

Pelatihan *Mindfulness* Berbasis *Art Activity* untuk Penguatan Regulasi Emosi Andikpas di LPKA Ternate

Setyani Alfinuha^{*1}, Ninik Setiyowati², Dedi Kuswandi³

^{1,2} Program Studi Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia

³ Program Studi Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*e-mail: setyani.alfinuha.2501139@students.um.ac.id

Abstrak

Anak Didik Pemasyarakatan (Andikpas) merupakan kelompok yang membutuhkan penguatan keterampilan regulasi emosi untuk mendukung proses pembinaan dan reintegrasi sosial. Studi pendahuluan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Ternate menunjukkan adanya kesulitan dalam mengenali emosi, mengendalikan impuls dan menentukan respons adaptif terhadap tekanan emosional. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar regulasi emosi melalui pelatihan *mindfulness* berbasis *art activity*. Kegiatan dilaksanakan pada 8 Oktober 2026 dengan melibatkan 10 Andikpas melalui pendekatan edukatif, partisipatif dan berbasis pengalaman. Pelatihan terdiri atas lima sesi yang mengintegrasikan latihan pernapasan sadar, pengenalan emosi, kesadaran terhadap sensasi tubuh, *Canvas of Emotions* dan refleksi emosional. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pemahaman, observasi keterampilan, refleksi tertulis serta kuesioner kepuasan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman dari 4,3 menjadi 8,0 dengan seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan skor dan 90% peserta menunjukkan minimal tiga dari empat indikator keterampilan yang diamati. Peserta juga memberikan respons positif terhadap kegiatan. Pelatihan ini berpotensi menjadi alternatif pembinaan psikososial untuk mendukung penguatan pemahaman dan keterampilan dasar regulasi emosi Andikpas.

Kata kunci: aktivitas seni; anak didik pemasyarakatan; *mindfulness*; pelatihan psikologis; regulasi emosi

Abstract

Juvenile correctional residents require emotional regulation skills to support their rehabilitation and social reintegration. Preliminary observations at the Ternate Juvenile Correctional Institution identified difficulties in recognizing emotions, controlling impulses, and selecting adaptive responses to emotional distress. This community service program aimed to improve emotional regulation knowledge and basic skills through *mindfulness* training integrated with art activities. The program was conducted on October 8, 2026, involving 10 participants through an educational, participatory, and experiential learning approach. The training consisted of five sessions integrating mindful breathing, emotion identification, awareness of bodily sensations, *Canvas of Emotions*, and emotional reflection. Program evaluation included knowledge pre-tests and post-tests, facilitator observations, written reflections, and participant satisfaction questionnaires. The results showed an increase in mean knowledge scores from 4.3 to 8.0, with all participants (100%) demonstrating improved scores and 90% demonstrating at least three of the four observed skill indicators. Participants also reported positive experiences with the activities. This training has the potential to serve as an alternative psychosocial development program to strengthen emotional regulation knowledge and foundational skills among juvenile correctional residents.

Keywords: art activities; emotion regulation; juvenile correctional residents; *mindfulness*; psychological training

1. PENDAHULUAN

Anak Didik Pemasyarakatan (Andikpas) merupakan kelompok remaja yang membutuhkan pembinaan secara komprehensif untuk mendukung perubahan perilaku dan proses reintegrasi sosial. Pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) tidak hanya diarahkan pada pendidikan formal dan nonformal tetapi juga mencakup pembinaan kepribadian, mental, keagamaan, keterampilan, olahraga, kesenian serta layanan konseling. Berbagai kegiatan tersebut memiliki peran penting dalam membantu Andikpas mengembangkan perilaku prososial dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Namun,

kebutuhan psikologis Andikpas juga perlu memperoleh perhatian karena remaja yang berhadapan dengan hukum memiliki kerentanan terhadap impulsivitas, agresivitas, kesulitan mengendalikan emosi negatif dan berbagai bentuk perilaku maladaptif yang dapat memengaruhi proses pembinaan (Dumornay et al., 2022; Gauthier-Duchesne et al., 2022; Salinas & Venta, 2021). Temuan Folk et al. (2023) pada layanan koreksional remaja juga memperlihatkan bahwa keterampilan pengelolaan emosi menjadi sasaran penting dalam dukungan psikologis di lingkungan pembinaan khusus.

Salah satu aspek psikologis yang penting dalam proses pembinaan adalah regulasi emosi. Kesulitan regulasi emosi tidak hanya ditunjukkan oleh munculnya emosi negatif tetapi juga mencakup hambatan individu dalam memahami dan menerima pengalaman emosional, mengendalikan perilaku impulsif, mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika mengalami tekanan serta menggunakan strategi pengelolaan emosi secara adaptif. Pada remaja yang berhadapan dengan hukum, kesulitan tersebut dapat berkaitan dengan perilaku agresif, pelanggaran aturan dan bentuk perilaku maladaptif lainnya (Gauthier-Duchesne et al., 2022). Kondisi tersebut menjadikan regulasi emosi sebagai salah satu keterampilan psikologis yang perlu diperkuat dalam proses rehabilitasi Andikpas. Tinjauan Pedrini et al. (2022) dan Lancaster et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan dan indikator regulasi emosi dalam program intervensi cukup beragam, sehingga tujuan pembelajaran dan bentuk evaluasi perlu dirumuskan secara jelas.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada Andikpas di LPKA Ternate. Studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan impuls ketika menghadapi konflik atau tekanan, keterbatasan cara untuk menenangkan diri ketika marah atau sedih serta kecenderungan menghindari atau menekan pengalaman emosional. Beberapa Andikpas juga mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dan menyelesaikan aktivitas ketika sedang mengalami emosi negatif. Pada aspek kesadaran dan kejelasan emosi, pengalaman emosional masih sering digambarkan secara umum sebagai perasaan “tidak enak”, “campur aduk” atau “bingung” daripada dikenali sebagai emosi yang lebih spesifik.

Berbagai program pembinaan dan konseling yang diberikan kepada Andikpas telah berkontribusi dalam mendukung pendidikan, pengembangan kepribadian, keterampilan hidup, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, intervensi yang secara khusus memberikan latihan terstruktur untuk mengenali pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran terhadap respons internal, mengurangi reaktivitas serta mengembangkan strategi menghadapi emosi secara adaptif masih perlu diperkuat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap program psikologis yang bersifat praktis, partisipatif, mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Dari sisi pelaksanaan, Mettler et al. (2024) menekankan bahwa praktik *mindfulness* informal yang singkat dan melekat pada aktivitas sehari-hari dapat lebih mudah diikuti remaja dibandingkan latihan formal yang panjang.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah *mindfulness*. *Mindfulness* menekankan pemberian perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi. Praktik *mindfulness* membantu individu memperhatikan pikiran, emosi dan sensasi tubuh tanpa harus segera menghindari, menekan *maupun* bereaksi terhadap pengalaman tersebut. Kemampuan mengamati pengalaman internal tersebut memberikan ruang bagi individu untuk mengenali kondisi emosional dan memilih respons yang lebih adaptif. Bukti empiris menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* berpotensi mendukung regulasi emosi pada remaja. Kiani et al. (2017) menemukan bahwa remaja yang mengikuti pelatihan *mindfulness* menunjukkan penurunan kesulitan regulasi emosi, khususnya pada aspek ketidakmampuan menerima respons emosional dan kesulitan mengendalikan impuls. Pelatihan tersebut menggunakan latihan perhatian terhadap pancaindra, pernapasan, suara, sensasi tubuh, pikiran, perasaan, komunikasi serta pengambilan keputusan secara sadar. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan kesadaran terhadap pengalaman internal dan pengembangan respons yang lebih tidak reaktif terhadap emosi (Khazraee et al., 2023; Samimy et al., 2022). Tinjauan Rowland et al. (2023) dan Pickerell et al. (2023) pada anak usia sekolah menemukan

hasil yang beragam, sedangkan meta-analisis Zhao dan Huang (2026) melaporkan manfaat *mindfulness* bagi regulasi emosi remaja dengan kesulitan emosional. Temuan pada populasi lain perlu diterapkan secara hati-hati pada Andikpas; Lan et al. (2024) menunjukkan bahwa hasil pelatihan dapat berbeda menurut karakteristik dan konteks sosial peserta.

Penerapan *mindfulness* pada remaja dapat dikembangkan melalui aktivitas yang bersifat pengalaman (*experiential*) agar peserta tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga mempraktikkan keterampilan secara langsung. Salah satu media yang dapat digunakan adalah aktivitas seni (*art activity*). Carsley dan Heath (2018) menerapkan aktivitas seni berbasis *mindfulness* pada 193 remaja melalui kegiatan mewarnai mandala dan menunjukkan bahwa proses berkarya dapat digunakan sebagai konteks untuk mempraktikkan perhatian secara sadar. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa aktivitas visual dapat dipadukan dengan prinsip *mindfulness* sehingga perhatian peserta diarahkan pada proses yang sedang berlangsung, bukan pada kualitas artistik dari hasil karya. Dalam kegiatan pengabdian ini, *art activity* digunakan sebagai media untuk membantu Andikpas memperhatikan sensasi, pikiran dan emosi yang muncul selama proses berkarya serta mengekspresikan pengalaman emosional melalui warna, bentuk, garis, tekstur dan ruang. Sejalan dengan penggunaan aktivitas seni sebagai pengalaman belajar, Bosgraaf et al. (2024, 2025) menelaah pelaksanaan dan pengalaman peserta pada program terapi seni yang berorientasi pada pengelolaan afek. Kajian Zhang et al. (2024, 2025) juga melaporkan manfaat intervensi terapi seni untuk gejala kecemasan dan depresi pada anak serta remaja. Namun, aktivitas seni pada pengabdian ini merupakan media pembelajaran *mindfulness*, bukan prosedur terapi seni klinis, sehingga temuan-temuan tersebut berfungsi sebagai dukungan konseptual dan tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan efektivitas klinis kegiatan.

Program yang dikembangkan merupakan hilirisasi dari temuan studi pendahuluan mengenai kesulitan regulasi emosi pada Andikpas di LPKA Ternate serta bukti empiris penelitian terdahulu mengenai *mindfulness* dan regulasi emosi. Materi kegiatan dikembangkan melalui beberapa pengalaman belajar yang mencakup latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), pengenalan kondisi emosi, pemaknaan emosi sebagai sumber informasi, kesadaran terhadap pengalaman tubuh dan pancaindra, *mindful art activity* serta refleksi untuk mengenali emosi dan kebutuhan diri. Pendekatan tersebut dirancang agar peserta memperoleh pengalaman konkret untuk berhenti sejenak, memperhatikan apa yang sedang dialami, mengenali dan memberi nama pada emosi serta belajar merespons pengalaman tersebut secara lebih sadar dan tidak menghakimi. Telaah Mettler et al. (2023) turut menggarisbawahi bahwa dampak program *mindfulness* dapat bervariasi berdasarkan karakteristik pelaksanaan serta konteks peserta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan adanya indikasi kesulitan regulasi emosi pada Andikpas, terutama dalam aspek pengendalian impuls, pengenalan emosi dan penggunaan strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui **Pelatihan *Mindfulness* Berbasis *Art Activity* untuk Penguatan Regulasi Emosi Andikpas di LPKA Ternate** dengan sasaran 10 Andikpas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman Andikpas mengenai emosi dan regulasi emosi, memberikan pengalaman praktik *mindfulness* melalui perhatian terhadap napas, tubuh, pancaindra, pikiran dan perasaan serta melatih kemampuan mengenali dan mengekspresikan pengalaman emosional secara sadar melalui *art activity*. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk penguatan keterampilan psikologis yang mendukung proses pembinaan dan rehabilitasi Andikpas di LPKA Ternate.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif dan berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menempatkan Andikpas sebagai peserta aktif selama proses pelatihan. Pendekatan tersebut dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai *mindfulness* dan regulasi emosi tetapi juga memiliki

kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan secara langsung melalui latihan perhatian sadar, pengenalan emosi, aktivitas seni dan refleksi pengalaman. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 8 Oktober 2026, mulai pukul 09.00 WIT di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Ternate dengan melibatkan 10 Andikpas sebagai khalayak sasaran. Pelatihan dilaksanakan dalam satu hari melalui lima sesi utama yang dilengkapi dengan pengukuran awal dan evaluasi akhir.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak LPKA Ternate mengenai kebutuhan peserta, waktu pelaksanaan, karakteristik kegiatan, fasilitas yang tersedia serta ketentuan keamanan selama kegiatan berlangsung. Penyusunan program didasarkan pada hasil pemetaan kebutuhan yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi pada Andikpas, terutama berkaitan dengan pengendalian impuls, keterbatasan strategi dalam menghadapi emosi negatif, penerimaan terhadap pengalaman emosional serta kesulitan mengenali dan menjelaskan emosi secara spesifik.

Materi pelatihan dikembangkan dengan mengintegrasikan prinsip *mindfulness* dan *art activity*. Materi *mindfulness* mencakup perhatian terhadap pengalaman saat ini, latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), kesadaran terhadap pancaindra dan sensasi tubuh, pengamatan terhadap pikiran dan perasaan serta sikap tidak menghakimi terhadap pengalaman internal. Penyusunan kegiatan mengacu pada praktik *mindfulness* yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya pada remaja yang meliputi perhatian terhadap pancaindra, pernapasan, suara, tubuh, pikiran, perasaan serta tindakan yang dilakukan secara sadar (Kiani et al., 2017). Aktivitas tersebut kemudian dikombinasikan dengan konsep *Canvas of Emotions* sebagai media ekspresi dan refleksi emosional.

Media *art activity* dipilih dengan mempertimbangkan keamanan dan ketentuan yang berlaku di lingkungan LPKA. Peserta menggunakan media visual dan alat lukis berbasis air untuk mengekspresikan pengalaman emosional melalui warna, bentuk, garis, tekstur dan penggunaan ruang. Fokus kegiatan tidak diarahkan pada kualitas artistik karya tetapi pada proses peserta dalam memperhatikan pengalaman saat berkarya secara sadar dan tanpa penilaian.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan dalam lima sesi yang disusun secara berurutan dari pengenalan kesadaran terhadap pengalaman saat ini hingga refleksi dan pemilihan respons yang lebih adaptif. Sebelum sesi pertama dimulai, fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan, kesukarelaan partisipasi, aturan kelompok dan prinsip ruang aman. Fasilitator menekankan kepada peserta bahwa tidak terdapat karya yang benar atau salah, tidak diperlukan kemampuan khusus dalam melukis, peserta tidak perlu membandingkan karya dan tidak diwajibkan menceritakan makna karya apabila tidak menghendakinya. Rangkaian kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Pada sesi *mindful art activity*, fasilitator mengarahkan peserta untuk memperhatikan proses yang sedang berlangsung daripada berorientasi pada hasil karya. Peserta diajak memperhatikan warna yang ingin digunakan, gerakan tangan ketika membuat garis atau bentuk, sensasi tubuh, pikiran yang muncul serta perubahan emosi yang dirasakan selama proses berkarya. Ketika perhatian berpindah pada penilaian terhadap karya atau pikiran lain, peserta diarahkan untuk menyadarinya dan mengembalikan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Setelah proses berkarya selesai, peserta melakukan refleksi dengan mengamati kembali hasil karya dan menjawab beberapa pertanyaan, antara lain, bagian karya yang paling menarik perhatian, emosi yang muncul ketika melihat karya, pesan yang ingin disampaikan melalui karya serta kebutuhan diri yang dapat dikenali dari pengalaman tersebut. Peserta kemudian melengkapi pernyataan "Aku merasa ... karena ... dan mungkin yang sebenarnya kubutuhkan adalah ..." serta menentukan satu hal kecil yang dapat dilakukan untuk dirinya setelah kegiatan. Proses tersebut digunakan untuk membantu peserta bergerak dari kesadaran terhadap pengalaman emosional menuju identifikasi kebutuhan dan respons yang lebih adaptif.

Tabel 1. Rangkaian Pelatihan *Mindfulness* Berbasis *Art Activity*

Sesi	Materi dan Aktivitas	Tujuan	Durasi
Pengukuran awal	Pengisian <i>pre-test</i> pemahaman <i>mindfulness</i> dan regulasi emosi	Memperoleh gambaran awal pemahaman peserta mengenai regulasi emosi	±20 menit
Sesi 1 <i>Be Here</i>	Pengenalan <i>mindfulness</i> dan <i>guided mindful breathing</i>	Melatih kemampuan berhenti sejenak dan memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini	±25 menit
Sesi 2 <i>Notice What You Feel</i>	<i>Emotional check-in</i> menggunakan metafora cuaca, pengenalan dan pemberian nama emosi serta materi <i>emotions are information</i>	Meningkatkan kemampuan mengenali dan memahami pengalaman emosional	±35 menit
Sesi 3 <i>Notice the Body</i>	Latihan perhatian terhadap pancaindra, napas dan sensasi tubuh	Meningkatkan kesadaran terhadap isyarat tubuh yang menyertai pengalaman emosional	±30 menit
Sesi 4 <i>Mindful Art Activity</i>	Mengekspresikan pengalaman emosional melalui warna, bentuk, garis, tekstur dan ruang sambil mempertahankan perhatian pada proses berkarya	Mempraktikkan <i>present-moment awareness</i> , pengamatan tanpa menghakimi dan ekspresi emosi secara konstruktif	±60 menit
Sesi 5 <i>Name, Accept, Respond</i>	Mengamati kembali karya, memberi nama pada emosi, mengenali kebutuhan diri, diskusi/refleksi dan menentukan satu respons adaptif yang dapat dilakukan	Membantu peserta mengintegrasikan kesadaran, penerimaan dan pemilihan respons terhadap emosi	±35 menit
Evaluasi akhir	<i>Post-test</i> , evaluasi kegiatan dan refleksi tertulis	Menilai ketercapaian kegiatan dan pengalaman subjektif peserta	±20 menit

2.3. Alat Ukur dan Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran ketercapaian program secara lebih komprehensif. Evaluasi kuantitatif mencakup perubahan pemahaman peserta, ketercapaian indikator keterampilan, partisipasi serta penilaian kepuasan terhadap program. Data kualitatif diperoleh melalui refleksi tertulis peserta dan catatan observasi fasilitator.

Pertama, perubahan pemahaman peserta dievaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* yang disusun berdasarkan materi pelatihan. Instrumen terdiri atas 10 pertanyaan mengenai pengenalan emosi, fungsi emosi, prinsip dasar *mindfulness*, perhatian terhadap pengalaman saat ini, sikap tidak menghakimi, hubungan sensasi tubuh dengan emosi serta cara memberikan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman emosional. Setiap jawaban benar memperoleh skor 1 dan jawaban salah memperoleh skor 0 sehingga rentang skor berada antara 0–10. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan secara deskriptif untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah peserta mengikuti pelatihan.

Kedua, keterampilan peserta selama kegiatan diamati menggunakan lembar observasi fasilitator. Observasi difokuskan pada empat indikator yaitu: (1) kemampuan mengikuti latihan pernapasan dan mengarahkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan; (2) kemampuan mengenali atau memberi nama pada emosi; (3) kemampuan mengamati pengalaman tanpa langsung memberikan penilaian negatif; dan (4) kemampuan mengidentifikasi kebutuhan atau respons adaptif terhadap pengalaman emosional. Setiap indikator dicatat berdasarkan

kemunculan perilaku selama kegiatan sehingga dapat diperoleh gambaran mengenai keterlibatan dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan keterampilan yang dilatihkan.

Ketiga, evaluasi kualitatif dilakukan melalui lembar refleksi tertulis pada akhir kegiatan. Peserta diminta menuliskan pengalaman yang paling bermakna selama pelatihan, emosi yang berhasil dikenali, hal baru yang dipelajari serta satu strategi atau tindakan yang ingin digunakan ketika menghadapi emosi yang kuat. Jawaban peserta ditelaah secara deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai pengalaman, pemahaman dan manfaat yang dirasakan selama mengikuti pelatihan, tanpa melakukan pengelompokan tema secara formal. Evaluasi dilengkapi dengan kuesioner kepuasan singkat menggunakan skala 1–5 untuk menilai kebermanfaatan materi, kemudahan memahami aktivitas, kenyamanan mengikuti kegiatan dan manfaat kegiatan bagi peserta.

2.4. Indikator Ketercapaian Program

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan ketercapaian aspek partisipasi, pemahaman, keterampilan dan respons peserta. Kegiatan dinyatakan mencapai sasaran apabila sekurang-kurangnya 80% peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai. Dari aspek kognitif, ketercapaian ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata *post-test* dibandingkan *pre-test* serta sekurang-kurangnya 75% peserta memperoleh skor *post-test* yang lebih tinggi daripada skor awal.

Pada aspek keterampilan dan sikap, program dinilai mencapai sasaran apabila sekurang-kurangnya 75% peserta mampu menunjukkan minimal tiga dari empat indikator keterampilan yang diamati yaitu mengikuti latihan perhatian sadar, mengenali emosi, mengamati pengalaman secara tidak menghakimi serta mengidentifikasi kebutuhan atau respons adaptif. Ketercapaian secara kualitatif ditunjukkan oleh kemampuan peserta mengungkapkan pengalaman emosional secara konstruktif melalui karya maupun refleksi serta mengidentifikasi sekurang-kurangnya satu keterampilan *mindfulness* atau strategi regulasi emosi yang dapat digunakan setelah kegiatan.

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi, persentase, nilai rata-rata serta selisih skor *pre-test* dan *post-test*. Data observasi disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase ketercapaian setiap indikator, sedangkan respons reflektif peserta ditelaah secara deskriptif untuk menggambarkan pengalaman dan manfaat yang dirasakan peserta selama mengikuti kegiatan. Penggunaan beberapa sumber data tersebut ditujukan untuk memberikan gambaran ketercapaian kegiatan tidak hanya dari peningkatan pengetahuan tetapi juga dari keterlibatan, keterampilan yang ditampilkan dan pengalaman subjektif Andikpas selama mengikuti pelatihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness* Berbasis *Art Activity*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Ternate dengan melibatkan 10 Anak Didik Pemasarakatan. Program dilaksanakan melalui pendekatan edukatif, partisipatif dan berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang mengintegrasikan psikoedukasi regulasi emosi, latihan *mindfulness* dan aktivitas seni sebagai media ekspresi serta refleksi emosional. Pendekatan tersebut dipilih untuk memberikan pengalaman pembelajaran psikologis yang konkret sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai emosi tetapi juga memiliki kesempatan mempraktikkan keterampilan mengenali, memahami dan merespons pengalaman emosional secara lebih adaptif.

Pelatihan dilaksanakan melalui lima sesi yang disusun secara bertahap yaitu *Be Here*, *Notice What You Feel*, *Notice the Body*, *Mindful Art Activity* serta *Name, Accept, Respond*. Pada sesi *Be Here*, peserta diperkenalkan pada konsep *mindfulness* melalui latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*) untuk membantu mengarahkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung. Sesi *Notice What You Feel* berfokus pada pengenalan dan pemberian nama terhadap emosi melalui penggunaan metafora cuaca serta kosakata emosi. Selanjutnya, pada sesi

Notice the Body, peserta diajak memperhatikan hubungan antara pengalaman emosional dan sensasi tubuh seperti perubahan pernapasan, ketegangan otot serta sensasi fisik lainnya.

Sesi inti kegiatan dilaksanakan melalui *Mindful Art Activity* dengan menggunakan pendekatan *Canvas of Emotions*. Pada kegiatan ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman emosional melalui penggunaan warna, garis, bentuk dan ruang. Fasilitator menekankan bahwa aktivitas seni tidak bertujuan menghasilkan karya yang indah atau memenuhi standar artistik tertentu tetapi menjadi media untuk melatih perhatian terhadap pengalaman saat ini. Peserta diarahkan untuk memperhatikan proses berkarya, sensasi tubuh, gerakan tangan serta pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut.

Pada sesi terakhir, *Name, Accept, Respond*, peserta diajak mengamati kembali hasil karya, mengenali perasaan yang muncul, mengidentifikasi kebutuhan diri serta menentukan respons yang lebih adaptif. Melalui kegiatan tersebut, peserta diperkenalkan pada prinsip bahwa emosi merupakan pengalaman yang dapat dikenali dan dipahami sedangkan tindakan yang dilakukan sebagai respons terhadap emosi dapat dipilih secara lebih sadar.

Penggunaan aktivitas seni dalam pelatihan menjadi media pembelajaran yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif melalui pengalaman langsung. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan untuk mengintegrasikan proses kognitif, afektif dan sensorimotor dalam pembelajaran keterampilan psikologis. Aktivitas seni tidak diposisikan semata-mata sebagai kegiatan rekreatif tetapi sebagai media pendukung praktik *mindfulness* dan refleksi emosional.



Gambar 1. Proses *mindful art activity* sebagai media pengenalan dan ekspresi emosi

3.2. Peningkatan Pemahaman mengenai *Mindfulness* dan Regulasi Emosi

Evaluasi pemahaman dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas sepuluh pertanyaan mengenai konsep dasar regulasi emosi, fungsi emosi, prinsip *mindfulness*, perhatian terhadap pengalaman saat ini, hubungan antara emosi dan sensasi tubuh, penerimaan pengalaman emosional serta pemilihan respons yang adaptif. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah kegiatan untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan. Penyajian hasil evaluasi pemahaman peserta ditampilkan pada Tabel 2.

Pada tabel tersebut, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Rata-rata skor meningkat dari 4,3 sebelum pelatihan menjadi 8,0 setelah pelatihan dengan selisih rata-rata sebesar 3,7 poin. Sebanyak 10 peserta (100%) menunjukkan skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Berdasarkan pola tersebut, indikator keberhasilan program berupa peningkatan rata-rata skor pemahaman dan minimal 75% peserta mengalami peningkatan skor dapat dinyatakan tercapai.

Pola peningkatan pemahaman tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan penyampaian informasi dan pengalaman praktik secara langsung. Peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai konsep *mindfulness* dan regulasi emosi tetapi juga mempraktikkan keterampilan memperhatikan napas, mengenali perasaan, mengamati sensasi tubuh serta mengidentifikasi respons yang lebih adaptif..

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pemahaman *Mindfulness* dan Regulasi Emosi

Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
P01	4	8	4
P02	5	9	4
P03	3	7	4
P04	6	8	2
P05	4	9	5
P06	5	8	3
P07	3	7	4
P08	4	8	4
P09	5	9	4
P10	4	7	3
Rata-rata	4,3	8,0	+3,7

Pengalaman belajar tersebut memungkinkan konsep psikologis yang bersifat abstrak dipahami melalui aktivitas konkret. Penekanan pada praktik perhatian sadar di dalam aktivitas sederhana sejalan dengan pembahasan Mettler et al. (2024) mengenai aksesibilitas latihan *mindfulness* informal bagi remaja

Gross (2002, 2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu memengaruhi pengalaman emosional, termasuk kapan emosi muncul, bagaimana emosi dialami serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Proses tersebut melibatkan berbagai strategi seperti pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengelolaan perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respons. Berdasarkan perspektif ini, pemahaman mengenai hubungan antara emosi, pikiran, sensasi tubuh dan tindakan merupakan salah satu landasan bagi pengembangan kemampuan regulasi emosi.

Materi pelatihan menekankan bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa dan takut merupakan pengalaman emosional yang dapat dikenali tanpa harus langsung diikuti oleh tindakan tertentu. Peserta diperkenalkan pada prinsip *Pause-Notice-Choose* yaitu berhenti sejenak, memperhatikan perasaan dan kebutuhan yang muncul serta menentukan tindakan yang lebih aman dan sesuai dengan situasi. Prinsip tersebut relevan dengan pengembangan kemampuan mengendalikan impuls dan mempertahankan perilaku adaptif ketika menghadapi tekanan emosional.

Kiani et al. (2017) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* memiliki potensi dalam mendukung perbaikan kesulitan regulasi emosi pada remaja, termasuk aspek penerimaan terhadap pengalaman emosional dan pengendalian impuls. Temuan tersebut memberikan dasar empiris bagi penggunaan *mindfulness* sebagai pendekatan pembelajaran keterampilan psikologis. Meskipun demikian, peningkatan pemahaman pada evaluasi segera setelah pelatihan perlu dibedakan dari perubahan kemampuan regulasi emosi secara menyeluruh karena pemahaman konseptual belum tentu diikuti oleh penerapan keterampilan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hasil uji coba Mendola et al. (2026) pada remaja nonklinis serta sintesis Zhao dan Huang (2026) menguatkan relevansi kajian regulasi emosi dalam intervensi berbasis *mindfulness*, tetapi keduanya tidak menggantikan kebutuhan evaluasi keberlanjutan program di LPKA.

3.3. Penguatan Kesadaran dan Ekspresi Emosi melalui *Art Activity*

Salah satu fokus utama pelatihan adalah membantu peserta mengenali dan memberikan nama terhadap pengalaman emosional. Keterampilan tersebut dikembangkan melalui sesi *Notice What You Feel*, *Notice the Body* dan *Mindful Art Activity* yang dirancang untuk mengintegrasikan pengenalan emosi, perhatian terhadap pengalaman tubuh serta ekspresi emosional melalui aktivitas seni.

Pada sesi pengenalan emosi, peserta diperkenalkan pada penggunaan metafora cuaca sebagai media untuk menggambarkan kondisi emosional. Pendekatan ini memungkinkan

peserta mengawali proses identifikasi emosi menggunakan representasi yang sederhana sebelum menghubungkannya dengan kosakata emosi yang lebih spesifik. Selanjutnya, peserta diajak memahami bahwa pengalaman emosional juga dapat disertai perubahan kondisi tubuh seperti perubahan pola pernapasan, ketegangan otot atau sensasi fisik tertentu.

Kemampuan memperhatikan dan memberikan nama pada pengalaman emosional merupakan aspek penting dalam regulasi emosi. Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa kurangnya kesadaran emosi (*lack of emotional awareness*) dan kurangnya kejelasan emosi (*lack of emotional clarity*) merupakan dimensi kesulitan regulasi emosi yang berkaitan dengan hambatan dalam memperhatikan, mengenali dan memahami pengalaman emosional. Individu yang mengalami kesulitan memahami perasaannya berpotensi mengalami hambatan dalam menentukan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan situasi.

Penguatan kesadaran emosi kemudian dilakukan melalui kegiatan *Mindful Art Activity* dengan menggunakan media seni sebagai sarana ekspresi dan refleksi. Selama kegiatan, peserta diarahkan untuk memperhatikan proses berkarya, pilihan warna, gerakan tangan, sensasi tubuh serta pikiran dan perasaan yang muncul. Penekanan diberikan pada pengalaman selama proses berkarya, bukan pada kualitas artistik hasil karya.

Pendekatan tersebut relevan dengan penelitian Carsley dan Heath (2018) mengenai penggunaan aktivitas mewarnai pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas visual dapat digunakan sebagai konteks untuk mempraktikkan perhatian sadar. Dalam kegiatan ini, penggunaan aktivitas seni memberikan kesempatan kepada peserta untuk melatih perhatian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung melalui aktivitas konkret yang melibatkan aspek sensoris dan motorik. Bosgraaf et al. (2024, 2025) juga menempatkan kegiatan berkarya dalam konteks dukungan psikososial dan pengelolaan afek, walaupun bentuk dan intensitas programnya berbeda dari pelatihan satu hari ini.

Berdasarkan evaluasi kegiatan, peserta memberikan respons positif terhadap pelatihan *mindfulness* berbasis *art activity*. Umpan balik peserta menunjukkan bahwa kegiatan dinilai menarik, menyenangkan dan membantu mereka memperoleh pengalaman baru dalam mengenali serta mengekspresikan emosi. Aktivitas seni memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan perasaan melalui warna dan gambar, sedangkan sesi refleksi membantu peserta memahami pentingnya mengenali emosi sebelum menentukan tindakan. Respons positif tersebut juga didukung oleh hasil kuesioner kepuasan yang menunjukkan rata-rata penilaian sebesar 4,8 untuk kebermanfaatan materi, 4,6 untuk kemudahan memahami aktivitas, 4,7 untuk kenyamanan mengikuti kegiatan dan 4,8 untuk manfaat kegiatan dalam menemukan strategi menghadapi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan memperoleh penerimaan yang baik dari peserta dan berpotensi menjadi media pembelajaran psikologis yang sesuai dengan kebutuhan pembinaan Andikpas.

Integrasi aktivitas seni dan *mindfulness* juga memiliki keterkaitan dengan prinsip keterampilan *mindfulness* yang dikembangkan Linehan (2015). Keterampilan tersebut mencakup kemampuan mengamati (*observe*), mendeskripsikan (*describe*) dan berpartisipasi (*participate*) secara sadar dalam pengalaman yang sedang berlangsung. Dalam konteks pelatihan, peserta diajak mengamati sensasi dan emosi yang muncul, memberikan nama pada pengalaman tersebut serta terlibat secara penuh dalam proses berkarya.

Prinsip lain yang diperkenalkan adalah sikap tidak menghakimi (*nonjudgmental stance*). Peserta diarahkan untuk memahami bahwa pengalaman emosional tidak harus dinilai sebagai sesuatu yang benar atau salah. Demikian pula, hasil karya seni tidak perlu dibandingkan dengan karya peserta lain. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan penerimaan terhadap pengalaman internal tanpa langsung memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri.

Setelah kegiatan seni selesai, peserta diarahkan untuk mengamati kembali karya masing-masing dan mengidentifikasi perasaan yang muncul selama proses berkarya. Refleksi dilakukan dengan menghubungkan pengalaman emosional, kebutuhan diri serta kemungkinan tindakan yang dapat dilakukan ketika menghadapi emosi yang kuat. Proses tersebut mendukung pembelajaran bahwa kesadaran terhadap emosi merupakan langkah awal sebelum individu menentukan respons perilaku.



Gambar 2. Proses peserta mengekspresikan pengalaman emosional melalui aktivitas seni



Gambar 3. Hasil karya Canvas of Emotions sebagai media refleksi pengalaman emosional

Dalam kerangka teori biososial Linehan (1993, 2015), kesulitan regulasi emosi dapat berkembang melalui interaksi antara kerentanan emosional individu dan lingkungan yang tidak memvalidasi pengalaman internal. Oleh karena itu, pembelajaran keterampilan mengenali dan menerima pengalaman emosional memiliki relevansi dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi. Kegiatan *mindful art activity* memberikan konteks pembelajaran yang menekankan pengamatan terhadap pengalaman emosional tanpa penilaian sekaligus mendorong peserta mengidentifikasi kebutuhan dan respons yang lebih adaptif.

3.4. Evaluasi Ketercapaian dan Implikasi Program bagi Pembinaan Andikpas

Evaluasi keseluruhan dilakukan dengan mengintegrasikan hasil pengukuran pemahaman, observasi keterampilan, refleksi peserta, tingkat partisipasi dan penilaian pengalaman mengikuti kegiatan. Pendekatan evaluasi ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai ketercapaian program berdasarkan aspek kognitif, keterampilan dan pengalaman subjektif peserta. Ringkasan evaluasi program disajikan pada Tabel 3.

Berdasarkan capaian pada Tabel 3, seluruh indikator keberhasilan program yang memiliki target numerik menunjukkan ketercapaian sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Persentase penyelesaian kegiatan sebesar 100% melampaui target minimal 80% sedangkan peningkatan skor pemahaman pada seluruh peserta melampaui kriteria minimal 75%. Pada aspek keterampilan, sebesar 90% peserta menunjukkan minimal tiga dari empat indikator keterampilan yang diamati.

Evaluasi tersebut memperlihatkan bagaimana keberhasilan program dapat ditinjau melalui beberapa aspek yang saling melengkapi. Pengukuran pemahaman memberikan informasi mengenai capaian pembelajaran kognitif sedangkan observasi keterampilan memberikan gambaran mengenai kemampuan peserta menerapkan keterampilan *mindfulness* selama kegiatan berlangsung. Refleksi peserta melengkapi hasil tersebut dengan informasi mengenai pengalaman emosional, kebutuhan diri serta strategi yang ingin diterapkan setelah pelatihan.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Pelatihan *Mindfulness* Berbasis *Art Activity*

Indikator	Target	Hasil
Partisipasi hingga selesai	≥80%	10/10 (100%)
Rata-rata pemahaman	<i>Post-test</i> lebih tinggi	4,3 menjadi 8,0
Peserta mengalami peningkatan pemahaman	≥75%	10/10 (100%)
Peserta menunjukkan minimal tiga dari empat keterampilan	≥75%	9/10 (90%)
Peserta mengidentifikasi strategi menghadapi emosi	Deskriptif	9/10 (90%)
Kepuasan terhadap manfaat materi	Deskriptif (1-5)	4,8
Kemudahan memahami aktivitas	Deskriptif (1-5)	4,6
Kenyamanan mengikuti kegiatan	Deskriptif (1-5)	4,7
Manfaat menemukan strategi menghadapi emosi	Deskriptif (1-5)	4,8

Penggunaan evaluasi melalui beberapa sumber data memiliki relevansi dalam kegiatan pengabdian psikologis karena ketercapaian program tidak selalu dapat dijelaskan hanya melalui perubahan pengetahuan. Kegiatan yang bertujuan memperkenalkan keterampilan regulasi emosi juga perlu mempertimbangkan kemampuan peserta dalam mempraktikkan materi serta memaknai pengalaman belajar yang diperoleh.

Secara praktis, pelatihan *mindfulness* berbasis *art activity* memiliki potensi untuk menjadi salah satu alternatif kegiatan pembinaan psikososial di LPKA. Pendekatan ini mengintegrasikan pengetahuan psikologis dengan pengalaman konkret yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif. Penggunaan media seni juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengekspresikan pengalaman emosional melalui pendekatan nonverbal yang kemudian diperkuat melalui refleksi terarah. Relevansi pembinaan psikologis di lingkungan koreksional remaja juga tergambar dalam evaluasi program berbasis keterampilan oleh Folk et al. (2023); namun program tersebut lebih komprehensif sehingga capaian keduanya tidak dapat disamakan.

Keunggulan program terletak pada penggunaan aktivitas yang relatif sederhana, dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta dan tidak membutuhkan keterampilan khusus dalam bidang seni. Materi *mindfulness* dapat diperkenalkan melalui latihan pernapasan, perhatian terhadap sensasi tubuh serta pengamatan terhadap pengalaman emosional. Sementara itu, aktivitas seni berfungsi sebagai media pembelajaran yang mendukung proses pengenalan dan ekspresi emosi.

Meskipun demikian, program ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pelatihan dilaksanakan dalam satu hari sehingga kesempatan peserta untuk mempraktikkan keterampilan secara berulang masih terbatas. Kedua, jumlah peserta relatif kecil yaitu 10 Andikpas sehingga hasil evaluasi tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, pengukuran pemahaman segera setelah pelatihan belum dapat menjelaskan keberlanjutan penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tidak adanya kelompok pembandingan membatasi penarikan kesimpulan kausal mengenai efektivitas program. Tinjauan Lancaster et al. (2024) dan Pedrini et al. (2022) turut menekankan heterogenitas pengukuran, model intervensi, serta pelaporan tindak lanjut, sehingga evaluasi berikutnya perlu disesuaikan dengan indikator program dan karakteristik peserta.

Pengembangan kegiatan selanjutnya dapat diarahkan pada pelaksanaan pelatihan berkelanjutan yang memungkinkan peserta mempraktikkan keterampilan *mindfulness* secara berulang. Pelibatan petugas pembinaan juga dapat dipertimbangkan untuk memberikan penguatan terhadap keterampilan yang telah diperkenalkan, terutama dalam situasi sehari-hari yang membutuhkan pengendalian impuls, pengenalan emosi dan pemilihan respons yang lebih adaptif.

Dengan demikian, pelatihan *mindfulness* berbasis *art activity* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang relevan untuk mendukung penguatan

literasi emosi dan keterampilan dasar regulasi emosi Andikpas. Integrasi antara *mindfulness*, aktivitas seni dan refleksi terarah memberikan pendekatan pembelajaran psikologis yang bersifat praktis, partisipatif dan berorientasi pada pengembangan kapasitas individu dalam menghadapi pengalaman emosional.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *mindfulness* berbasis *art activity* telah dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada penguatan pemahaman dan keterampilan dasar regulasi emosi Andikpas di LPKA Ternate. Kegiatan yang melibatkan 10 Andikpas ini mengintegrasikan psikoedukasi mengenai emosi, latihan kesadaran penuh, pengenalan sensasi tubuh, aktivitas seni sebagai media ekspresi emosional serta refleksi untuk mengidentifikasi kebutuhan dan menentukan respons yang lebih adaptif. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempelajari keterampilan psikologis melalui pengalaman langsung yang konkret dan partisipatif.

Berdasarkan hasil evaluasi, rata-rata skor pemahaman peserta meningkat dari 4,3 sebelum pelatihan menjadi 8,0 setelah pelatihan. Seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan pemahaman, sedangkan 90% peserta mampu menunjukkan sekurang-kurangnya tiga dari empat indikator keterampilan yang diamati. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program telah mencapai indikator ketercapaian yang ditetapkan, terutama pada aspek partisipasi, pemahaman dan keterampilan dasar yang ditampilkan selama kegiatan.

Integrasi *mindfulness* dan *art activity* berpotensi menjadi pendekatan pembelajaran psikologis yang mendukung pengenalan, ekspresi dan refleksi emosional melalui aktivitas yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik peserta. Meskipun demikian, durasi pelatihan yang terbatas pada satu hari, jumlah peserta yang relatif kecil serta belum adanya pengukuran tindak lanjut membatasi kesimpulan mengenai perubahan kemampuan regulasi emosi secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dikembangkan melalui pelatihan yang lebih berkesinambungan, pengulangan praktik *mindfulness*, pendampingan oleh petugas pembinaan serta evaluasi berkala untuk mengetahui penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2024). Process evaluation of an art therapeutic treatment for children and adolescents with psychosocial problems. *The Arts in Psychotherapy, 89*, 102169. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102169>
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2025). Perceived effects of an art therapeutic treatment (ArAT) for children and adolescents with psychosocial problems. *Children and Youth Services Review, 178*, 108505. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108505>
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of *mindfulness*-based colouring for test anxiety in adolescents. *School Psychology International, 39*(3), 251–272. <https://doi.org/10.1177/0143034318773523>
- Dumornay, N. M., Finegold, K. E., Chablani, A., Elkins, L., Krouch, S., Baldwin, M., Youn, S. J., Marques, L., Ressler, K. J., & Moreland-Capua, A. (2022). Improved emotion regulation following a trauma-informed CBT-based intervention associates with reduced risk for recidivism in justice-involved emerging adults. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 951429. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.951429>
- Folk, J. B., Yang, P., Thomas, A., Lyon, J., Patel, J., Yoon, C., & Robles-Ramamurthy, B. (2023). Comprehensive dialectical behavior therapy for adolescents in a juvenile correctional treatment center: A pilot evaluation. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry, 2*, 1207575. <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1207575>

- Gauthier-Duchesne, A., Hébert, M., & Blais, M. (2022). Child sexual abuse, self-esteem, and delinquent behaviors during adolescence: The moderating role of gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15–16), NP12725–NP12744. <https://doi.org/10.1177/08862605211001466>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Khazraee, H., Bakhtiari, M., Kianimoghadam, A. S., & Ghorbanikhah, E. (2023). The effectiveness of mindful hypnotherapy on difficulties in emotion regulation, *mindfulness*, and mental health in patients with major depressive disorder. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 365. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1473_22
- Kiani, B., Hadianfard, H., & Mitchell, J. T. (2017). The impact of *mindfulness* meditation training on executive functions and emotion dysregulation in an Iranian sample of female adolescents with elevated attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 273–282. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12148>
- Lan, L., Liu, W., Liu, C., Wang, H., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Effects of *mindfulness* and life-skills training on emotion regulation and anxiety symptoms in Chinese migrant children: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescent Health*, 75(3), 404–415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.05.024>
- Lancastle, D., Davies, N. H., Gait, S., Gray, A., John, B., Jones, A., Kunorubwe, T., Molina, J., Roderique-Davies, G., & Tyson, P. (2024). A systematic review of interventions aimed at improving emotional regulation in children, adolescents, and adults. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34(3), 100505. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100505>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets*. Guilford Press.
- Mendola, E., Meuleman, B., Smith, M. M., Ivanova, V., Pham, E., Savary, V., Cernadas, P., Celen, Z., Saccaro, L. F., Samson, A., Klauser, P., Merglen, A., & Piguet, C. M. (2026). *Mindfulness* shapes emotion regulation in non-clinical adolescents: Secondary outcomes of a randomized controlled trial. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 31(1), 195–211. <https://doi.org/10.1177/13591045251377898>
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). *Mindfulness*-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 97, 43–62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Mettler, J., Zito, S., Bastien, L., Bloom, E., & Heath, N. L. (2024). How we teach *mindfulness* matters: Adolescent development and the importance of informal *mindfulness*. *Journal of School Psychology*, 105, 101323. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101323>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based *mindfulness* and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>

- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do group *mindfulness*-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>
- Salinas, K. Z., & Venta, A. (2021). Testing the role of emotion dysregulation as a predictor of juvenile recidivism. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(1), 83–95. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010007>
- Samimy, S., Manglani, H. R., Fountain-Zaragoza, S., Andridge, R., & Prakash, R. S. (2022). Impact of *mindfulness* training on in-the-moment attentional control and emotion dysregulation in older adults: Secondary analysis of a pilot, placebo-controlled randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 26(12), 2372–2380. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1998348>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>
- Zhang, B., Yang, L., Sun, W., Xu, P., Ma, H., & Abdullah, A. B. (2025). The effect of the art therapy interventions to alleviate depression symptoms among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinics*, 80, 100683. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100683>
- Zhao, H., & Huang, H. (2026). Transdiagnostic effects of *mindfulness*-based interventions on emotion regulation and psychopathology in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 407, 121738. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121738>