

The Effectiveness of Psychoeducation Based on Problem-Based Learning to Enhance Subjective Well-Being

Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Problem-Based Learning Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being

Kadek Fitriyanti¹

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: kadek.fitriyanti-2022@psikologi.unair.ac.id

Nono Hery Yoenanto²

²Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: nono.hery@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Kadek Fitriyanti

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga
Email: kadek.fitriyanti-2022@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The 2023 Work Gratitude Day survey shows that 48.9% of employees feel grateful when they get rewards in the form of materials, 41% feel grateful when they get additional leave, and the rest feel grateful for personalized rewards (Lomas, 2024). In fact, individuals feel grateful and happy when they are associated with material things that are general and temporary. Individual happiness and gratitude can be explained through the construction of subjective well-being. Subjective well-being is the ability of individuals to conduct cognitive and affective evaluations of their lives (Diener, 1984). This research aims to provide education and promotive efforts that can be an individual's capital to improve subjective well-being in themselves. The expected output is an increase in knowledge in the form of being able to find creative ways to foster subjective well-being in oneself. The intervention was in the form of psychoeducation which was attended by 24 experimental groups and had the last education at the strata 1 level. Webinars are designed based on problem-based learning. The research design is a quasi-experimental one group pretest and posttest design. Convenience sampling techniques, and hypothesis tests using the Wilcoxon signed-rank statistical test. The results of the analysis test showed that the significance value of $p=0.018 < 0.05$ there was a significant increase in the score before the psychoeducational intervention was given and after the psychoeducational intervention was given to the subject. This shows that problem-based learning-based psychoeducation is quite effective in increasing participants' understanding of creative ways to foster subjective well-being in themselves.

Keyword: Problem-Based Learning, Psychoeducation, Subjective Well-Being.

Abstrak

Survey Work Gratitude Day tahun 2023 menunjukkan bahwa 48.9% karyawan merasa bersyukur apabila mendapatkan imbalan berupa materi, 41% merasa bersyukur apabila mendapatkan cuti tambahan, dan sisanya merasa bersyukur mendapat imbalan yang dapat dipersonalisasi (Lomas, 2024). Faktanya individu merasa bersyukur dan bahagia apabila dikaitkan dengan hal material yang umumnya dan sementara. Kebahagiaan dan kebersyukuran individu dapat dijelaskan melalui konstruk *subjective well-being*. *Subjective well-being* adalah kemampuan individu untuk melakukan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupannya (Diener, 1984). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan upaya promotif yang dapat menjadi modal individu meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam diri. Luaran yang diharapkan yakni peningkatan pengetahuan berupa mampu menemukan cara-cara kreatif menumbuhkan kesejahteraan subjektif dalam diri. Intervensi berupa psikoedukasi yang diikuti oleh 24 orang kelompok eksperimen dan memiliki pendidikan terakhir pada jenjang strata 1. Webinar dirancang berdasarkan *problem-based learning*. Desain penelitian yakni kuasi-eksperimen *one group pretest and posttest design*. Teknik pengambilan sampel *convenience sampling*, dan uji hipotesis menggunakan uji statistik *wilcoxon signed-rank*. Hasil uji analisis menunjukkan nilai signifikansi $p=0,018 < 0,05$ terjadi peningkatan signifikan pada skor sebelum diberikan intervensi psikoedukasi dan setelah diberikan intervensi psikoedukasi pada subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *problem-based learning* cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara-cara kreatif menumbuhkan *subjective well-being* dalam diri.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Pembelajaran Berbasis Masalah, Psikoedukasi.

Copyright (c) 2025 Kadek Fitriyanti, Nono Hery Yoenanto

Received 2024-08-12

Revised 2024-12-30

Accepted 2025-01-16



LATAR BELAKANG

Individu yang tergolong ke dalam dewasa awal berdasarkan tugas perkembangannya memiliki tanggung jawab untuk mencari pekerjaan, memilih pasangan atau teman hidup, dan berbagai peran maupun tanggung jawab baru (Hurlock, 2009). Hal tersebut membutuhkan keterampilan untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan berbagai situasi kehidupan dan memanfaatkan kebebasan yang dimiliki dengan bijak. Umumnya, ada sebagian individu yang tidak luwes atau fleksibel dengan kehidupan, sehingga memunculkan berbagai keluhan fisik maupun psikologis. Permasalahan psikologis yang paling umum dirasakan adalah stres dan kecemasan, sedangkan permasalahan fisik dapat berupa kelelahan, nyeri persendian, bahkan hingga kardiovaskuler. Idealnya apabila individu telah berhasil melakukan tugas perkembangannya akan muncul perasaan bahagia ataupun puas dengan hidupnya.

Bahagia adalah konsep yang umum digunakan untuk menyatakan emosi positif. Individu yang bahagia pasti merasakan kehidupan yang nyaman, dan hari-harinya terasa lebih berharga. Berdasarkan data survei tahun 2022 yang dilakukan setiap tahun secara global oleh *Gallup World Poll* menyatakan bahwa 41% individu dewasa merasa khawatir tentang hidupnya, sedangkan 40% lainnya merasa tertekan, serta persentase lainnya menggambarkan perasaan sedih dan perasaan sakit fisik (Lomas, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa individu dewasa lebih rentan untuk merasakan emosi yang tidak positif dalam hidup dan kehidupannya.

Peneliti mendefinisikan bahwa emosi positif yang hilang pada individu dalam proses menyelesaikan berbagai tugas perkembangan dengan istilah *subjective well-being*. Emosi positif yang hilang tersebut bukan hanya bahagia, tapi merasa sejahtera secara subjektif. *Subjective well-being* berfokus pada kenapa dan bagaimana individu dapat menjalani kehidupan mereka dengan cara yang positif (Diener, 1984). Konsep ini diterjemahkan dengan lebih konkrit sebagai bentuk evaluasi kognitif dan afektif yang dilakukan individu terhadap kehidupannya. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional terhadap peristiwa yang dialami serta penilaian kognitif individu terhadap kepuasan dan pemenuhan dalam kehidupannya. Faktanya adalah individu mulai mengabaikan perasaan puas terhadap berbagai hal yang dimiliki dan selalu merasa kurang pada semua pencapaiannya. Dampak yang paling umum dialami adalah individu mudah cemas dan tidak puas dengan pekerjaan maupun kehidupan yang dimiliki.

Subjective well-being memiliki tiga komponen atau aspek utama yakni kepuasan hidup, afirmasi positif, dan afirmasi negatif (Diener et al., 1999). Ketiga komponen tersebut dianggap berbeda namun saling berkaitan karena individu cenderung membuat penilaian kepuasan seperti misalnya saja “*Hidup saya luar biasa*” dengan menggunakan pengalaman emosional mereka misalnya, “*Saya merasakan perasaan yang luar biasa saat ini*” (Tov & Diener, 2013). Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi, jika mereka mengalami *life satisfaction* dan sering mengeluarkan emosi yang positif atau *positive affect* (misalnya, optimisme) dan jarang mengalami emosi yang

negatif atau *negative affect* (misalnya, kesedihan, kemarahan). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah, jika mereka merasa tidak puas dengan kehidupan mereka dan mengalami sedikit kegembiraan, serta sering mengeluarkan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan (Diener et al., 1999).

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) menunjukkan bahwa apabila individu memiliki kesejahteraan yang tinggi pada hidupnya, maka akan berkaitan dengan berbagai hasil positif dalam kehidupan individu tersebut. Orang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi cenderung lebih sehat secara fisik dan mental, lebih produktif dalam pekerjaan, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan hidup lebih lama (Lyubomirsky et al., 2005). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkorelasi signifikan terhadap *subjective well-being* dan hasil temuan juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang terjadi antara subjek laki-laki dan perempuan (Gusniarti et al., 2023).

Kesejahteraan subjektif juga berkorelasi positif dengan peningkatan kreativitas, resiliensi terhadap stres, dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi (Fredrickson et al., 2003). Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki perasaan positif yang tinggi dan kepuasan kerja yang tinggi, akan cenderung memiliki kinerja yang lebih tinggi pula dibandingkan karyawan yang tidak bahagia (Tenney, Poole, & Diener, 2016). Dampaknya adalah karyawan lebih mungkin membantu orang lain dan melakukan hal-hal ekstra untuk perusahaan dan rekan kerja yang tidak dituntut pada deskripsi pekerjaan ataupun standar prosedur pada pekerjaan yang dilakukan. Penelitian terdahulu melibatkan ibu bekerja yang mengalami penurunan tingkat kesejahteraan subjektif melakukan strategi *coping stress* seperti regulasi emosi, membatasi pikiran negatif tentang diri, dan meningkatkan intensitas gerak fisik seperti olahraga rutin untuk meningkatkan kepuasan hidup (Wulandari et al., 2021).

Kesejahteraan subjektif telah diakui secara luas karena mempengaruhi berbagai hal dalam kesehatan mental dan kesehatan fisik individu, masih terdapat tantangan terkait pemilihan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Oleh karena itu, peneliti memilih intervensi *knowledge sharing* yang diberikan melalui psikoedukasi terkait materi kesejahteraan subjektif pada individu agar mampu menjadi kreatif dan berfungsi efektif dalam beradaptasi dengan situasi atau emosi negatif. Individu yang secara aktif mampu mengelola emosi dan pikiran negatif, serta mampu pulih dengan cara yang konstruktif adalah modal utama untuk pertumbuhan pribadi yang sehat. Modal utama yang menjadi fokus pada kesejahteraan subjektif adalah mengoptimalkan modal yang ada di dalam diri sendiri, sehingga diharapkan materi edukasi ini lebih mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain kuasi-eksperimen. Perlakuan yang diberikan yakni berupa psikoedukasi dengan materi *subjective well-being*. Psikoedukasi dirancang berbentuk seminar daring berbasis web atau yang umum dikenal dengan webinar. Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok saja, sehingga desain yang digunakan adalah kuasi-eksperimen *one group pre-test* dan *post-test*. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur efek dari intervensi yang diberikan kepada satu kelompok subjek penelitian tanpa memerlukan kelompok kontrol (Shadish et al., 2002).

Partisipan yang mendaftar pada program ini berjumlah 34 orang, namun pada pelaksanaannya hanya terdapat 24 orang yang berkomitmen untuk mengikuti sesi intervensi yakni pemberian materi webinar selama 120 menit, mengisi formulir *pre-test* dan *post-test* sampai akhir. Partisipan penelitian diambil melalui teknik sampling menggunakan *convenience sampling*. Literatur menyebutkan bahwa *convenience sampling* adalah cara mengambil sampel secara non acak dimana peneliti memilih sampel yang secara kebetulan ditemui dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Neuman, 2014). Sampel diambil secara non acak dimana peneliti memilih sampel yang secara kebetulan ditemui dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Peneliti menentukan bahwa kriteria sampel penelitian adalah individu yang tergolong dewasa awal atau berusia 18 tahun sampai dengan 40 tahun, serta sebulan terakhir merasa memiliki permasalahan dengan kualitas hidup yang dimiliki ataupun sulit merasakan emosi positif atas pencapaian yang telah dimiliki.

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah berupa tes prestasi atau *general knowledge test* disesuaikan dengan topik penelitian yakni *subjective well-being*. Tes tersebut berisi 10 aitem pertanyaan untuk mengukur wawasan peserta terkait *subjective well-being*. Pertanyaan tersebut diberikan untuk kelompok eksperimen di awal sesi sebelum pemberian materi, kemudian peserta diberikan formulir pertanyaan yang sama untuk mengukur efek psikoedukasi yang diberikan. Selain itu, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi psikoedukasi yang bertujuan untuk memberikan umpan-balik program psikoedukasi.

Partisipan penelitian diundang agar tergabung dalam satu *group WhatsApp* guna memudahkan komunikasi terkait program intervensi. Partisipan mendaftarkan diri melalui tautan pendaftaran pada poster program psikoedukasi yang disebar di berbagai media sosial selama 12 hari sebelum pelaksanaan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi dilakukan pada Jumat, 14 Juni 2024 secara daring pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada 11.00 WIB, dengan durasi pelaksanaan selama 120 menit. Psikoedukasi yang dilakukan menerapkan model pembelajaran *problem-based learning*. Peneliti merancang alur psikoedukasi menjadi tiga sesi yakni penyampaian materi dasar, *case study*, dan *reflection*. Peneliti menyadari bahwa partisipan penelitian berasal dari latar belakang pendidikan yang beragam, sehingga peneliti perlu untuk menyamakan pemahaman yang bersifat dasar bagi

peserta tentang materi *subjective well-being*. Langkah kedua adalah peneliti memberikan pendalaman materi dan mendorong kreativitas peserta melalui *case study* yang berkaitan dengan *subjective well-being*. Serta terakhir untuk memastikan informasi yang diberikan sudah dipahami, maka diadakan sesi *reflection* melalui menulis *gratitude journal* dan perwakilan peserta berbagi pengalaman terkait *gratitude journal* tersebut.

Peneliti menggunakan dua level evaluasi dari empat level yang dijelaskan oleh Kirkpatrick & Kirkpatrick (2016) tentang tingkatan evaluasi program pelatihan. Webinar ini hanya memberikan materi tingkat dasar yang mana peneliti menetapkan batasan penelitian yakni pada menstimulasi pemahaman peserta terkait cara kreatif untuk meningkatkan *subjective well-being* dalam diri. Pada penelitian ini, evaluasi tingkat reaksi dan tingkat pengetahuan dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan pengisian kuesioner daring melalui kolom percakapan di *zoom meeting*, serta mengirimkan melalui percakapan di *group WhatsApp*.

Peneliti menggunakan program SPSS versi 23 for windows untuk melakukan perhitungan statistika yang dibutuhkan. Berdasarkan tujuan penelitian untuk melihat efektivitas pemberian psikoedukasi pada kelompok eksperimen, maka uji statistika yang dilakukan adalah membandingkan *hasil pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* sering diterapkan pada data ordinal atau data interval/rasio yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Sheskin, 2003). Kategorisasi tingkat pengetahuan atau nilai peserta dibagi menjadi tiga yakni tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan rentang skor peserta yakni nilai tertinggi peserta yakni sepuluh (10), dan nilai terendah peserta adalah nol (0).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif

Langkah satu melakukan analisis deskriptif untuk mengklasifikasikan tingkat pengetahuan peserta. Seluruh subjek yang terlibat dalam proses intervensi webinar diukur tingkat pemahaman yang dimiliki terkait dengan konsep kesejahteraan subjektif. Peserta diberikan pertanyaan sepuluh (10) pertanyaan berjenis *multiple choice*. Hasil analisis deskriptif tingkat pemahaman peserta ditampilkan, berikut:

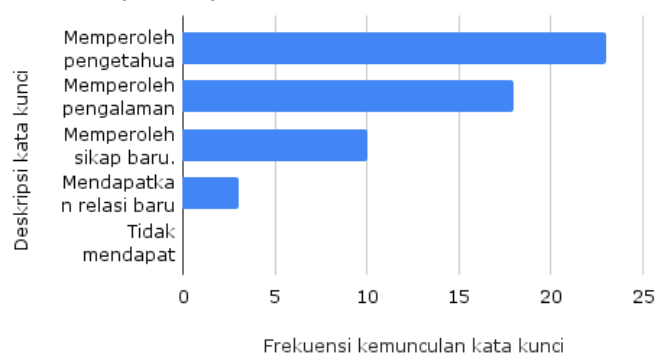
Tabel 1. Analisis deskriptif tingkat pengetahuan peserta

No	Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	SH	7	Tinggi	10	Tinggi
2	SZ	9	Tinggi	10	Tinggi
3	CC	7	Tinggi	10	Tinggi
4	JI	7	Tinggi	8	Tinggi
5	BN	8	Tinggi	8	Tinggi
6	HA	6	Sedang	10	Tinggi
7	FD	9	Tinggi	7	Tinggi
8	DS	10	Tinggi	10	Tinggi
9	AYQ	5	Sedang	5	Sedang
10	OPS	9	Tinggi	8	Tinggi
11	HJK	5	Sedang	5	Sedang
12	NSP	8	Tinggi	8	Tinggi
13	DN	6	Sedang	8	Tinggi

14	HL	6	Sedang	9	Tinggi
15	MFF	6	Sedang	9	Tinggi
16	JN	6	Sedang	10	Tinggi
17	IRN	10	Tinggi	9	Tinggi
18	ADY	7	Tinggi	8	Tinggi
19	EAG	9	Tinggi	8	Tinggi
20	ONK	8	Tinggi	9	Tinggi
21	PIP	8	Tinggi	8	Tinggi
22	KPP	9	Tinggi	10	Tinggi
23	DSW	7	Tinggi	7	Tinggi
24	RPST	8	Tinggi	8	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi sebanyak 17 orang atau 29,16% peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori “sedang” terkait dengan kesejahteraan subjektif yang dapat memengaruhi perasaan bahagia dalam diri. Perubahan yang signifikan dapat dilihat pada pengukuran setelah pemberian intervensi yakni 91,7% mencapai kategori “tinggi”. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dengan metode *problem-based learning* melalui webinar berhasil meningkatkan pemahaman atau kemampuan peserta terkait topik kesejahteraan subjektif untuk meningkatkan perasaan bahagia dalam diri. Peningkatan skor pada peserta menunjukkan bahwa program webinar efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran, seperti meningkatkan pengetahuan, keterampilan, atau pemahaman peserta.

Personal experience peserta



Gambar 1. Analisis data kualitatif formulir evaluasi

Berdasarkan data pada gambar 1 sebanyak 42,6% peserta memilih kata kunci “mendapat pengetahuan baru” untuk mendeskripsikan pengalaman yang dirasakan dari program webinar. Analisis kualitatif tersebut menunjang temuan peningkatan skor peserta pada *post-test* yang membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada *level learning* yang dialami oleh peserta.

Langkah kedua yakni menggunakan program spss untuk uji statistik deskriptif data peserta. Berdasarkan data statistik deskriptif, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pemahaman kesejahteraan subjektif peserta yang dilihat dari nilai mean *pre-test* ke *post-test*. Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai simpangan baku (std. deviasi) lebih kecil pada *post-test* juga menunjukkan bahwa variasi skor di antara peserta menurun setelah intervensi, yang diduga mengindikasikan konsistensi

peningkatan kesejahteraan subjektif setelah menerima materi psikoedukasi berbasis *problem-based learning*.

Tabel 2. Hasil analisis statistik deskriptif

	N	Range	Min.	Max.	Mean	Std. Dev.
Pre-test	24	50	50	100	75,00	14,744
Post-test	24	50	50	100	84,17	14,421

Hasil uji asumsi

Hasil statistik uji asumsi di program SPSS pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 yakni berupa uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat untuk melihat sebaran data *pre-test* dan *post-test* pada peserta webinar. Hasil uji normalitas pada tabel *test of normality* menunjukkan bahwa data *pre-test* dan data *post-test* memiliki perbedaan yakni data berdistribusi normal di *pre-test* dengan nilai $p=0,155 > 0,005$, sedangkan data tidak berdistribusi normal pada *post-test* karena $p= 0,002 < 0,05$. Data *test of normality* pada penelitian tidak konsisten dan sampel yang dilibatkan tergolong sampel kecil, maka disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis yang digunakan adalah *wilcoxon signed-rank*.

Tabel 3. Hasil uji asumsi test of normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Pre-test	.137	24	.200*	.939	24	.155
Post-test	.220	24	.004	.852	24	.002

Hasil uji hipotesis wilcoxon signed-rank

Pada tabel 4 menampilkan nilai hasil uji analisis *wilcoxon signed-rank*, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji wilcoxon signed-rank

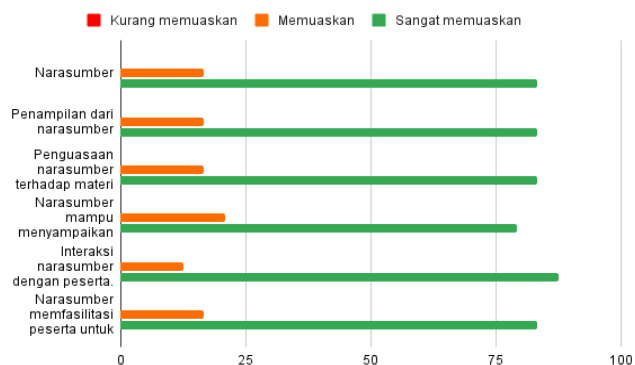
	Post-test – Pre-test
Z	-2.365
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Berdasar tabel 4, diketahui bahwa nilai signifikansi yakni $p=0,018 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre-test* peserta dan skor *post-test*. Nilai Z pada tabel menunjukkan angka -2.365 dalam konteks uji *Wilcoxon* artinya adalah ada perubahan yang signifikan pada hasil pengukuran setelah diberikan perlakuan berupa materi webinar dengan pendekatan *problem-based learning*. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa efek dari materi webinar dengan pendekatan *problem-based learning* adalah signifikan secara statistik, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta (*level learning*). Disimpulkan bahwa pemberian materi webinar psikoedukasi dengan pendekatan *problem-based learning* efektif pada *level learning* untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam diri.

Hasil analisis data kualitatif

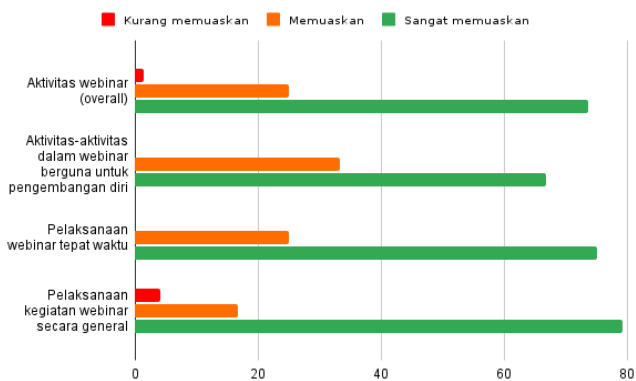
Penelitian ini menggunakan data kualitatif dari penilaian peserta pada lembar evaluasi webinar. Beberapa

aspek yang dinilai dan dapat menjadi data penunjang temuan penelitian ini adalah narasumber atau fasilitator, dan aktivitas selama webinar. Hasil analisis ditampilkan dalam gambar 2 dan gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 2. Penilaian fasilitator webinar

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa peserta menilai fasilitator webinar secara keseluruhan merasa performa fasilitator sangat memuaskan yakni pada masing-masing kategori penilaian memiliki skor lebih dari 75%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa narasumber cukup mampu melakukan pengelolaan kelas webinar (*online*) dengan jumlah peserta 24 orang.



Gambar 3. Penilaian aktivitas webinar

Berdasarkan gambar 3, dari 24 peserta yang mengisi lembar evaluasi webinar rata-rata keseluruhan sebesar 73,63% menyatakan diri sangat puas dengan aktivitas pembelajaran yang diberikan selama sesi materi. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas yang dirancang untuk menunjang keaktifan peserta selama sesi webinar dapat dikatakan berhasil dan efektif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta terkait kesejahteraan subjektif dapat meningkat melalui kegiatan webinar yang diadakan oleh mahasiswa. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahman (2023) yang menyatakan bahwa psikoedukasi berbentuk ceramah efektif memberikan peningkatan pengetahuan sebesar 60% dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* siswa. Penelitian

lain yang dilakukan Padni et al. (2024) menunjukkan bahwa program psikoedukasi dan pelatihan berpengaruh signifikan dengan nilai 0.043 terhadap *subjective well-being* pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya, Bali.

Pemberian psikoedukasi ataupun pelatihan menjadi alternatif yang dapat digunakan peneliti untuk mengukur perubahan *subjective well-being* individu pada tingkat pengetahuan/kognitif. Beberapa temuan penelitian terdahulu yang menggunakan metode intervensi serupa berupa psikoedukasi menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada peserta didik terutama peningkatan pada ranah kognitif (Dabuuke et al., 2022; Mirza et al., 2024; Ruata et al., 2024). Hal tersebut karena intervensi psikoedukasi tidak hanya menghasilkan perubahan yang terukur secara statistik tetapi juga memberikan pengalaman positif seperti peningkatan motivasi yang dirasakan langsung oleh peserta (Lee et al., 2024).

Psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pendekatan *problem-based learning* (PBL) pada intervensi webinar psikoedukasi *subjective well-being* pada penelitian ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta. PBL terbukti efektif untuk meningkatkan prestasi akademik peserta didik sekolah menengah di berbagai konteks mata pelajaran (Funa & Prudente, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa penerapan PBL membantu peserta didik untuk lebih aktif dan termotivasi selama proses pembelajaran akademik di SMA Negeri 10 Semarang (Dewayani et al., 2024). Efektivitas dan keberhasilan PBL dapat bervariasi, sehingga dibutuhkan dukungan bagi tenaga pendidik berupa pelatihan yang memadai guna mengatasi berbagai tantangan dalam pemberian PBL (Ni'mah et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan konsisten dengan temuan pada penelitian sebelumnya terkait efektivitas penggunaan pendekatan *problem-based learning* untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik.

Psikoedukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu, melalui peningkatan pengetahuan serta strategi yang dapat digunakan peserta untuk meningkatkan perasaan bahagia di dalam diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa karyawan SIT Darul Fikri Makassar yang mengikuti psikoedukasi di tempat kerja mengalami peningkatan skor kesejahteraan psikologis (Mutmainnah et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dan kesejahteraan psikologis dapat diterapkan di lingkungan pendidikan maupun lingkungan tempat kerja. Kesejahteraan subjektif berfungsi sebagai indikator utama kesehatan mental dan perasaan bahagia, serta mencerminkan kondisi psikologis individu secara keseluruhan (Gordovska & Malimon, 2022).

Psikoedukasi mendukung dua dimensi kesejahteraan subjektif yakni kognitif dan afektif melalui mekanisme seperti restrukturisasi kognitif, regulasi emosi, dan pembentukan resiliensi. Proses-proses ini membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kepuasan hidup dan emosi positif, sehingga mendorong kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Ndayiragije, 2021). Hal ini

menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman atau pengetahuan dan penerimaan terhadap pengalaman emosional individu.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan pendekatan *problem-based learning* dalam mendorong proses belajar efektif yakni *design of problems, the role of facilitators*, dan lingkungan pembelajaran yang kolaboratif (Chan, 2014; Pepper, 2014). Berdasarkan gambar 2, peserta merasa sangat puas dengan performa fasilitator selama proses webinar. Hal tersebut menunjukkan bahwa narasumber mampu melakukan *transfer knowledge* dan mengelola kelas dengan kondusif, sehingga terjadi peningkatan nilai *level learning* di antara peserta. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa peran fasilitator memainkan peran kunci dalam mendukung dan membimbing proses PBL, sehingga dibutuhkan fasilitator yang terlatih dan berpengalaman dalam pengelolaan kelas (Chan, 2014).

Penelitian lain menunjukkan bahwa peran fasilitator dalam memberikan umpan balik dan menciptakan komunikasi dua arah dalam proses pembelajaran dapat mendukung keberhasilan program PBL untuk meningkatkan pengetahuan peserta (Wondie et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendampingan dan bimbingan yang dilakukan oleh fasilitator secara terstruktur kepada peserta didik, didapatkan data bahwa siswa mengalami peningkatan kemampuan belajar (Suwarma et al., 2023). Oleh karena itu, disimpulkan bahwa fasilitator/narasumber yang ditugaskan memiliki peran yang cukup penting dalam *transfer knowledge* selama proses webinar dengan pendekatan PBL.

Faktor lain yang menunjang efektivitas pada temuan penelitian ini adalah aktivitas pembelajaran kolaboratif. Berdasarkan gambar 3, peserta mempersepsikan bahwa aktivitas yang dirancang pada webinar dengan pendekatan PBL secara keseluruhan sangat puas dengan skor rata-rata dia angka 73,63%. Hal tersebut didukung dengan data observasi selama webinar yakni peserta aktif bertanya melalui fitur interaksi yang disediakan seperti contoh *chat* dan *open microphone* di media aplikasi Zoom. Tingkat keaktifan peserta didik dapat mempengaruhi keberhasilan *transfer knowledge* yang dilakukan. Temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dengan tingkat keaktifan siswa sebesar 78% berbanding lurus dengan tingkat kreativitas terukurnya tergolong tinggi dan terjadi peningkatan prestasi belajar kimia (Langitasari et al., 2021).

Secara keseluruhan hasil penelitian ini mendukung dan konsisten dengan temuan penelitian terdahulu terkait dengan efektivitas pemberian psikoedukasi dengan pendekatan *problem-based learning* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu pada evaluasi *level learning*. Hasil ini dapat memperkaya literatur psikologi positif, dan menjadi landasan bagi pengembangan intervensi lebih lanjut yang berfokus pada kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif individu dalam berbagai konteks.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah psikoedukasi yang dirancang efektif untuk meningkatkan

pengetahuan peserta terkait kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan yang dialami peserta webinar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa webinar psikoedukasi dengan pendekatan *problem-based learning* yang berjudul "*hack to make your life happier*" efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta terkait kesejahteraan subjektif melalui pengukuran evaluasi *level learning*. Tingkat keberhasilan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal salah satunya peran dan kemahiran narasumber/fasilitator yang bertugas dalam menyampaikan materi, serta dari sisi internal berupa dorongan untuk aktif dari sisi peserta selama sesi webinar. Peneliti berharap bahwa setelah sesi webinar ini berlangsung peserta tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, namun peserta pun mampu menemukan cara-cara kreatif menumbuhkan kesejahteraan subjektif dalam diri.

Saran penelitian yang dapat diberikan antara lain, penelitian yang dilakukan memiliki kekurangan pada proses pelaksanaannya. Peneliti menemukan bahwa terdapat tiga kelemahan yang menjadi bahan evaluasi bersama yakni terkait materi webinar, kendala teknis, dan aktivitas webinar. Peserta menilai bahwa materi yang diberikan belum relevan dengan kehidupan sehari-hari yang mereka alami. Kendala teknis yang terjadi selama sesi webinar adalah terkait *mute* atau *unmute* saat salah satu dari dua narasumber berbicara agar tidak bergema, ada pengulangan kata yang secara tidak langsung mengganggu *flow* presentasi.

Serta poin terakhir yakni aktivitas webinar yang secara tidak langsung berkaitan dengan teknis acara adalah peserta berharap pada pelaksanaan webinar penambahan musik yang *easy listening* atau musik instrumental dapat meningkatkan suasana hati ketika sedang pengerjaan latihan/sesi studi kasus, sehingga suasana di *zoom meeting* tidak hening dalam jangka waktu yang lama selama 20-25 menit. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan pada peneliti selanjutnya adalah dalam penyusunan modul psikoedukasi penting untuk mengadakan survei awal yang bertujuan untuk menggali urgensi penyusunan materi webinar, harapannya menghasilkan materi yang semakin relate atau relevan dengan kondisi peserta secara umum. Pada pelaksanaan webinar penting untuk memperhatikan terkait musik latar yang tepat. Sebuah studi menunjukkan bahwa musik berkorelasi dengan fokus peserta webinar. Musik yang dipilih dengan baik dapat membantu meningkatkan fokus dan keterlibatan peserta selama webinar.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, C. K. Y. (2014). Facilitators' perspectives of the factors that affect the effectiveness of problem-based learning process. *Innovations in Education and Teaching International*, 53(1), 25–34. <https://doi.org/10.1080/14703297.2014.961501>
- Dabuuke, B. E., Silalahi, T. M., Limbong, W. S., & Hutagaol, R. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Orang Tua Bimbing Anak Terhadap Peningkatan Parent Tutoring Pada Orang Tua Siswa PAUD di TK YP Singosari, Deli Tua. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 5(2), 85–90.
- Dewayani, R. D., Nurwahyunani, A., & Priyanta, E. (2024). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Kognitif Kelas X melalui Model Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan Guru Profesional*, 2(1), 55–62. <https://doi.org/10.26877/jpgp.v2i1.836>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in a crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2).
- Funa, A. A., & Prudente, M. S. (2021). Effectiveness of Problem-Based Learning on Secondary Students' Achievement in Science: A Meta-Analysis. *International Journal of Instruction*, 14(4).
- Gordovska, T. I., & Malimon, L. Y. (2022). Subjective well-being as an indicator of the mental health of the individual. *Psychological Studies*, 2(4), 21–28. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.4>
- Gusniarti, U., Jaafar, J. L., & Hutagalung, F. D. (2023). Sokongan Sosial Rakan Sebaya sebagai Sumber Kesejahteraan Subjektif: Kajian dalam Kalangan Remaja Sekolah Menengah di Yogyakarta, Indonesia (Peers Social Support as a Source of Subjective Well-Being (SWB): A Study on Secondary School Teenagers in Yogyakarta, Indonesia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 37(2).
- Hurlock, E. B. (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Kirkpatrick, J. D., & Kirkpatrick, W. K. (2016). *Kirkpatrick's Four Levels of Training Evaluation*. ATD Press.
- Langitasari, I., Rogayah, T., & Solfarina, S. (2021). Problem Based Learning (PBL) pada Topik Struktur Atom: Keaktifan, Kreativitas dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 15(2). <https://doi.org/Doi:10.15294/Jipk.V15i2.24866>
- Lee, H., Desai, S., & Choi, Y. N. (2024). Improvements in Quality of Life and Readiness for Change After Participating in an Eating Disorder Psychoeducation Group: A Pilot Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 74(3), 268–303. <https://doi.org/10.1080/00207284.2024.2341293>
- Lomas, T. (2024). Exploring associations between income and wellbeing: New global insights from the Gallup World Poll. *The Journal of Positive Psychology*, 19(4), 629–646.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Mirza, R., Marpaung, W., Perangin-angin, N. S., El-Akmal, M., Mentari, S., Putra, A. I. D., & Tarigan, B. A. (2024). Psikoedukasi Pada Siswa Sekolah Dasar: Cara Berkomunikasi Yang Baik Dengan Orang Sekitar. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(2), 51–56.
- Mutmainnah, I. L., Utami, D. A. N., Azzahra, K., & Ismail, I. (2024). Psikoedukasi Terkait Well Being Pada karyawan SIT Darul Fikri Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 170–176. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i3.61>
- Ndayiragije, F. (2021). Enhancing Mental Well-being through Psychological Education: The Role of Emotional Intelligence Development. *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 2(2), 5–10. <https://doi.org/10.47667/ijphr.v2i2.219>
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson.
- Ni'mah, A., Arianti, E. S., Suyanto, S., Putera, S. H. P., & Nashrudin, A. (2024). Problem-Based Learning (PBL) Methods Within An Independent Curriculum (A Literature Review). *Sintaksis: Publikasi Para Ahli Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(4), 165–174. <https://doi.org/10.61132/sintaksis.v2i4.859>
- Padni, S. P. D., Perdana, I. P. A., Renda, G. R. B., & Chandra, R. (2024). BERANI: Bersyukur Atas Kehidupan Ini sebagai Upaya Peningkatan Subjective Well Being pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 910–915.
- Pepper, C. (2014). Problem-Based Learning (PBL). In *Encyclopedia of Science Education*. Springer, Dordrecht.
- Rahman, R. A. (2023, September 14). Fokus pada Pertumbuhan Ekonomi melalui Pengembangan Ekosistem Digital [Artikel ekonomi digital]. *Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika/Ekonomi Digital*. <https://aptika.kominfo.go.id/2023/09/hub-id-2023-fokus-pada-pertumbuhan-ekonomi-melalui-pengembangan-ekosistem-digital/>
- Ruata, S. N. C., Andrias, J. W. C., & Sensanen, E. A. (2024). Kecerdasan Spiritual, Subjective Well-Being Dan Tingkat Pendidikan Sebagai Prediktor Kesadaran Lingkungan Pada Masyarakat Di Sekitar Danau Tondano. *PADAMARA: Jurnal Psikologi Dan Sosial Budaya*, 1(1), 1–9.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Mifflin and Company.
- Sheskin. (2003). *Handbook of parametric and nonparametric statistical procedures* (3rd ed.). CRC Press.
- Suwarma, D. M., Munir, M., Wijayanti, D. A., Marpaung, M. P., Weraman, P., & Hita, I. P. A. D. (2023). Pendampingan belajar siswa untuk meningkatkan kemampuan calistung dan motivasi belajar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1234–1239.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). *Subjective well-being: The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press.
- Wondie, A., Yigzaw, T., & Worku, S. (2020). Effectiveness and Key Success Factors for Implementation of Problem-Based Learning in Debre Tabor University: A Mixed Methods Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(5). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i5.21>
- Wulandari, B., Sholihah, K. U., Nabila, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Subjective Well-Being in Working Mothers During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).