

THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOEDUCATION FOR PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Rahadatul Aissy¹, Yoga Cahya Pangesta², Muslikah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang, Jl. Raya Banaran, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
Email: rahaissy@gmail.com

Article History

Received: 15-05-2026

Revision: 29-05-2026

Accepted: 01-06-2026

Published: 05-06-2026

Abstract. Adolescence is a developmental phase vulnerable to various psychological problems due to complex emotional, social, and biological changes. Therefore, interventions are needed to help adolescents understand and manage their psychological conditions adaptively. This study aims to analyze the effectiveness of psychoeducational services in addressing psychological problems in adolescents through the Systematic Literature Review (SLR) method. The study was conducted following the Kitchenham protocol, which includes the stages of identification, selection, quality evaluation, and synthesis of article data. Literature searches were conducted through Google Scholar and Semantic Scholar databases with a publication range of 2016–2026. A total of 13 articles that met the inclusion criteria were analyzed using descriptive thematic analysis techniques to identify the form of intervention, type of psychological problem, implementation media, and the effectiveness of psychoeducational services. The results showed that psychoeducation is effective in reducing post-traumatic symptoms, addressing alexithymia, managing psychosomatic disorders, and preventing suicidal ideation in adolescents. In addition, school-based psychoeducation and digital platforms have been shown to increase the accessibility of mental health services. These findings confirm that psychoeducation is an important preventive and curative strategy in supporting the psychological well-being of adolescents.

Keywords: Effectiveness, Psychoeducation, Adolescents, Psychological Problems, Systematic Literature Review

Abstrak. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis akibat perubahan emosional, sosial, dan biologis yang kompleks. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu remaja memahami dan mengelola kondisi psikologisnya secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis pada remaja melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian dilakukan dengan mengikuti protokol Kitchenham yang meliputi tahap identifikasi, seleksi, evaluasi kualitas, dan sintesis data artikel. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dan Semantic Scholar dengan rentang publikasi tahun 2016–2026. Sebanyak 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik deskriptif untuk mengidentifikasi bentuk intervensi, jenis masalah psikologis, media implementasi, serta efektivitas layanan psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam mengurangi gejala pascatrauma, mengatasi alexithymia, mengelola gangguan psikosomatik, dan mencegah ide bunuh diri pada remaja. Selain itu, psikoedukasi berbasis sekolah dan platform digital terbukti meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan strategi preventif dan kuratif yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: Efektivitas, Psikoedukasi, Remaja, Masalah Psikologis, Systematic Literature Review

How to Cite: Aissy, R., Pangesta, Y. C., & Muslikah. (2026). The Effectiveness of Psychoeducation for Psychological Problems in Adolescents: A Systematic Literature Review. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (3), 689-702. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i3.5793>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan akademik, relasi sosial, maupun perubahan emosional sering kali menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan perilaku, hingga kecenderungan melukai diri sendiri. Data dari World Health Organization menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi salah satu penyumbang utama beban penyakit pada kelompok usia muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian serius karena sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup, kemampuan belajar, dan perkembangan sosial mereka (Purnomosidi et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam upaya mendukung kesehatan mental remaja adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang mengintegrasikan unsur edukasi dan pendekatan psikologis untuk membantu individu memahami kondisi mentalnya, mengenali gejala, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif (Alfianto et al., 2019). Berbeda dengan terapi klinis yang cenderung bersifat intensif, psikoedukasi lebih menekankan pada pemberian informasi, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan keterampilan pengelolaan emosi secara preventif maupun kuratif. Dalam konteks pendidikan, layanan ini banyak diterapkan oleh konselor sekolah karena dinilai lebih mudah diterima oleh remaja dan efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional peserta didik (Bore et al., 2013). Selain dilakukan secara tatap muka, psikoedukasi juga mulai dikembangkan melalui platform digital sehingga jangkauan layanannya menjadi lebih luas dan fleksibel.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki potensi yang signifikan dalam membantu remaja menghadapi berbagai masalah psikologis. Intervensi ini dilaporkan mampu menurunkan gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan literasi kesehatan mental, memperkuat kesadaran diri, serta mendorong perilaku mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah psikologis. Psikoedukasi juga membantu remaja memahami pengalaman emosional mereka secara lebih rasional sehingga mampu mengurangi stigma terhadap gangguan mental (Keramatian et al., 2025). Namun demikian, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi efektivitas karena dipengaruhi oleh perbedaan jenis masalah psikologis, metode implementasi, karakteristik peserta, serta konteks budaya penelitian. Selain itu, bukti empiris mengenai efektivitas psikoedukasi masih tersebar pada berbagai studi dengan fokus

intervensi yang berbeda-beda sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian sistematis yang mampu merangkum dan menganalisis hasil-hasil penelitian terkait efektivitas psikoedukasi pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi bentuk intervensi psikoedukasi, jenis masalah psikologis yang ditangani, serta tingkat efektivitasnya dalam mendukung kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi konselor sekolah, tenaga kesehatan mental, pendidik, serta orang tua dalam memilih strategi intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. *Systematic literature review* didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai, dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian tertentu (Kitchenham & Charters, 2007). Sistematis tinjauan ini mengadopsi protokol yang dikembangkan oleh Kitchenham dan Charters (2007), yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*conducting*), dan pelaporan (*reporting*).

Tahap perencanaan (*planning*) meliputi penyusunan protokol *systematic literature review*. Pada tahap ini diawali dengan penyusunan protokol tinjauan sistematis dan penetapan topik penelitian, yaitu efektivitas intervensi psikoedukasi terhadap berbagai permasalahan psikologis pada populasi remaja. Guna memandu jalannya tinjauan, dirumuskan empat pertanyaan penelitian (*Research Questions*) yaitu:

- Apa saja masalah psikologis pada remaja yang dapat ditangani oleh psikoedukasi? (RQ1)
- Siapa saja partisipan dalam layanan psikoedukasi untuk menangani masalah psikologis pada remaja? (RQ2)
- Bagaimana implementasi psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis pada remaja? (RQ3)
- Bagaimana keberhasilan psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis pada remaja? (RQ4)

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk proses seleksi literatur. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian empiris yang dipublikasikan pada basis data *Google Scholar* dan *Semantic Scholar* dalam rentang waktu 2016 hingga 2026. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel berupa resensi buku, opini, atau dokumen yang tidak memiliki akses teks lengkap (*full-text*).

Tahap pelaksanaan (*conducting*), merupakan pelaksanaan dari systematic literature review. Tahap ini dimulai dengan pencarian artikel dengan menggunakan kata kunci (*Effectiveness OR Efficacy OR Evaluation*) AND (*Psychoeducation OR "Psychological Education"*) AND (*Adolescents OR "Young People" OR Teenagers*) AND (*"Psychological Problems" OR "Mental Health Issues"*) untuk jurnal berbahasa Inggris dan (“Efektivitas” OR “Efikasi” OR “Keberhasilan”) AND (“Psikoedukasi” OR “Edukasi Psikologi”) AND (“Remaja” OR “Siswa” OR “Dewasa Awal”) pada jurnal berbahasa Indonesia. Pencarian artikel dilakukan dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish*. Dari hasil pencarian awal, teridentifikasi sebanyak 59 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Namun, untuk memastikan relevansi dan validitas temuan, dilakukan proses seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, dilakukan penilaian kualitas (*quality assessment*) terhadap studi primer yang ditemukan untuk memastikan validitas data sebelum dilakukan tahap ekstraksi data dan sintesis hasil. Tahap pelaporan (*reporting*) meliputi sintesis hasil dari data yang ditemukan secara kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan, guna memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas psikoedukasi pada remaja

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan tahapan systematic literature review menurut oleh Kitchenham dan Charters (2007), yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*conducting*), dan pelaporan (*reporting*). Pada tahap pelaksanaan (*conducting*) ditemukan terdapat 59 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan dilanjutkan dengan penilaian kualitas (*quality assessment*) untuk memperoleh artikel yang memiliki relevansi dengan pertanyaan penelitian. Berikut hasil penilaian kualitas pada artikel yang ditemukan.

Tabel 1. Hasil penilaian kualitas

Penulis	Judul	Tahun	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4
Keramatian et al.	<i>Early Psychoeducational Intervention for Youth and Young Adults at Risk for Bipolar Disorder: A Feasibility Study</i>	2025	v	v	v	v
Kloek et al.	<i>Effectiveness and acceptance of tailored web-based psychoeducation for adolescents with major depression</i>	2026	v	v	v	v
Sharif et al.	<i>The Effect of Family-Centered Psycho-Education on Mental Health and Quality of Life of</i>	2016	v	v	v	v

<i>Families of Adolescents with Bipolar Mood Disorder: A Randomized Controlled Clinical Trial</i>							
Olashore et al.	<i>The effectiveness of psychoeducation and problem-solving on depression and treatment adherence in adolescents living with HIV in Botswana: an exploratory clinical trial</i>	2023	v	v	v	v	v
Primasari et al.	<i>A web-based psychoeducational programme for trauma-related symptoms in Indonesian undergraduate students: a pilot randomized controlled trial</i>	2025	v	v	v	v	v
Kaynakçı, Aydin, & Üçok	<i>ACT-Based Psychoeducation Program for Reducing Test Anxiety: A Mixed Method Case Study of Economically Disadvantaged Students</i>	2025	v	v	v	v	v
Hermawan & Purnomosidi	Mengenal Cemas, Merangkul Tenang: Psikoedukasi Kecemasan Pada Remaja Melalui Pendekatan Interaktif Dan Roleplay Strategi Coping Di SMA Batik 1 Surakarta	2025	v	v	v	v	v
Aprizal et al.	<i>Believe In Yourself</i> : Psikoedukasi Cara Efektif Mengelola Gejala Psikosomatik Pada Remaja Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur	2024	v	v	v	v	v
Vebiana, Sitanggang, & Nindita	Psikoedukasi Implementasi Pencegahan Bunuh Diri Remaja dalam Lingkup Keluarga	2022	v	v	v	v	v
Faridhosseini et al.	<i>Effectiveness of Psychoeducational Group Training on Quality of Life and Recurrence of Patients with Bipolar Disorder</i>	2017	v	v	v	v	v
Tekgül, Neslihan	<i>Effects of Cognitive Focused Psychoeducation Program on Anxiety Levels and Cognitive Errors of Adolescents</i>	2022	v	v	v	v	v
Sapru et al.	<i>Effectiveness of online versus live multi-family psychoeducation group therapy for children and adolescents with mood or anxiety disorders: a pilot study</i>	2016	v	v	v	v	v
Luso et al.	<i>Psychoeducation Reduces Alexithymia and Modulates Anger Expression in a School Setting</i>	2022	v	v	v	v	v

Keterangan:

v : Relevan dengan Pertanyaan Penelitian

x : Tidak Relevan dengan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil penilaian kualitas, terpilih 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, memiliki relevansi tinggi terhadap pertanyaan penelitian, serta menyediakan akses teks lengkap. Literatur yang dianalisis terdiri dari 10 artikel berskala internasional dan 3 artikel nasional. Seluruh artikel pilihan ini telah divalidasi kemampuannya dalam menyediakan bukti empiris untuk menjawab tujuan penelitian, yang mencakup identifikasi masalah psikologis pada remaja, partisipan layanan psikoedukasi, prosedur implementasi, hingga efektivitas intervensi psikoedukasi yang diberikan.

Masalah Psikologis yang Dialami Remaja

Berdasarkan kajian artikel diperoleh bahwa terdapat beberapa masalah psikologi pada remaja yang ditangani oleh layanan psikoedukasi. Beberapa masalah psikologi tersebut meliputi bipolar, depresi, anxiety, trauma, gangguan psikomatis, percobaan bunuh diri, dan aleksitimia. Berikut pengelompokan masalah psikologis pada remaja berdasarkan jumlah artikel relevan.

Tabel 2. Masalah psikologis pada remaja

Masalah Psikologis	Jumlah
Bipolar	3
Depresi	3
<i>Anxiety</i>	3
Trauma	1
Gangguan Psikomatis	1
Percobaan Bunuh Diri	1
Aleksitimia	1

Dapat diketahui bahwa dari beberapa masalah psikologis pada remaja, terdapat beberapa masalah psikologis yang paling dominan ditemukan yaitu bipolar, depresi, dan *anxiety*. Hal tersebut sejalan dengan data *World Health Organization* (WHO) (2025) bahwa pada tahun 2021 terdapat 72 juta anak dan remaja mengalami gangguan kecemasan (*anxiety*). Dituliskan juga pada tahun 2019, sebanyak 280 juta orang hidup dengan depresi, termasuk 23 juta anak dan remaja. Selain itu, pada tahun 2021, dari 37 juta orang yang mengalami gangguan bipolar terdapat 3,8 juta remaja berusia 10–19 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa anak dan remaja menyumbang proporsi yang cukup signifikan dalam populasi individu dengan gangguan psikologis. Dari total kasus gangguan kecemasan, sekitar 20,1% dialami oleh anak dan remaja. Pada gangguan depresi, proporsi anak dan remaja mencapai sekitar 8,2%, sedangkan pada gangguan bipolar, remaja usia 10–19 tahun mencakup sekitar 10,3% dari total kasus.

Remaja dalam proses perkembangannya mengalami transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya (Santrock, 2019). Remaja memiliki emosi yang belum stabil dan cenderung dominan, yang mana emosi pada remaja seringkali mempengaruhi perasaan dan perilaku. Pada masa remaja, emosi lebih dominan menguasai diri daripada pikiran yang realistis, hal tersebut dapat dikatakan wajar karena salah satu ciri perkembangan psikologis remaja adalah emosi yang meledak-ledak hingga sulit dikendalikan serta dapat beresiko depresi dan melakukan perilaku serta tindakan pemberontakan (Pratiwi & Cahyanti, 2024). Oleh karena itu, depresi menjadi salah satu masalah yang dominan ditemukan pada remaja.

Selain itu, gangguan *bipolar* dan *anxiety* juga menjadi masalah yang dominan ditemukan pada remaja. Gangguan bipolar umumnya muncul pada masa remaja dan awal masa dewasa yang dikaitkan dengan gangguan kognitif yang signifikan, kehilangan jaringan otak, dan keterbatasan fungsional (Keramatian et al., 2025). Sementara itu, berbagai masalah psikologis yang dialami remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel, baik internal maupun eksternal. Variabel internal seperti variabel kognitif, emosional, dan fisiologis memiliki peran yang penting dalam perkembangan psikologis remaja. Sebagai contoh, kombinasi dari ketiga variabel tersebut diketahui berkontribusi terhadap munculnya kecemasan ujian pada remaja (Kaynakçı et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan bipolar dan kecemasan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif dan kemampuan adaptasi mereka dalam menjalani tugas-tugas perkembangan.

Berdasarkan tabel 2. masalah psikologis pada remaja tidak hanya gangguan bipolar, anxiety, dan depresi. Remaja ditemukan rentan terhadap gejala pascatrauma (*trauma-related symptoms*) yang sering kali memerlukan intervensi berbasis teknologi untuk menjangkau populasi yang lebih luas (Primasari et al., 2025). Selain gangguan afektif, ditemukan pula fenomena psikosomatik di mana tekanan psikologis bermanifestasi menjadi keluhan fisik, serta hambatan emosional berupa aleksitimia yang menyulitkan remaja dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan mereka (Aprizal et al., 2024; Iuso et al., 2022). Kondisi yang lebih kritis juga teridentifikasi melalui adanya ide serta percobaan bunuh diri yang dipicu oleh akumulasi beban psikologis yang tidak terkelola (Vebiana et al., 2022). Keberagaman masalah ini menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian serius, karena hambatan psikologis tersebut tidak hanya mengganggu kesejahteraan emosional, tetapi juga menghambat fungsi sosial dan akademik mereka secara signifikan.

Partisipan Layanan Psikoedukasi untuk Menangani Masalah Psikologis Pada Remaja

Hasil kajian menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis remaja tidak hanya bergantung pada intervensi yang diberikan langsung kepada remaja, tetapi juga pada keterlibatan lingkungan sosial terdekat seperti keluarga dan guru. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang bersifat sistemik, sehingga penanganannya memerlukan dukungan dari berbagai pihak di sekitar remaja. Dengan demikian, psikoedukasi tidak dapat dipahami semata sebagai pemberian informasi psikologis, tetapi sebagai proses pemberdayaan sosial yang membangun lingkungan suportif bagi perkembangan remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan langsung kepada remaja efektif dalam menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan kemampuan koping. Olashore et al. (2023) menemukan bahwa psikoedukasi mampu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kepatuhan remaja terhadap proses pemulihan. Temuan serupa dikemukakan oleh Hermawan dan Purnomosidi (2025), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis praktik dan interaktif efektif sebagai intervensi preventif untuk mengurangi kecemasan remaja. Namun, jika dianalisis lebih mendalam, keberhasilan intervensi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh materi psikoedukasi, tetapi juga oleh pendekatan yang partisipatif dan kemampuan remaja untuk merefleksikan pengalaman psikologisnya secara lebih terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi berkaitan erat dengan proses peningkatan self-awareness dan keterampilan regulasi emosi remaja.

Selain remaja, keluarga juga memiliki posisi penting dalam keberhasilan intervensi psikoedukasi. Kajian ini memperlihatkan bahwa keterlibatan keluarga mampu memperkuat proses pemulihan dan menciptakan lingkungan emosional yang lebih stabil bagi remaja. Sapru et al. (2016) menjelaskan bahwa psikoedukasi membantu keluarga memahami diagnosis, perjalanan gangguan psikologis, serta bentuk penanganan yang tepat bagi anggota keluarganya. Sementara itu, Sharif et al. (2016) menunjukkan bahwa pendekatan *family-centered psychoeducation* berhasil meningkatkan stabilitas lingkungan keluarga bagi remaja dengan gangguan bipolar. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dukungan keluarga bukan hanya berfungsi sebagai pelengkap intervensi, tetapi menjadi faktor protektif yang menentukan keberlanjutan proses pemulihan psikologis remaja. Dengan kata lain, psikoedukasi menjadi lebih efektif ketika keluarga memiliki literasi kesehatan mental dan kemampuan memberikan dukungan emosional yang tepat.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat berfungsi sebagai strategi preventif melalui peningkatan kemampuan keluarga dan guru dalam melakukan pendampingan psikologis awal. Penelitian Vebiana, Sitanggang, dan Nindita (2022) menemukan bahwa pelatihan *psychological first aid* mampu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai penanganan perilaku *self-harm* dan pencegahan bunuh diri pada remaja. Di sisi lain, Pratiwi dan Cahyanti (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi bagi guru dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam mengenali dan menangani keluhan psikologis siswa, khususnya depresi. Jika disintesis, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi tidak hanya terletak pada perubahan individu remaja, tetapi pada terbentuknya jejaring dukungan sosial yang responsif terhadap masalah psikologis. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi yang melibatkan keluarga dan guru cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada remaja sebagai individu.

Implementasi Psikoedukasi dalam Menangani Masalah Psikologis Pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis literatur, implementasi psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis remaja dilakukan melalui berbagai moda penyampaian, baik secara tatap muka maupun berbasis digital. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi tidak semata ditentukan oleh media penyampaiannya, tetapi lebih dipengaruhi oleh keterlibatan aktif partisipan, relevansi materi, dan dukungan sosial yang menyertai proses intervensi. Dengan demikian, psikoedukasi memiliki fleksibilitas yang tinggi untuk disesuaikan dengan kebutuhan, karakteristik peserta, dan konteks pelaksanaannya.

Sebagian besar penelitian dalam kajian ini menggunakan pendekatan tatap muka dengan metode interaktif seperti diskusi, permainan peran (*role play*), dan sesi reflektif kelompok. Olashore et al. (2023) melaksanakan psikoedukasi melalui diskusi interaktif dan *role play* selama lima pekan dengan menggunakan bahasa lokal yang dipadukan dengan bahasa Inggris agar lebih mudah dipahami remaja. Sementara itu, Hermawan dan Purnomosidi (2025) menerapkan psikoedukasi berbasis *role play* untuk membantu siswa mengenali kecemasan dan mempraktikkan strategi pengelolaannya secara langsung. Jika dianalisis lebih mendalam, pendekatan interaktif tersebut efektif karena memberikan ruang partisipasi aktif bagi remaja untuk mengekspresikan pengalaman emosional mereka, bukan sekadar menerima informasi secara pasif. Hal ini menunjukkan bahwa proses belajar yang bersifat partisipatif lebih mampu meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan coping remaja dibandingkan pendekatan satu arah.

Di sisi lain, perkembangan teknologi memungkinkan psikoedukasi dilaksanakan melalui platform daring berbasis web. Penelitian Kloek et al. (2026) dan Primasari et al. (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis web efektif membantu remaja yang mengalami trauma dan depresi melalui penyediaan modul kesehatan mental yang dapat diakses secara fleksibel. Temuan ini memperlihatkan bahwa digitalisasi psikoedukasi mampu meningkatkan akses layanan kesehatan mental, terutama bagi remaja yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan tatap muka atau merasa lebih nyaman belajar secara privat. Namun demikian, efektivitas platform daring tetap bergantung pada kualitas interaksi, desain materi, dan kemampuan peserta dalam memahami informasi secara mandiri. Dengan kata lain, teknologi bukan pengganti hubungan interpersonal dalam intervensi psikologis, tetapi berfungsi sebagai media pendukung yang memperluas jangkauan layanan.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa setting pelaksanaan psikoedukasi memengaruhi fokus intervensi yang diberikan. Program berbasis sekolah cenderung diarahkan pada upaya preventif dan penguatan literasi kesehatan mental siswa. Tekgül (2022), misalnya, menggunakan psikoedukasi berbasis kelompok di sekolah untuk membantu remaja mengidentifikasi kesalahan kognitif dan menurunkan kecemasan. Penelitian Aprizal dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian materi edukatif mengenai manajemen gejala psikosomatik mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan mengelola kondisi psikologis mereka. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa sekolah memiliki posisi strategis sebagai lingkungan preventif karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dalam konteks pendidikan. Selain berfungsi sebagai tempat belajar akademik, sekolah juga dapat menjadi ruang penguatan kesehatan mental melalui intervensi psikoedukatif yang terintegrasi dengan layanan bimbingan dan konseling.

Selain setting sekolah, pendekatan berbasis keluarga juga menunjukkan efektivitas yang signifikan. Sharif et al. (2016) menerapkan *family-centered psychoeducation* melalui sesi kelompok kecil yang melibatkan keluarga secara langsung dalam proses intervensi. Hasilnya menunjukkan peningkatan kualitas hidup keluarga dan terciptanya lingkungan yang lebih suportif bagi remaja. Jika disintesis, temuan ini menegaskan bahwa masalah psikologis remaja tidak dapat dipisahkan dari sistem relasi sosial di sekitarnya. Dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu keberlanjutan proses pemulihan dan mencegah kekambuhan masalah psikologis.

Berbagai moda pelaksanaan psikoedukasi—baik tatap muka, berbasis web, program sekolah, maupun pelatihan keluarga—menunjukkan efektivitas yang relatif serupa dalam membantu remaja menghadapi masalah psikologis. Perbedaan media dan setting intervensi

tidak menjadi faktor utama keberhasilan, selama intervensi mampu menciptakan keterlibatan aktif, dukungan sosial, dan peningkatan kesadaran diri peserta. Oleh karena itu, psikoedukasi dapat dipahami sebagai pendekatan yang fleksibel dan adaptif, sehingga implementasinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan psikologis remaja dan kondisi lingkungan tempat intervensi dilakukan.

Efektivitas Psikoedukasi dalam Menangani Masalah Psikologis Pada Remaja

Keberhasilan intervensi psikoedukasi dalam menangani masalah psikologis remaja menunjukkan bahwa layanan ini memiliki fungsi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif. Psikoedukasi membantu remaja memahami kondisi psikologis mereka, mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi berperan sebagai bentuk pemberdayaan psikologis yang memungkinkan remaja lebih siap menghadapi tekanan emosional dan sosial pada masa perkembangannya. Temuan ini memperlihatkan bahwa efektivitas psikoedukasi tidak hanya terletak pada penurunan gejala psikologis, tetapi juga pada peningkatan literasi kesehatan mental dan kemampuan regulasi diri remaja.

Dalam fungsi preventifnya, psikoedukasi terbukti efektif dalam mengurangi risiko berkembangnya masalah psikologis yang lebih berat. Hermawan dan Purnomosidi (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat membantu keluarga mengenali faktor risiko dan tanda peringatan dini terkait perilaku bunuh diri pada remaja. Jika dianalisis lebih lanjut, temuan ini menunjukkan bahwa pencegahan masalah psikologis tidak dapat hanya dibebankan kepada remaja sebagai individu, tetapi membutuhkan keterlibatan lingkungan sosial terdekat. Keluarga yang memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental cenderung mampu menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan suportif sehingga remaja memiliki ruang aman untuk mengungkapkan tekanan emosional yang dialaminya. Selain itu, Vebiana et al. (2022) menemukan bahwa pendekatan interaktif dan *roleplay* strategi koping membantu remaja mengenali gejala kecemasan sejak dini dan meresponsnya secara lebih adaptif. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi tidak hanya berfungsi memberikan informasi, tetapi juga membangun *resilience* atau ketahanan mental remaja dalam menghadapi tekanan psikososial.

Sementara itu, dalam fungsi kuratifnya, psikoedukasi terbukti mampu membantu pemulihan kondisi psikologis remaja melalui peningkatan pemahaman diri dan pengelolaan emosi. Olashore et al. (2023) menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang dipadukan dengan teknik *problem solving* efektif menurunkan tingkat depresi pada remaja. Temuan serupa juga ditemukan oleh Kaynakçı et al. (2025), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi

berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) mampu menurunkan kecemasan ujian secara berkelanjutan. Jika disintesis, keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi menjadi efektif ketika tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan proses refleksi psikologis dan latihan keterampilan emosional. Dengan kata lain, perubahan kondisi psikologis remaja terjadi karena mereka memperoleh pemahaman baru mengenai pengalaman emosionalnya sekaligus memiliki strategi konkret untuk mengelola tekanan yang dihadapi.

Peran kuratif psikoedukasi juga tampak dalam penanganan hambatan emosional yang lebih kompleks, seperti aleksitimia dan ekspresi kemarahan maladaptif. Luso et al. (2022) menemukan bahwa psikoedukasi di lingkungan sekolah mampu membantu remaja mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Temuan ini penting karena banyak remaja mengalami kesulitan mengidentifikasi perasaan mereka sendiri, sehingga emosi sering diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif atau penarikan diri sosial. Dalam konteks ini, psikoedukasi berfungsi sebagai sarana pengembangan *emotional awareness* yang mendukung pemulihan fungsi sosial dan akademik remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi tidak hanya diukur dari berkurangnya gejala psikologis, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan remaja dalam membangun relasi sosial dan mengelola emosi secara sehat.

Temuan dalam kajian ini juga memiliki implikasi praktis yang penting bagi tenaga kesehatan mental, guru BK, dan orang tua. Implementasi psikoedukasi melalui berbagai metode, seperti platform berbasis web, program sekolah, maupun pendekatan keluarga, terbukti mampu meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental remaja. Selain itu, keterlibatan keluarga dan guru memperlihatkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi psikologis. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama karena adanya variasi metodologi dan fokus intervensi pada artikel yang ditinjau, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Sebagian besar penelitian juga lebih banyak menilai efektivitas jangka pendek setelah intervensi, sehingga dampak jangka panjang psikoedukasi terhadap pencegahan kekambuhan masalah psikologis masih memerlukan penelitian lanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap 13 artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa layanan psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis pada remaja, mulai dari masalah psikologis yang paling dominan

ditemukan seperti bipolar, anxiety, dan depresi hingga gejala pascatrauma, aleksitimia, gangguan psikosomatik, dan pencegahan risiko bunuh diri. Keberhasilan intervensi ini terletak pada kemampuan meningkatkan literasi kesehatan mental, kesadaran diri, dan pengembangan strategi koping yang adaptif. Implementasi yang melibatkan dukungan sistem, baik sekolah maupun keluarga serta pemanfaatan teknologi digital (*web-based*) juga terbukti meningkatkan keterlibatan remaja dalam proses pemulihan. Psikoedukasi terbukti bukan sekadar pemberian informasi, melainkan strategi preventif dan kuratif yang krusial bagi kesejahteraan psikologis populasi remaja.

REFERENSI

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., Diana, M., & Malang, H. (2019). Pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat pengetahuan tentang stigma gangguan jiwa. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 37–41.
- Aprizal, F., Safhira, N., Safarina, N. A., Balqis, M., Aulia, S., & Malikussaleh, U. U. (2024). Believe in yourself: Psikoedukasi cara efektif mengelola gejala psikosomatik pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 1820–1825.
- Bore, S. K., Hendricks, L., & Womack, A. (2013). Psycho-educational groups in schools: The intervention of choice. *Journal of School Counseling*, 2(1), 1–9.
- Hermawan, M. G., & Purnomosidi, F. (2025). Mengenal cemas, merangkul tenang: Psikoedukasi kecemasan pada remaja melalui pendekatan interaktif dan roleplay strategi coping di SMA Batik 1 Surakarta. *Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta*, 6(2), 1071–1076.
- Iuso, S., Severo, M., Ventriglio, A., Bellomo, A., Limone, P., & Petit, A. (2022). Psychoeducation reduces alexithymia and modulates anger expression in a school setting. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–12.
- Kaynakçı, F. Z. Ü., Aydın, G., & Üçok, S. B. (2025). ACT-based psychoeducation program for reducing test anxiety: A mixed method case study of economically disadvantaged students. *Psychology in the Schools*, 62(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/pits.23583>
- Keramatian, K., Levit, A., Chavoshi-Nejad, H., Westwell-Roper, C., Nunez, J., Forbes, A., Morton, E., Michalak, E. E., & Vieta, E. (2025). Early psychoeducational intervention for youth and young adults at risk for bipolar disorder: A feasibility study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 70(11), 834–844. <https://doi.org/10.1177/07067437251342278>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. EBSE Technical Report.
- Kloek, M. W. H., Primbs, R., Kaubisch, S., Iglhaut, L., Piechaczek, C. E., Zsigo, C., Keim, P., & Feldmann, L. (2026). Effectiveness and acceptance of tailored web-based psychoeducation for adolescents with major depression. *Patient Education and Counseling*, 143, Article 109429. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2025.109429>
- Olashore, A. A., Paruk, S., Ogunwale, A., Ita, M., Tomita, A., & Chiliza, B. (2023). The effectiveness of psychoeducation and problem-solving on depression and treatment adherence in adolescents living with HIV in Botswana: An exploratory clinical trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(3), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00541-3>

- Pratiwi, N. J., & Cahyanti, I. Y. (2024). Psikoedukasi psychological first aid (PFA) terhadap guru dalam menghadapi gejala depresi remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 585–593.
- Primasari, I., Hoeboer, C. M., Sijbrandij, M., & Olf, M. (2025). A web-based psychoeducational programme for trauma-related symptoms in Indonesian undergraduate students: A pilot randomized controlled trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2535082>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sapru, I., Khalid-Khan, S., Choi, E., Alavi, N., Patel, A., & Sutton, C. (2016). Effectiveness of online versus live multi-family psychoeducation group therapy for children and adolescents with mood or anxiety disorders: A pilot study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(4), 1–8. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0054>
- Sharif, F., Mahmoudi, A., & Shooshtari, A. A. (2016). The effect of family-centered psychoeducation on mental health and quality of life of families of adolescents with bipolar mood disorder: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 4(3), 229–238.
- Simson, K. V., Brekke, I., & Hardoy, I. (2021). The impact of mental health problems in adolescence on educational attainment. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(6), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1869077>
- Suswandari, M., Mahendra, M., Sutrisno, T., & Prasetyo, K. (2021). Kapasitas guru memahami psikologi pendidikan dan karakter siswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), 134–145.
- Tekgöl, N. (2022). Effects of cognitive focused psychoeducation program on anxiety levels and cognitive errors of adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 29(2), 75–83. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.39974>
- Vebiana, D., Sitanggang, I. A. M. I., & Nindita, A. S. (2022). Psikoedukasi implementasi pencegahan bunuh diri remaja dalam lingkup keluarga. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 45–53.
- World Health Organization. (2025). *Mental disorders*. World Health Organization.