Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5 ; Nomor 1 ; Januari 2027 ; Page 222-227
Doi : https://doi.org/10.59435/gjpm.v5i1.2421
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm

E-ISSN : 3024-8019

Psikoedukasi dan *Art Therapy* untuk Regulasi Emosi Taruna Tahap Pembinaan Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar

Arvanita Awalia Ramadani[1] , Asgita Febriana Lestari[2] , Azzahrani[3], Mutiah Rahman[4], Hilwa Anwar[5], Yudha Herlambang[5] , Sappe Wali[6], Aprilia Arsita[7] .

[1] Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[2] Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[3] Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[4] Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[5] Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[6] Biro Phinisicenter, Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar
[7] Biro Phinisicenter, Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar
[8] Biro Phinisicenter, Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar
[1]arvanitaawalia@gmail.com [2]asgita.febrianaa@gmail.com [3]azzahranitumpiling@gmail.com [4]mutiahrahman05@gmail.com
[5]hilwa.anwar@unm.ac.id [6]yudhahppipmks@gmail.com [7]sappewali698@gmail.com [8]apriliarsitaa@gmail.com

Abstrak

Taruna pendidikan kepelautan menghadapi tuntutan akademik, disiplin yang ketat, kehidupan berasrama, dan keterpisahan dari keluarga yang dapat menyulitkan pengelolaan emosi. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi taruna sekaligus menyediakan media ekspresi emosi yang aman melalui psikoedukasi dan *art therapy*. Kegiatan dilaksanakan di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar pada 21 November 2026 dengan melibatkan 27 taruna khususnya taruna tahap pembinaan (TTP). Tahapan pengabdian meliputi asesmen kebutuhan, penyusunan modul, psikoedukasi regulasi emosi, sesi *art therapy* berupa menggambar bebas, mewarnai, membentuk kreasi dari clay dan mendengar musik, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil menunjukkan rerata skor regulasi emosi meningkat dari 39,22 pada *pre-test* menjadi 46,00 pada *post-test* (selisih 6,78 poin) dan perbedaan tersebut signifikan secara statistik (t = -6,172; df = 26; p < 0,001). Selama sesi seni, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam mengekspresikan serta menjelaskan emosi melalui karya masing-masing. Karena tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan skor belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan kegiatan. Psikoedukasi dan *art therapy* berpotensi menjadi kegiatan promotif-preventif yang melengkapi layanan bimbingan dan konseling bagi taruna.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Psikoedukasi; *Art Therapy*; Taruna; Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kemampuan individu dalam mengatur emosinya dapat dipahami melalui dua strategi regulasi emosi yang umum digunakan menurut Gross dan John (2003), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Cognitive *reappraisal* merupakan upaya mengubah cara memandang suatu situasi sehingga respons emosional yang muncul ikut berubah, dan bekerja pada tahap awal sebelum respons emosi terbentuk sepenuhnya. Sebaliknya, *expressive suppression* merupakan kecenderungan menahan ekspresi emosi yang sedang dirasakan, sehingga bekerja setelah emosi muncul. Kedua strategi tersebut diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Individu yang lebih sering menggunakan *reappraisal* cenderung melaporkan afek positif, hubungan sosial, dan kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan individu yang lebih sering menekan ekspresi emosinya (Gross & John, 2003). Kerangka ini menjadi dasar pemilihan ERQ sebagai instrumen evaluasi pada kegiatan ini.

Emosi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Menurut Lazarus (1991), emosi muncul dari penilaian individu terhadap hubungan antara dirinya dan lingkungan, khususnya ketika suatu situasi dinilai penting bagi tujuan dan kesejahteraannya. Penilaian tersebut kemudian menghasilkan respons yang terkoordinasi pada tingkat pengalaman subjektif, perilaku, dan fisiologis (Gross, 2015). Pada dasarnya emosi berfungsi membantu individu menyesuaikan diri, misalnya dengan memberi sinyal adanya ancaman, mendorong tindakan, dan memudahkan hubungan dengan orang lain. Meskipun demikian, emosi yang muncul tidak selalu sesuai dengan tuntutan situasi. Kemarahan yang meluap dapat merusak hubungan, sedangkan perasaan yang terus dipendam dapat menumpuk menjadi tekanan, sehingga emosi perlu diatur agar tetap adaptif.

Upaya mengatur emosi tersebut disebut regulasi emosi. Thompson (1994) mendefinisikannya sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama intensitas dan rentang waktunya, agar sesuai dengan tujuan individu. Gross (2015) merumuskannya sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi apa yang dimilikinya, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Gross (1998)

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

juga mengembangkan model proses (*process model of emotion regulation*), yang memandang bahwa emosi dapat diatur pada berbagai titik sejak emosi muncul hingga diekspresikan.

Kemampuan seseorang meregulasi emosi tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia dan tahap perkembangan, jenis kelamin, pola asuh dan konteks keluarga, budaya, serta pendidikan dan pengalaman belajar. Regulasi emosi berkembang seiring perkembangan individu dan dibentuk oleh interaksinya dengan lingkungan sosial (Gross & Thompson, 2007). Konteks keluarga, termasuk pola asuh dan cara orang tua menanggapi emosi anak, berperan dalam pembentukan regulasi emosi (Morris et al., 2007). Perbedaan jenis kelamin juga ditemukan pada kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi (Nolen-Hoeksema, 2012), sedangkan budaya memengaruhi norma tentang emosi apa yang pantas diekspresikan dan bagaimana emosi itu dikelola (Matsumoto et al., 2008). Selain itu, pendidikan berperan penting karena melalui proses belajar individu memperoleh pengetahuan tentang emosi sekaligus kesempatan melatih strategi pengelolaannya, sebagaimana tampak pada program psikoedukasi regulasi emosi di sekolah (Anggraini et al., 2023).

Faktor-faktor tersebut relevan dengan kondisi taruna pendidikan kepelautan. Taruna umumnya berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, kelompok yang tergolong generasi Z, dan regulasi emosi pada kelompok ini masih menjadi isu yang terus dikaji (Pratama & Jannah, 2024). Dalam lingkungan pendidikannya, taruna menjalani kehidupan berasrama dengan pola disiplin yang ketat, beban akademik dan praktik yang padat, serta jarak dari keluarga. Lingkungan kerja di atas kapal yang kelak mereka hadapi juga dikenal penuh tekanan, dengan kelelahan fisik dan mental serta keterbatasan sarana rekreasi (Sharma et al., 2026). Penilaian terhadap kesehatan mental dan faktor psikososial pada kadet perwira niaga di Prancis mendorong perlunya program pencegahan yang menurunkan tuntutan kerja dan memperkuat dukungan sosial (Lucas et al., 2023). Taruna yang belum terampil meregulasi emosi dapat cenderung memendam perasaan, bereaksi impulsif, atau mengalami konflik di lingkungan asrama dan pelatihan.

Di Indonesia, Purwiyanto et al. (2025) menelaah hubungan antara strategi koping stres dan motivasi belajar taruna pada pendidikan vokasi maritim, lalu menyarankan kebijakan yang komprehensif berupa layanan bimbingan dan konseling serta pelatihan manajemen stres. Saran tersebut menegaskan bahwa kebutuhan taruna tidak berhenti pada pembelajaran teknis kepelautan, tetapi juga mencakup keterampilan psikologis untuk menghadapi tekanan.

Secara khusus, kegiatan ini ditujukan bagi taruna tahap pembinaan (TTP), yaitu taruna yang memperoleh poin sanksi atas pelanggaran tata tertib di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar. Tingkat pembinaan TTP dikelompokkan berdasarkan poin sanksi, yaitu kategori hijau (30 poin), kuning (60 poin), dan merah (80 poin). Berdasarkan asesmen awal dan pengamatan penulis, sebagian besar TTP masih kurang terampil dalam meregulasi emosi, antara lain sulit mengendalikan amarah dan menyampaikan perasaan. Kondisi ini penting diperhatikan karena emosi yang tidak terkelola dapat mendorong reaksi impulsif yang berujung pada pelanggaran aturan, sedangkan pemberian sanksi dan pembinaan disiplin belum tentu membekali taruna dengan keterampilan mengelola emosi. Oleh karena itu, TTP merupakan kelompok yang relevan untuk memperoleh psikoedukasi regulasi emosi.

Psikoedukasi merupakan pendekatan promotif-preventif yang membekali sasaran dengan pengetahuan dan keterampilan praktis. Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa SMP dilaporkan meningkatkan keterampilan regulasi emosi melalui teknik *expressive writing* dan *breathing exercise* (Anggraini et al., 2023), serta meningkatkan pengetahuan siswa dari rerata 7,13 menjadi 8,83 (Al Gozali et al., 2026). Program pemberdayaan psikologis berbasis sekolah juga dipandang dapat memperkuat regulasi diri remaja sebagai strategi preventif dan promotif (Rokhmah, 2026).

Meskipun demikian, pengetahuan kognitif saja belum tentu cukup, terutama bagi individu yang terbiasa menahan ekspresi emosi. *Art therapy* menawarkan jalur nonverbal, yaitu proses kreatif dan karya seni dimanfaatkan untuk mengeksplorasi perasaan, mengelola konflik emosi, dan meningkatkan kesadaran diri (Malchiodi, 2012). Sesi membuat karya seni yang singkat dilaporkan menurunkan kadar kortisol pada sebagian besar partisipan dewasa (Kaimal et al., 2016). Temuan awal dari tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam seni kreatif mengaktifkan sirkuit saraf yang berperan dalam regulasi emosi adaptif, termasuk *medial prefrontal cortex* dan amigdala (Barnett & Vasiu, 2024).

Berdasarkan penelusuran penulis, pengabdian sejenis umumnya berfokus pada siswa sekolah menengah (Al Gozali et al., 2026), sedangkan kajian pada kadet pelayaran lebih banyak membahas tingkat stres, strategi koping, atau program ketahanan psikologis tanpa media seni (Purwiyanto et al., 2025). Kegiatan yang memadukan psikoedukasi regulasi emosi dan *art therapy* bagi taruna pelayaran masih jarang dilaporkan, sehingga pengabdian ini diarahkan untuk mengisi celah tersebut.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman taruna tentang emosi dan strategi regulasi emosi melalui psikoedukasi, serta menyediakan media ekspresi emosi yang aman melalui *art therapy*. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah promotif-preventif yang dapat dilanjutkan oleh pihak institusi sebagai bagian dari layanan kesejahteraan psikologis taruna.

METODE

Tahapan Pengabdian

Pengabdian dilaksanakan sebagai bagian dari program kerja magang penulis di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar dengan pendekatan psikoedukatif-partisipatif. Tahapan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

No	Tahap	Kegiatan

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

1	Observasi dan asesmen kebutuhan	Pengamatan lingkungan dan kuesioner awal bersama konselor serta psikolog untuk mengidentifikasi kebutuhan taruna.
2	Perancangan program	Penyusunan modul psikoedukasi, panduan sesi *art therapy*, dan instrumen evaluasi, serta koordinasi jadwal dan tempat dengan institusi.
3	Psikoedukasi regulasi emosi	Penyampaian materi pengenalan emosi, dampak emosi yang tidak terkelola, dan strategi regulasi emosi melalui paparan, diskusi, dan praktik.
4	*Art therapy* sebagai media ekspresi	Peserta mengekspresikan emosi melalui menggambar bebas, mewarnai, membuat benda dari clay serta mendengar musik dan dilanjutkan dengan refleksi.
5	Evaluasi dan refleksi	Pengukuran pre-test dan post-test, observasi keterlibatan peserta, dan pengumpulan umpan balik.

Sasaran, Lokasi, dan Waktu Pelaksanaan

Sasaran kegiatan adalah taruna tahap pembinaan (TTP) Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar semester 3 yang dipilih melalui identifikasi permasalahan di awal, Kegiatan dilaksanakan pada 21 November di Classroom 3 Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar dengan durasi 4 jam

Pelaksanaan Psikoedukasi dan *Art Therapy*

Sesi psikoedukasi mengacu pada kerangka regulasi emosi Gross (2015), yaitu mengenali emosi, memahami kapan emosi muncul, dan memilih strategi untuk memengaruhi pengalaman serta ekspresinya. Penyampaian dilakukan melalui paparan materi, diskusi kelompok, dan latihan praktik. Pada sesi *art therapy*, peserta diberi alat dan bahan, seperti kertas gambar, sketsa warna, pensil warna dan clay lalu diminta mengungkapkan perasaan yang sedang dialami tanpa penilaian estetika. Setelah selesai, peserta berbagi makna karyanya secara sukarela. Pendekatan ini menekankan proses kreatif sebagai sarana eksplorasi perasaan, bukan kualitas artistik karya (Malchiodi, 2012).

Evaluasi

Efektivitas kegiatan dievaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* regulasi emosi dengan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia (Radde et al., 2021), yang mengukur dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah kegiatan (*one-group pretest-posttest*). Data kuantitatif dianalisis menggunakan IBM SPSS melalui statistik deskriptif dan *Paired Samples t-Test* (Kishore & Jaswal, 2023), sedangkan keterlibatan peserta, hasil refleksi, dan karya peserta dideskripsikan secara naratif.

Karakteristik Peserta Kegiatan

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	26	96%
	Perempuan	1	4%
Tingkat	Semester 3	27	100%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi diawali dengan melakukan *need assessment* melalui penyebaran Google Form yang berisi pertanyaan terbuka untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami taruna. Hasil asesmen menunjukkan bahwa beberapa taruna mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, khususnya ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan, serta kesulitan dalam menyampaikan perasaan. Berdasarkan hasil asesmen tersebut, penulis menyusun materi psikoedukasi mengenai regulasi emosi yang mencakup pengenalan emosi, dampak ketika emosi tidak dikelola dengan baik, serta lima strategi regulasi emosi, yaitu mengenali dan menerima emosi (*emotional awareness and acceptance*), mengubah atau menyesuaikan situasi (*situation modification*), mengalihkan perhatian (*attentional deployment*), mengubah sudut pandang (*cognitive reappraisal*), dan mengelola respons emosi (*response modulation*).

Hasil *need assessment* tersebut diperkuat melalui survei awal regulasi emosi yang menggambarkan cara taruna menghadapi dan mengekspresikan emosi selama menjalani pendidikan. Taruna melaporkan upaya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir, melihat situasi dari sudut pandang berbeda, dan berusaha tetap tenang ketika menghadapi tekanan. Di sisi lain, beberapa taruna juga melaporkan kecenderungan menahan ekspresi emosi, tidak mengungkapkan perasaan negatif, serta memendam perasaan untuk diri sendiri. Dalam kehidupan pendidikan sehari-hari, pengalaman emosional taruna berkaitan dengan tugas akademik, padatnya aktivitas, kelelahan, teguran selama pembinaan, konflik dengan teman, hingga kerinduan terhadap keluarga. Ketika menghadapi situasi tersebut, taruna menggunakan berbagai

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

cara, mulai dari beristirahat, berolahraga, berdoa, mendengarkan musik, hingga bercerita kepada orang terdekat. Sebagian lainnya memilih diam dan menyimpan perasaan sendiri.

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada 21 November 2026 dengan melibatkan 27 taruna tahap pembinaan (TTP) semester 3 Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai regulasi emosi, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif. Selama penyampaian materi dan diskusi, taruna menunjukkan keterlibatan aktif melalui jawaban atas pertanyaan yang diberikan serta contoh pengalaman pribadi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan aktivitas seni sebagai media ekspresi. Sebanyak 27 taruna dibagi menjadi empat kelompok yang masing-masing melakukan aktivitas menggambar, mewarnai, membuat karya menggunakan *clay*, dan mendengarkan musik.

Setiap kelompok memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi melalui media yang telah ditentukan. Kelompok menggambar menuangkan ekspresi diri melalui gambar, kemudian menjelaskan hasil karya yang dibuat. Kelompok mewarnai memilih warna sesuai dengan keinginan masing-masing dan menjelaskan alasan pemilihan warna tersebut. Kelompok *clay* mengekspresikan emosi melalui bentuk karya yang dibuat, kemudian menceritakan makna dari karya tersebut. Sementara itu, kelompok musik mendengarkan lagu dan mengidentifikasi emosi yang muncul selama mendengarkan musik. Setelah menyelesaikan aktivitas, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kegiatan dan pengalaman yang diperoleh di hadapan kelompok lainnya.

Pada kelompok menggambar, taruna diberi kertas gambar dan alat warna, lalu diminta menuangkan perasaan yang sedang dialami tanpa penilaian estetika. Media ini memberi ruang bagi taruna untuk menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata ke dalam bentuk garis, simbol, dan gambar, sehingga perasaan yang selama ini disimpan memperoleh wujud yang dapat dilihat. Setelah gambar selesai, anggota kelompok menjelaskan karya yang dibuat beserta maknanya secara sukarela. Proses menjelaskan ini membantu taruna menamai perasaannya sendiri, yang sejalan dengan tujuan psikoedukasi, yaitu mengenali emosi sebelum mengelolanya.

Kelompok mewarnai diberi kebebasan memilih warna sesuai keinginan masing-masing. Pilihan warna menjadi pintu masuk bagi taruna untuk mengenali suasana hatinya. Warna yang dipilih tidak dinilai benar atau salah, melainkan dijelaskan alasannya. Aktivitas ini relatif mudah diikuti oleh peserta yang belum terbiasa menggambar sehingga semua anggota kelompok dapat terlibat. Ketika menjelaskan alasan pemilihan warna, taruna belajar mengaitkan pilihan visual dengan perasaan yang sedang dirasakan. Keterlibatan dalam pembuatan karya seni yang singkat juga dilaporkan dapat menurunkan kadar kortisol pada sebagian besar partisipan dewasa (Kaimal et al., 2016).

Pada kelompok *clay*, taruna mengekspresikan emosi melalui bentuk yang dibuat dengan tangan. Sifat *clay* yang dapat ditekan, dibentuk, dan diubah memungkinkan taruna menyalurkan perasaan melalui gerakan fisik, sehingga ekspresi emosi tidak bergantung pada kemampuan berbicara. Taruna tidak dituntut membuat bentuk yang menyerupai benda tertentu karena yang ditekankan adalah proses kreatif, bukan kualitas artistik karya (Malchiodi, 2012). Setelah selesai, anggota kelompok menceritakan makna bentuk yang dibuat dan perasaan yang menyertai proses pembuatannya.

Kelompok musik tidak menghasilkan karya visual, tetapi mendengarkan lagu dan mengidentifikasi emosi yang muncul selama mendengarkan. Musik berfungsi sebagai pemicu nonverbal yang membantu taruna menyadari respons emosinya sendiri, termasuk perasaan yang mungkin tidak muncul dalam percakapan sehari-hari. Taruna kemudian menyampaikan perasaan yang mereka alami saat mendengarkan musik tersebut kepada anggota kelompoknya. Aktivitas ini melatih kemampuan mengenali dan menamai emosi, yang menjadi langkah awal dalam regulasi emosi.

Selama pelaksanaan aktivitas seni, taruna menunjukkan antusiasme dan semangat dalam mengikuti setiap kegiatan. Hal tersebut terlihat ketika taruna menjelaskan hasil gambar, alasan pemilihan warna, makna karya *clay*, serta perasaan yang muncul setelah mendengarkan musik. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada taruna untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan melalui media yang beragam. Selain itu, sesi presentasi memberikan ruang bagi taruna untuk menceritakan hasil ekspresi masing-masing kepada orang lain.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang mencakup aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Seluruh taruna yang mengikuti kegiatan mengisi kedua pengukuran sehingga hasil sebelum dan sesudah kegiatan dapat dibandingkan pada kelompok yang sama. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor regulasi emosi taruna setelah kegiatan lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan. Selain itu, variasi skor antarpeserta pada pengukuran akhir tampak lebih kecil, yang menandakan bahwa kemampuan peserta dalam menggunakan strategi regulasi emosi cenderung lebih seragam setelah mengikuti kegiatan.

Hasil uji *Paired Samples t-Test* menunjukkan bahwa perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan bermakna secara statistik. Artinya, peningkatan skor yang tampak tidak sekadar terjadi secara kebetulan. Temuan ini menggambarkan adanya perubahan skor penggunaan strategi regulasi emosi setelah taruna mengikuti psikoedukasi dan *art therapy*.

Hasil tersebut tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Kegiatan ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan skor belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan psikoedukasi dan *art therapy*. Selain itu, ERQ mengukur penggunaan dua strategi regulasi emosi dan tidak mengategorikan kemampuan individu ke dalam tingkat rendah, sedang, atau tinggi. Skor yang dianalisis juga merupakan skor keseluruhan sehingga belum dapat disimpulkan bahwa kedua strategi meningkat secara bersamaan.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Pelaksanaan kegiatan ini memperlihatkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat dipadukan dengan aktivitas seni sebagai media untuk mendorong taruna mengenali dan mengekspresikan perasaan. Penyampaian materi memberikan informasi mengenai strategi pengelolaan emosi, sedangkan aktivitas menggambar, mewarnai, membuat karya menggunakan *clay*, dan mendengarkan musik memberikan kesempatan kepada taruna untuk mengungkapkan emosi melalui bentuk ekspresi yang berbeda. Keterlibatan taruna dalam menjelaskan hasil aktivitas juga menjadi bagian dari proses berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung.

Gambar 1. *Dokumentasi pelaksanaan kegiatan*








KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi dan *art therapy* yang dilaksanakan di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar memberikan kesempatan bagi taruna untuk meningkatkan pemahaman mengenai regulasi emosi sekaligus mengekspresikan perasaan melalui berbagai aktivitas seni. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa skor regulasi emosi taruna setelah kegiatan lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan, dan perbedaan tersebut bermakna secara statistik. Selain itu, keterlibatan aktif dan antusiasme taruna selama kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas menggambar, mewarnai, membuat kreasi menggunakan *clay*, dan mendengarkan musik dapat menjadi alternatif media untuk mengenali serta mengungkapkan emosi. Karena kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol, peningkatan skor belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan kegiatan ini. Dengan demikian, perpaduan psikoedukasi dan *art therapy* berpotensi menjadi kegiatan promotif-preventif yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis taruna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan dan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada mentor dan pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta bantuan selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas masukan dan pendampingan selama proses penyusunan artikel ini. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada seluruh taruna tahap pembinaan yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi aktif, dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi dan *art therapy*. Setiap bentuk dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al Gozali, M. F., Oktasyah, L. P., & Tsabitah, Z. A. (2026). Peran psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan kenakalan remaja pada siswa SMP. *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 8*(1), 105–120. https://doi.org/10.30605/61fs2j25

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(2), 1197–1205. https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156

Barnett, K. S., & Vasiu, F. (2024). How the arts heal: A review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 18*, Article 1422361. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1422361

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy, 33*(2), 74–80. https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832

Kishore, K., & Jaswal, V. (2023). Statistics corner: Paired groups. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research, 57*(2), 90–93. https://doi.org/10.5005/jp-journals-10028-1626

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lucas, D., Coadic, N., & Jégaden, D. (2023). Assessment of mental health and psychosocial factors in French merchant officer cadets. *International Maritime Health, 74*(1), 62–69. https://doi.org/10.5603/imh.2023.0007

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.

Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(6), 925–937. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361–388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161–187. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109

Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11*(1), 261. https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279

Purwiyanto, D., Purwanto, A., Setiono, B. A., & Sudirman. (2025). The relationship between stress coping and cadets' learning motivation in maritime vocational education and its policy formulation. *SENSISTEK, 8*(1).

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter, 1*(2), 152–160. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284

Rokhmah, M. (2026). Strengthening adolescent self-regulation through school-based psychological empowerment programs. *Bhakti: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3*(1), Article 5. https://doi.org/10.7454/bhakti.v3i1.1035

Sharma, C., Saha, S., Shukla, R., (2026). Building mental fortitude at sea: A randomized controlled psychological intervention study among Indian Merchant Navy cadets. *Polish Psychological Bulletin, 57*, 178–192. https://doi.org/10.24425/ppb.2026.154001

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.