



Studi Meta-Analisis: Efektifitas Psikoedukasi untuk Meningkatkan *Self-Efficacy*

Fadila El Zahra¹, Ananta Yudiarso²

^{1,2,3}Universitas Surabaya, Indonesia

E-mail: s154121515@student.ubaya.ac.id, ananta@staff.ubaya.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-10-11 Revised: 2024-11-27 Published: 2024-12-01 Keywords: <i>Psychoeducation;</i> <i>Meta-Analysis;</i> <i>Self-Efficacy.</i>	Psychoeducation is one of the intervention techniques that can increase self-efficacy. Individuals who have self-efficacy in the low category will have an impact on their thinking and analytical abilities as well as decreased aspirations, and decreased work quality. Thus, this study aims to review the effectiveness of psychoeducational interventions to increase self-efficacy. The method in this study is a meta-analysis, by looking at the effect size using 13 experimental journals from previous studies that have been published. Effect size was obtained from the number of participants (n), standard deviation (SD), and mean (M) in each experimental group (KE) and control group (KK). The results of this study indicate that psychoeducational interventions are effective in increasing self-efficacy in individuals with a hedge's g value = -1.39 (large effect size) with a 95% confidence level, (CI = -2.867 to 0.091), significance value 0.066, heterogeneity value (I ²) 98.7%, and publication bias score 0.483.
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2024-10-11 Direvisi: 2024-11-27 Dipublikasi: 2024-12-01 Kata kunci: <i>Psikoedukasi;</i> <i>Meta-Analisis;</i> <i>Self-Efficacy.</i>	Abstrak Psikoedukasi adalah salah satu teknik intervensi yang dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> . Individu yang memiliki <i>self-efficacy</i> pada kategori rendah akan berdampak pada kemampuan berpikir dan analisisnya serta aspirasi yang menurun, dan kualitas kerja yang menurun. Sehingga, pada penelitian ini bertujuan untuk meninjau keefektifan dari intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> . Metode dalam penelitian ini yaitu meta-analisis, dengan cara melihat <i>effect size</i> menggunakan 13 jurnal eksperimen dari penelitian terdahulu yang telah dipublikasi. <i>Effect size</i> diperoleh dari jumlah partisipan (n), standart deviasi (SD), dan mean (M) yang ada pada setiap kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi efektif untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> pada individu dengan nilai <i>hedge's g</i> = -1.39 (<i>large effect size</i>) dengan <i>level confidence</i> 95%, (CI= -2.867 hingga 0.091), nilai signifikansi 0.066, nilai heterogenitas (I ²) 98.7%, dan skor bias publikasi 0.483.

I. PENDAHULUAN

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan yang dimiliki pada individu mengenai kemampuannya untuk melakukan kontrol atas tuntutan tugasnya (Bandura, dalam Maddux, 2013). Keyakinan atas kemampuan diri individu ini meliputi keyakinan untuk memobilisasi motivasi, dan keyakinan atas sumber data kognitif yang dimiliki individu tersebut. Menurut Nuzulia (2010) *self-efficacy* merupakan sebuah hasil dari suatu proses yang melibatkan kognitif yang berupa keyakinan, keputusan yang dibuat individu, dan harapan mengenai sejauhmana individu dapat memperkirakan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat melakukan tugas agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Self-efficacy dinilai sangat penting dalam kehidupan individu karena dapat mempengaruhi aspek-aspek kehidupan, seperti mengenai potensi untuk menanggulangi *stressor*, untuk

menghadapi lingkungan baru maupun prestasi kerja (Efendi, 2013). Menurut Bandura (dalam Vaughan-Johnston, & Jacobson, 2020) terdapat efek positif dari individu yang memiliki *self-efficacy* pada performa kinerjanya, seperti pada aspek kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Pada aspek kognitif, individu yang memiliki *self-efficacy* akan mengembangkan kemampuan kognitifnya. Pada aspek motivasi, *self-efficacy* dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk mencapai keinginannya sehingga dapat memacu individu untuk semakin berusaha mencapainya. Pada aspek afektif, untuk individu yang memiliki *self-efficacy* pada kategori rendah akan mengarah pada depresi sehingga akan menghambat performa kinerjanya. Sedangkan pada aspek seleksi, individu yang memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi maka akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan

individu lain dan memilih lingkungan yang lebih produktif.

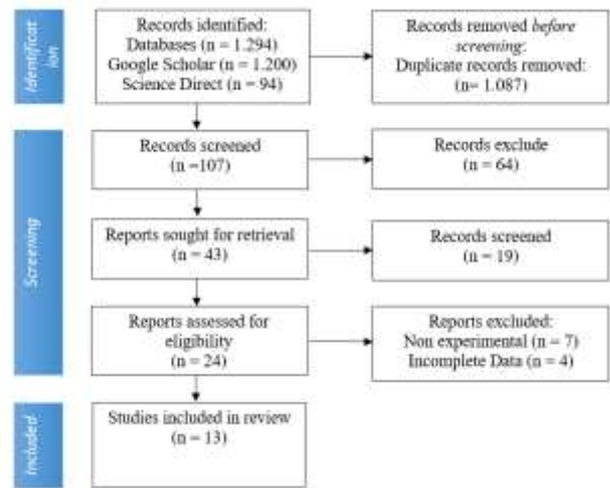
Pada Individu yang memiliki *self-efficacy* pada kategori rendah akan berdampak pada adanya perasaan ketidakmampuan untuk menyelesaikan suatu tugas. Selain itu, akan memunculkan perilaku yang mengarah ke agresifitas (Tasman, Sasmita, Fadriyanti, 2020). Perilaku agresi atau perilaku kekerasan ini bisa terjadi pada diri individu sendiri maupun terjadi kepada orang lain. Sedangkan untuk individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka berdampak pada kemampuannya untuk dapat menyelesaikan suatu tugas dan menjadikan tugas yang tergolong sulit sebagai bentuk dari tantangan yang harus dikuasainya (Shohifatul, 2012).

Psikoedukasi adalah salah satu bentuk intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* pada suatu individu. Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan secara perorangan, lingkup keluarga maupun kelompok. Fokus utama dari psikoedukasi adalah untuk mendidik partisipan mengenai rintangan-rintangan pada kehidupan dan mengembangkan potensi maupun sumber kekuatan dari lingkungan maupun keluarga dalam menghadapi rintangan tersebut serta mengembangkan keterampilan coping (Griffith, dalam Walsh 2010). Psikoedukasi merupakan teknik dari penggabungan antara edukasi dengan psikoterapeutik dan diberikan secara professional (Luckens & McFarlene, 2004)

Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan *systematic literature review* ini adalah untuk dapat meninjau seberapa efektif intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan *self-efficacy* yang dilakukan melalui proses meninjau dan merangkum secara sistematis penelitian yang telah dipublikasikan serta mengolah datanya.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan *meta-analysis*, serta akan mengikuti pedoman Prisma 2020. Pencarian serta pengumpulan data dari penelitian terdahulu dilakukan melalui beberapa *platform*, seperti *Science Direct* dan *Google Scholar* dengan menggunakan serta mengacu pada kata kunci (1) *Psychoeducation for self-efficacy*, (2) Psikoedukasi untuk *self-efficacy*. Pada proses pencarian jurnal terdahulu diberikan batasan, yaitu kurun waktu 10 tahun terakhir (2011-2022).



Gambar 1. Skema Pencarian Jurnal Terdahulu Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan *Self-efficacy*

Hasil pencarian yang telah dilakukan ditemukan terdapat 13 jurnal penelitian terdahulu yang dapat diolah. Namun, pada penelitian ini hanya dibatasi karena akan melihat efektifitas Psikoedukasi untuk meningkatkan *Self-efficacy* pada individu. Hasil jurnal penelitian terdahulu diolah dengan menggunakan *Jamovi* versi 2.2.5 untuk mengetahui *effect size*. Pada proses pengolahan data, dilakukan dengan melihat hasil jumlah sampel (N), *mean* (M), dan *standard deviation* (SD) pada *pretest* dan *posttest* intervensi.

Tabel 1. Hasil Pencarian Jurnal Terdahulu Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan *Self-efficacy*

No.	Peneliti	Intervensi	Metode	Alat ukur
1.	(Shorey, et al., 2014)	Psychoeducation. Sesi tatap muka selama 90' untuk edukasi selama home visit menggunakan educational booklet dan melakukan 3 kali follow up by phone.	Randomized controlled two group pre-post test design	MPSES
2.	(Tasman, Sasmita, & Fadriyanti, 2020)	Psikoedukasi dengan musik	Eksperimental pre-post test control design	GSE, RSES
3.	(Farihadh, Mulawarman, & Japar, 2019)	Psikoedukasi dengan Teknik modeling. Materi psikoedukasi meliputi pengetahuan tentang potensi diri, kemampuan, dan keyakinan arah karir.	Eksperimental pre-post test control group design	CDSES-SF
4.	(Mutasari et al., 2020)	Psikoedukasi dengan teknik self-instruction	Eksperimental pre-post test control group design	RSES
5.	(Heri, et al., 2020)	Psychoeducation selama 1 bulan (3 sesi, 3 chapter) melalui website dan follow up 1 minggu setelah psikoedukasi	Eksperimental pre-post test control group design	SES
6.	(Pei-Hsu et al., 2018)	Psychoeducation	Pre-post test with control group design	SES
7.	(Wang et al., 2018)	Structured and culturally relevant home-based self-help psychoeducation program	Randomized controlled trial with control group design	CSES
8.	(Van Dijk, S., Jeffrey, J., & Koss, M. R., 2013)	DBT-based psychoeducational group	Experimental with control groups	MPSES
9.	(Weis et al., 2010)	Psychoeducational group intervention	Randomized control trial with control group	Coping-related self-efficacy (CSE-D)
10.	(Mestriero, et al., 2018)	Group psychoeducational interventions (GPI) + mindfulness-based interventions (MBI)	Non-randomized control group design with 3 measurement time points	CSCI
11.	(Paigetani, R. W., Wilbowo, M. E., & Japar, M., 2020)	Psychoeducational group with group exercise technique	Experiment with control group design	Self-efficacy instrument by researcher
12.	(Ducharme, F. et al., 2012)	Psychoeducation	Randomized experimental control group design	Revised Scale for Caring Self-Efficacy
13.	(Chitipanti, 2016)	Psychoeducation	Experimental with control group design	Questionnaires + interview of self-efficacy by researcher

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil pengolahan data 13 jurnal yang menggunakan *Jamovi* versi 2.2.5 menunjukkan nilai *hedge's g* = -1.39 (*large effect size*) dengan *level confidence* 95%, (CI= -2.867 hingga 0.091), nilai signifikansi 0.066, nilai heterogenitas (I^2) 98.7% yang tergolong tinggi, dan skor bias publikasi 0.483. Keseluruhan hasil pengolahan data tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy*.

Tabel 2. Random-Effect Model

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	-1.39	0.755	-1.84	0.066	-2.867	0.091

Sumber: *Jamovi 2.2.5*

Tabel 3. Heterogeneity Statistics

Tau	Tau ²	I ²	H ²	R ²	df	Q	p
2.685	7.1084 (SE=3.021)	98.7%	76.804	.	12.000	351.354	<.0001

Sumber: *Jamovi 2.2.5*

Pada penelitian ini menghasilkan bahwa psikoedukasi dinilai efektif untuk meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini sesuai dengan nilai *hedge's g* = -1.39 (*large effect size*) dengan *level confidence* 95% dan signifikansi senilai 0.066. Nilai tersebut tergolong pada *large effect size* dan berpengaruh secara signifikan. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan lingkungan sosial. Selain itu, ditemukan juga beberapa data yang menunjukkan adanya heterogenitas (I^2) 98.7%. Nilai tersebut dipengaruhi karena adanya variasi pemberian psikoedukasi, seperti menggabungkan antara psikoedukasi dengan teknik intervensi lainnya. Disamping itu, nilai *Publication Bias Assessment* menunjukkan 0.483, sehingga pada penelitian ini tidak ada bias publikasi.



Gambar 2. Forest Plot & Funnel Plot Random Effect Size Model

Sumber: *Jamovi 2.2.5 Version*

B. Pembahasan

Pada 13 jurnal telah dianalisis sehingga menghasilkan nilai *effect size*. Hasil 13 jurnal tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi adalah teknik yang dapat meningkatkan *self-efficacy* pada suatu individu. Hal ini nampak

pada hasil *effect size* dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik psikoedukasi akan berdampak signifikan untuk meningkatkan *self-efficacy*. Penelitian ini juga terdapat keberagaman data yang digunakan dan perbedaan teknik penerapan psikoedukasi. Pemilihan jenis pemberian intervensi *online* atau *offline* juga berpengaruh terhadap hasil akhir intervensi, sehingga akan lebih efektif jika pemberian intervensi dilakukan secara *offline* atau luring kepada para subjek.

Individu yang mempunyai *self-efficacy* tergolong rendah, maka berdampak pada kemampuannya dalam berpikir serta kemampuan analisisnya terhadap suatu permasalahan menjadi tidak teratur, keinginan maupun aspirasi yang menurun, dan kualitas kerja yang menurun (Bandura, 1994). Sedangkan individu pada individu yang mempunyai *self-efficacy* kategori yang tergolong tinggi maka individu tersebut akan selalu berusaha untuk bisa mencapai keberhasilan, tidak mudah menyerah, tidak terbebani terhadap suatu hal yang sedang terjadi, dan berani dalam mengambil suatu tindakan maupun keputusan (Demir, 2008). Ada delapan faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu yaitu, adanya dukungan sosial, motivasi diri, adanya sarana serta prasarana, kompetensi, kesehatan fisik, niat individu, disiplin, dan tanggung jawab, serta adanya rasa syukur (Efendi, 2013).

Berdasarkan pembahasan diatas, *self-efficacy* merupakan salah satu hal penting terhadap perkembangan individu, oleh karena itu dibutuhkanlah teknik intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* pada suatu individu seperti melalui teknik psikoedukasi.

Keterbatasan atau kelemahan yang ada di penelitian ini adalah tidak mengukur perbedaan pemberian teknik psikoedukasi pada partisipan serta tidak mempertimbangkan batasan usia partisipan. Keterbatasan ini sekiranya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pada penelitian selanjutnya. Dengan begitu, teknik psikoedukasi dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk intervensi pada individu yang memiliki *self-efficacy* rendah.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian meta-analisis ini yang bertujuan untuk melihat efektifitas psikoedukasi untuk meningkatkan *self-efficacy* pada individu,

menghasilkan bahwa psikoedukasi terbukti signifikan untuk meningkatkan *self-efficacy*. Namun, adanya pengaruh cara pemberian psikoedukasi secara *online* dan *offline* atau luring terhadap hasil *self-efficacy* suatu individu.

B. Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, saran yang dapat diberikan diantaranya, (1) Penelitian meta-analisis yang berkaitan dengan psikoedukasi selanjutnya dapat lebih menggali maupun mengeksplorasi mengenai aspek jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya, (2) Penelitian selanjutnya bisa menjelaskan adanya perbedaan hasil dari intervensi psikoedukasi secara individual maupun kelompok. Penelitian ini dapat direplikasi menggunakan lebih banyak jurnal terdahulu dan menggunakan alat ukur yang sama, sehingga dapat lebih menggambarkan keberagaman data lebih luas dan dapat menghasilkan data yang lebih akurat.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, R.J. (1973). *Building a foundation for evaluation of instruction in higher education and continuing education* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.ohiolink.edu/etd/>
- Beck, C.A.J., & Sales, B.D. (2001). *Family mediation: Facts, myths, and future prospects*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologist convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology*, 39(5), 26-29.
- Chotipanut. (2016). Psychoeducataion to enhance self-efficacy and the quality of life the elderly in Bangnanglee Sub-district, Amphawa District Samutsongkham Province. International Academic Research Conference in Milan.
- Ducharme, F., Lachance, L., Lévesque, L., Kergoat, M. J., & Zarit, S. H. (2012). Persistent and delayed effects of a psycho-educational program for family caregivers at disclosure of dementia diagnosis in a relative: a six-month follow-up study. *Healthy Aging Research*, 1, 1-11.
- Herbst-Damm, K.L. (2005). Volunteer support, marital status, and the survival times of terminally ill patients. *Health Psychology*, 124, 225-229.
- Heri, M., Dewi, P. K., Widiarta, G. B., & Martini, M. (2020). Peningkatan Self Efficacy pada Keluarga dengan Penyakit TB Paru melalui Terapi Psikoedukasi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 436-445.
- Meitasari, M., Maba, A. P., Rahmawati, A., & Basith, A. (2020). The impact of psychoeducational group with self-instruction techniques toward career decision making, self-esteem, and self-efficacy. *Konselor*, 9(2), 56-61.
- Monteiro, S., Torres, A., Lima, M., Teixeira, R. J., & Pereira, A. (2018). Effects of a Psycho-Educational Intervention with Mindfulness-Based Strategies in Breast Cancer Survivors.
- Muelbauer, J. (2007). Housing, credit, and consumer expenditure. In S. C. Ludvigson (Chair), *Housing and consumer behavior*. Symposium conducted at the meeting of the Federal Reserve Bank of Kansas City, Jackson Hole, WY.
- Pambudi, A. T., Mulawarman, M., & Japar, M. (2019). Psychoeducational group with modelling technique to improve career adaptability through career decision self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 20-31.
- Pangestuti, R. W., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2020). The Effectiveness of Psychoeducational Group with Group Exercises Technique to Improve Student's Self-Efficacy. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 38-45.
- Pei-Hua, W. U., Shang-Wen, C. H. E. N., Huang, W. T., Chang, S. C., & Mei-Chi, H. S. U. (2018). Effects of a psychoeducational intervention in patients with breast cancer undergoing chemotherapy. *Journal of Nursing Research*, 26(4), 266-279.
- Schwartz, J. (1993). Obesity affects economic, social status. *The Washington Post*, pp. A1, A4. Retrieved from <http://nytimes.com>.
- Shorey, S., Chan, S. W. C., Chong, Y. S., & He, H. G. (2015). A randomized controlled trial of

- the effectiveness of a postnatal psychoeducation programme on self-efficacy, social support and postnatal depression among primiparas. *Journal of advanced nursing*, 71(6), 1260-1273.
- Shotton, M.A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. [DX Reader version]. Retrieved from <http://www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index.asp>
- Sillick, T.J., & Schutte, N.S. (2006). Emotional Intelligence and self-esteem mediate between perceived early parental love and adult happiness. *E-Journal of Applied Psychology*, 2(2), 34-48. Retrieved from <http://ojs.lib.swin.edu.au/index.php/ejap>.
- Tasman, T., Sasmita, H., Fadriyanti, Y., Rachmadanur, N., & Amri, L. F. (2020). Peningkatan Self Efficacy Remaja Berisiko Menggunakan Terapi Psikoedukasi dengan Musik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 92-101.
- Van Dijk, S., Jeffrey, J., & Katz, M. R. (2013). A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psychoeducational group for individuals with bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, 145(3), 386-393.
- Wang, W., Lim, J. Y., Lopez, V., Wu, V. X., Lee, C. H., He, H. G., & Jiang, Y. (2018). The effect of a self-help psychoeducation programme for people with coronary heart disease: A randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 74(10), 2416-2426.
- Weis, J. B., Gschwendtner, K., Giesler, J. M., Adams, L., & Wirtz, M. A. (2020). Psychoeducational group intervention for breast cancer survivors: a non-randomized multi-center pilot study. *Supportive Care in Cancer*, 28(7), 3033-3040.