap Keberfungsian Sosial Pasien Pasca Perawatan Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo</i> | Quasi-experimental dengan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Sampel 34 responden (17 eksperimen, 17 kontrol). Pengukuran menggunakan kuesioner fungsi sosial teruji reliabilitas ($\alpha = 0,696$). Analisis menggunakan paired t-test dan independent t-test. | Psikoedukasi meningkatkan skor pengetahuan dan fungsi sosial. Perbedaan posttest eksperimen sebesar 4,941, sedangkan kontrol hanya 0,118. Independent t-test menunjukkan selisih signifikan 10,765 (p < 0,05), sehingga psikoedukasi dinilai efektif meningkatkan fungsi sosial pasien pasca perawatan skizofrenia. | Psikoedukasi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi sosial pasien skizofrenia. Disarankan penerapan psikoedukasi berkelanjutan dan diperluas ke jenis gangguan jiwa lainnya. |
| 12. | Olivia Zahwa Anggriani & Muhammad Bacthiar Safrudin (2024) | <i>Efektivitas Psikoedukasi tentang Masalah Kesehatan Jiwa terhadap Penerimaan Keluarga Pasien Pasca Perawatan Skizofrenia di Puskesmas Karang Asam Samarinda</i> | Penelitian kuantitatif dengan desain Quasy Experimental one group pre-post test without control. Sampel total 40 caregiver. Intervensi psikoedukasi dilaksanakan selama 4 sesi dalam 1 minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner valid & reliabel (31 item). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji paired t-test. | Rata-rata skor pre-test 83.19, meningkat pada sesi berikutnya hingga skor post-test 113.25. Selisih pre-post setelah 1 bulan sebesar 29.81. Uji paired t-test menunjukkan nilai p = 0.000 (p < 0.05) yang berarti ada pengaruh signifikan psikoedukasi terhadap penerimaan keluarga pasien skizofrenia. | Terdapat pengaruh signifikan psikoedukasi terhadap penerimaan keluarga pasien skizofrenia. Psikoedukasi dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat serta menurunkan stres dan kekhawatiran. Program psikoedukasi direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan rutin di layanan kesehatan jiwa. |

Pembahasan mengenai efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan kecemasan pada berbagai populasi klinis menunjukkan konsistensi temuan yang cukup kuat, baik dari literatur internasional maupun nasional. Secara umum, bukti ilmiah yang tersedia memperlihatkan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang relevan, mudah diterapkan, serta memiliki dampak terapeutik yang signifikan, terutama ketika digunakan dalam konteks pelayanan kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesiapan pasien, manajemen simptom, dan pengurangan ketidakpastian.

1. Konsistensi Bukti

Literatur internasional, terutama scoping review dan systematic review, secara konsisten menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama kecemasan situasional seperti kecemasan pra-operasi. Dalam beberapa meta-review, psikoedukasi terbukti mampu mengurangi respons emosional negatif yang muncul akibat kurangnya pengetahuan, ketakutan terhadap prosedur medis, dan persepsi ancaman yang berlebihan. Di lingkungan praktik klinis internasional, psikoedukasi juga sering menjadi bagian dari paket intervensi CBT, uncertainty management programs, atau multimodal therapeutic programs, yang semakin memperkuat manfaatnya.

Di Indonesia, temuan dari studi-studi nasional menunjukkan pola yang selaras. Penurunan kecemasan terlihat pada berbagai populasi seperti pasien kanker, pasien pra-operasi bedah mayor, orang dengan diabetes melitus (DM), pasien hipertensi, hingga pasien hemodialisis. Meskipun latar belakang penyakit berbeda, pola respons terhadap psikoedukasi relatif konsisten, yaitu terjadinya pengurangan kecemasan setelah pasien memperoleh informasi yang jelas, pemahaman yang lebih baik tentang kondisi klinisnya, serta strategi koping yang dapat digunakan secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki generalisabilitas yang cukup baik dalam berbagai konteks pelayanan kesehatan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Psikoedukasi

Efektivitas psikoedukasi sangat bergantung pada beberapa faktor penting yang mempengaruhi bagaimana informasi dipahami, diinternalisasi, dan diterapkan oleh pasien.

a) Konten Psikoedukasi

Konten merupakan komponen krusial. Program psikoedukasi yang memasukkan materi uncertainty management, teknik relaksasi, pengenalan respon fisiologis kecemasan, serta strategi koping kognitif (yang merupakan bagian dari elemen CBT), terbukti lebih berhasil menurunkan kecemasan. Misalnya, kajian Destyanto et al. (2024) dan Oliveira et al. (2023) menekankan bahwa modul yang menyentuh aspek biologis, psikologis, dan perilaku memberikan dampak lebih kuat dibandingkan modul informatif sederhana. Pendekatan kognitif-perilaku mendorong pasien untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga perubahan psikologis bersifat lebih mendalam dan bertahan lebih lama.

b) Mode Pengiriman

Mode penyampaian (delivery) turut menentukan tingkat efektivitas. Intervensi yang memadukan sesi luring dan daring (hybrid) cenderung meningkatkan aksesibilitas dan keterlibatan pasien. Selain itu, format kelompok memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling bertukar pengalaman, menciptakan rasa kebersamaan, dan mengurangi perasaan isolasi emosional. Sebaliknya, sesi individual memungkinkan pendekatan lebih personal dan penyampaian materi yang disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Oleh karena itu, pemilihan mode penyampaian perlu disesuaikan dengan karakteristik populasi target dan kondisi klinis.

c) Kompetensi Pelaksana

Efektivitas psikoedukasi lebih optimal apabila difasilitasi oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi khusus, seperti perawat terlatih dalam komunikasi terapeutik, edukasi kesehatan, atau psikolog klinis. Kompetensi fasilitator mempengaruhi akurasi materi, kemampuan menangani pertanyaan, serta keterampilan membangun hubungan terapeutik. Studi-studi nasional menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dengan pelatihan khusus menghasilkan perbaikan kecemasan yang lebih bermakna dibandingkan psikoedukasi yang diberikan secara teknis tanpa pendekatan terapeutik.

1. Keterbatasan Studi Nasional

Meskipun memberikan bukti yang positif, studi-studi nasional masih memiliki keterbatasan metodologis. Banyak penelitian berbentuk tesis atau penelitian quasi-eksperimental tanpa randomisasi, sehingga hasilnya rentan terhadap bias seleksi dan bias pengukuran. Ukuran sampel yang relatif kecil mengurangi kekuatan statistik dan kemampuan untuk melakukan generalisasi luas. Selain itu, keberagaman instrumen pengukuran kecemasan (misalnya HARS, STAI, GAD-7, SRQ, CANSAS) menyulitkan perbandingan langsung antar studi dan menghambat proses meta-analisis formal. Ketiadaan blind assessment juga memungkinkan adanya bias ekspektasi yang mempengaruhi hasil. Keterbatasan metodologis ini menjadi alasan kuat perlunya penelitian yang lebih ketat pada masa mendatang.

2. Implikasi Klinis

Dari sudut pandang implementasi pelayanan kesehatan, psikoedukasi merupakan intervensi yang layak dan relevan untuk dimasukkan dalam standar pelayanan keperawatan. Penggunaannya di ruang IGD, ruang pra-operasi, unit onkologi, serta di ruang hemodialisis terbukti dapat meningkatkan kesiapan pasien, mengurangi distress psikologis, serta meningkatkan kualitas interaksi pasien dengan tenaga kesehatan.

Untuk kasus gangguan kecemasan primer (generalized anxiety disorder, panic disorder), psikoedukasi tetap bermanfaat, tetapi tidak cukup jika berdiri sendiri. Intervensi ini sebaiknya dipadukan dengan terapi aktif seperti CBT, terapi eksposur, atau medication management untuk mendapatkan hasil optimal. Dengan demikian, psikoedukasi lebih tepat dianggap sebagai komponen dasar dalam penanganan kecemasan, bukan sebagai satu-satunya terapi utama.

3. Rekomendasi Penelitian

Melihat kuatnya potensi psikoedukasi namun masih terbatasnya kualitas penelitian nasional, maka terdapat beberapa rekomendasi penting. Penelitian di masa depan diharapkan menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT) dengan ukuran sampel yang memadai untuk meningkatkan validitas internal dan eksternal. Penggunaan instrumen standar yang telah tervalidasi secara internasional, seperti GAD-7 atau STAI, akan memudahkan perbandingan antar studi dan mempermudah proses sintesis bukti. Selain itu, penelitian yang menyertakan follow-up jangka menengah hingga panjang penting dilakukan untuk mengetahui ketahanan efek psikoedukasi. Analisis cost-effectiveness serta studi implementasi berbasis real-world settings juga dibutuhkan agar intervensi psikoedukasi dapat diterapkan secara luas dan berkelanjutan dalam sistem pelayanan kesehatan nasional.

KESIMPULAN

Psikoedukasi merupakan intervensi yang telah menunjukkan bukti konsisten dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok pasien, baik di tingkat internasional maupun nasional. Dalam konteks klinis, psikoedukasi berfungsi bukan hanya sebagai sarana pemberian informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengurangi ketidakpastian, meningkatkan kemampuan coping, dan memperkuat kontrol diri pasien. Psikoedukasi efektif ketika digunakan sebagai intervensi mandiri dalam kondisi kecemasan situasional seperti pra-operasi, namun menjadi jauh lebih kuat ketika diintegrasikan ke dalam program terapeutik komprehensif seperti CBT, uncertainty management, dan terapi multimodal lainnya.

Walaupun penelitian nasional mendukung manfaat psikoedukasi, beberapa keterbatasan seperti

desain pre-post, ukuran sampel kecil, dan variasi instrumen pengukuran kecemasan memengaruhi kekuatan generalisasi hasil. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih robust dengan desain RCT, instrumen standar (misalnya GAD-7 atau STAI), serta pelaporan ukuran efek agar bukti yang dihasilkan lebih kuat dan dapat dibandingkan secara global. Dengan pengembangan penelitian dan peningkatan implementasi klinis yang tepat, psikoedukasi berpotensi menjadi salah satu pilar utama dalam manajemen kecemasan di berbagai setting pelayanan kesehatan, terutama dalam memperkuat peran keperawatan sebagai agen edukasi dan pendukung psikososial bagi pasien dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Angriani, Olivia, and Muhammad Bachtiar Safrudin. 2024. "Efektivitas Psikoedukasi Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Terhadap Penerimaan Keluarga Pasien Pasca Perawatan Skizofrenia Di Puskesmas Karang Asam Samarinda." *Journal of Nursing Invention* 5(2):88–97. doi: 10.33859/jni.v5i2.577.
- Destyanto, Alfauzi Adhe. 2024. "EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI UNCERTAINTY MANAGEMENT TERHADAP KETIDAKPASTIAN AKAN PENYAKIT DAN KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS STADIUM AKHIR YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT AKADEMIK UGM."
- Ikhwanudin, Ikhwanudin, Sarinah Sri Wulan, and Nuridah Nuridah. 2024. "Psikoedukasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Keluarga Dan Pasien Dengan Diabetes Melitus." *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports* 4(1):79–86. doi: 10.56922/quilt.v4i1.468.
- Manuputty, Elsy Yuliana, and Ni Luh Widani. 2025. "Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker: Literature Review." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 5(1):293–307.
- Mustikarani, Desi, Ernawati Hamidah, Hadi Abidillah, and Asep Suryadin. 2025. "Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Keluarga Pasiend Di IGD RSUD Jampang Kulon." *Malahayati Nursing Journal* 7(11):4962–71.
- Oliveira, Palmira, Catarina Porfírio, Regina Pires, Rosa Silva, José Carlos Carvalho, Tiago Costa, and Carlos Sequeira. 2023. "Psychoeducation Programs to Reduce Preoperative Anxiety in Adults: A Scoping Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(1):2–9. doi: 10.3390/ijerph20010327.
- Rina, Sefti Octa. 2024. "PERBEDAAN KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PSIKOEDUKASI PADA PASIEN PRE OPERASI FRAKTUR DI RSUD DR. H ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2024."
- Schröder, Dominik, Kamil J. Wrona, Frank Müller, Stephanie Heinemann, Florian Fischer, and Christoph Dockweiler. 2023. "Impact of Virtual Reality Applications in the Treatment of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trials." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 81(May). doi: 10.1016/j.jbtep.2023.101893.
- Schroeder, Dominik, Kamil J. Wrona, Frank Mueller, Stephanie Heinemann, Florian Fischer, and Christoph Dockweiler. 2023. "Impact of Virtual Reality Applications in the Treatment of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trials." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 81:101893.
- Thielemann, J. F. B., Barbara Kasparik, Julia König, Johanna Unterhitzenberger, and Rita Rosner. 2022. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents." *Child Abuse & Neglect* 134:105899.