

PERASAANKU BERWARNA-WARNI: MENGENAL EMOSI LEWAT CERITA DAN GAMBAR

Nafika Meisya Putri¹, Nazwa Aulia Putri², Ocha Dahlia Nurcahya³, Putri Lestari^{*4}, Arfian⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

* Korespondensi: e-mail: 202210515128@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 16/06/2025; Revised: 09/07/2025;

Abstract

The ability to recognize and manage emotions from an early age is a crucial foundation for a child's social and emotional development. This study aims to describe the effectiveness of picture-story media in introducing and training emotional expression in early childhood. The training utilized a learning through play approach, employing play methods, game-based learning, and role-play simulations. The media included illustrated sheets and coloring tools to support children's understanding of basic emotions such as happiness, sadness, and anger. The results showed that children were able to identify and express emotions through drawings, emotion face cards, and group discussions. Evaluation was conducted authentically through direct observation of children's participation during activities. These findings indicate that story-based and visual approaches are highly effective in fostering emotional awareness and enhancing children's social skills in a safe and supportive learning environment.

Keywords: Emotions, Storytelling, Picture Media

Abstrak

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi sejak usia dini merupakan fondasi penting bagi perkembangan sosial dan emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas media cerita bergambar dalam memperkenalkan dan melatih ekspresi emosi anak usia dini. Pelatihan dilakukan menggunakan pendekatan *learning through play*, dengan metode bermain, *game-based learning*, serta simulasi bermain peran. Media yang digunakan meliputi gambar dan alat mewarnai untuk mendukung pemahaman anak terhadap emosi dasar seperti senang, sedih, dan marah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi melalui gambar, kartu ekspresi wajah, serta diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan secara autentik melalui observasi partisipasi anak selama kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis cerita dan visual sangat efektif dalam membentuk kesadaran emosional anak serta meningkatkan keterampilan sosial mereka di lingkungan belajar yang aman dan suportif.

Kata kunci: Emosi; Cerita; Gambar

Pendahuluan

Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi sejak usia dini menjadi fondasi krusial bagi perkembangan sosial, empati, dan regulasi diri anak (Denham et al., 2012). Pada masa kanak-kanak, anak-anak kerap mengalami beragam emosi yang kompleks, namun belum memiliki kecakapan yang memadai untuk mengidentifikasi, menyebutkan, dan menanganinya secara mandiri. Oleh sebab itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memperkenalkan pemahaman emosi secara terstruktur dan kontekstual sejak dini.

Media cerita dan gambar dinilai efektif untuk mengenalkan emosi karena memberikan konteks konkret dan simbolik (Harrington et al., 2020). Selain itu, pendekatan ini memungkinkan anak untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka dalam suasana yang aman dan suportif. Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Herdiansyah et al., 2024), anak usia 4–6 tahun berada pada tahap “inisiatif vs rasa bersalah” di mana mereka mulai mengeksplorasi perasaan dan perilaku sosial. Guru dan orangtua memegang peran penting sebagai fasilitator yang membimbing pemahaman dan ekspresi emosi anak.

Metode bercerita merupakan pendekatan yang efektif dalam menyampaikan informasi, emosi, dan gagasan kepada anak-anak. Teknik ini dapat disampaikan melalui media verbal, visual, maupun audio, sehingga menjadikan pesan yang disampaikan lebih menarik dan mudah dipahami. Melalui unsur improvisasi dan elemen hiburan dalam cerita, anak-anak tidak hanya memperoleh kesenangan, tetapi juga terdorong untuk mengembangkan imajinasi serta kemampuan berbahasa secara alami dan menyeluruh (Payuyu et al., 2021).

Orangtua maupun pendidik dapat memfasilitasi pengembangan emosi anak melalui pendekatan seperti bercerita, bermain peran, dan aktivitas kreatif lainnya. Ketika anak mendapatkan stimulasi serta dukungan yang konsisten dari lingkungan rumah maupun sekolah, maka perkembangan sosial-emosionalnya cenderung lebih optimal (Yulianti & Kemalasari, 2023). Menurut Agustin et al., (2014) literasi pada anak tidak hanya mencakup keterampilan membaca dan menulis, melainkan juga mencakup kemampuan dalam memahami situasi, menyelesaikan masalah, dan bersikap dewasa. Semakin berkembang literasi seorang anak, semakin baik pula kualitas pertumbuhan sosial dan emosionalnya.

Sejalan dengan pendekatan yang telah dijelaskan sebelumnya, teori pengembangan sosial-emosional oleh Eisner & Malti (2015) menekankan bahwa kompetensi emosi anak berkembang melalui interaksi dinamis antara faktor biologis, lingkungan sosial, dan pembelajaran yang terstruktur. Mereka menjelaskan bahwa perkembangan regulasi emosi dan empati bukanlah proses yang terjadi secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh kualitas hubungan anak dengan orang dewasa, termasuk respons orang tua dan guru terhadap ekspresi emosional anak. Anak-anak belajar mengenali dan menyesuaikan respons emosionalnya melalui *modelling*, diskusi tentang emosi, serta konteks yang aman untuk berekspresi. Dalam konteks ini, penggunaan media cerita dan gambar menjadi sangat relevan karena menyediakan ruang naratif yang mempertemukan pengalaman personal anak dengan skenario sosial yang kaya akan nuansa emosi. Aktivitas seperti membaca cerita bersama, menunjuk ekspresi wajah dalam gambar, atau mendiskusikan perasaan tokoh, merupakan strategi konkret yang dapat memperkuat kemampuan anak dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif.

Nissa & Putri (2023) telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi *storytelling* melalui media gambar pada anak usia dini. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa media gambar tidak hanya mampu menarik perhatian anak, tetapi juga meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan bercerita. Anak-anak tampak mengalami perkembangan dalam menyampaikan ide, bekerja sama, serta berinteraksi dengan teman

sebagai. Selain itu, penggunaan media gambar terbukti membantu anak memahami struktur cerita sekaligus memperkaya imajinasi mereka.

Penerapan metode bercerita dalam pendidikan anak usia dini tidak hanya berperan dalam mengasah kemampuan berbahasa dan membangun empati, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya hubungan emosional yang erat antara anak dengan guru maupun orang tua. *Storytelling* sebagai sarana komunikasi yang bersifat personal dan mendalam menciptakan suasana yang nyaman, di mana anak merasa dihargai dan diperhatikan (Jannah et al., 2023). Selain itu, penelitian terbaru mengungkapkan bahwa kegiatan bercerita dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada anak, khususnya dalam menghadapi rasa frustrasi dan mengekspresikan emosi, sekaligus menumbuhkan empati dalam interaksi sosial (Ghosh, 2024). Kegiatan ini juga turut efektif dalam mendukung perkembangan moral anak. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah et al., (2023) menunjukkan bahwa *storytelling* dapat meningkatkan perkembangan moral pada anak usia 5 hingga 6 tahun, dengan tingkat efektivitas mencapai 75%. Melalui suasana yang aman dan terbuka, anak terdorong untuk menggali berbagai emosi serta nilai moral dalam konteks kehidupan sehari-hari yang mudah dipahami.

Metode Penelitian

1. Metode Pelatihan

Pelatihan ini menggunakan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik anak taman kanak-kanak yang perlu di beri pelatihan secara bermain atau *learning through play*. Metode ini dipakai karena melihat karakteristik siswa dan siswa taman kanak-kanak yang masih berusia 4-8 tahun belum terlalu cocok untuk diberikan pelatihan secara serius dan tegas (Zubaedi, 2017). Berikut adalah metode yang dipakai selama pelatihan:

a. Metode Bermain (*Play Method*)

Umum digunakan di pendidikan anak usia dini (PAUD), fokus pada pembelajaran yang alami dan menyenangkan. *Learning through play* (belajar melalui bermain). Metode ini menggunakan Pendekatan yang menggabungkan pembelajaran aktif dengan elemen kesenangan, sangat efektif untuk anak-anak.

b. Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game Based Learning*)

Menggunakan permainan sebagai alat utama untuk mencapai tujuan pembelajaran atau pelatihan tertentu.

c. Simulasi Bermain Peran (*Simulation and Role play*)

Metode pelatihan melibatkan skenario tertentu, seperti mencotohkan jika seseorang merasa senang karena diberi hadiah oleh orang tua mereka dan seorang anak yang menangis karena jatuh dari sepeda.

2. Media Pelatihan

Media yang digunakan dalam pelatihan ini ditentukan berdasarkan kebutuhan dan sesuai dengan usia serta gaya belajar siswa taman kanak-kanak. Media pelatihan ini yaitu:

a. Kertas Bergambar

Untuk mestimulasi siswa taman kanak-kanak untuk memahami mengapa dan apa yang seseorang rasakan jika mereka senang, sedih, dan marah. Gambar-gambar ini dibuatkan secara menarik untuk memusatkan atensi siswa taman kanak-kanak.

b. Alat Mewarnai

Untuk menggambar emosi-emosi yang paling disukai oleh siswa taman kanak-kanak, dan membantu untuk melatih bagaimana gambaran emosi-emosi yang dirasakan oleh mereka.

Hasil dan Pembahasan

Setelah menyelesaikan rangkaian kegiatan pengenalan emosi melalui media cerita bergambar, anak-anak diberikan kesempatan untuk melakukan latihan lanjutan yang bertujuan memperkuat pemahaman serta keterampilan mengungkapkan emosi secara aktif. Salah satu bentuk latihan utama adalah menggambar emosi berdasarkan pengalaman pribadi.

Gambar 1. Kegiatan Menggambar Emosi Diri



Dalam kegiatan ini, anak-anak diminta untuk menggambarkan diri mereka saat mengalami emosi seperti senang, sedih, atau marah, kemudian diminta menceritakan makna gambar tersebut kepada guru atau teman sekelas. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran emosional, mengaitkan emosi dengan pengalaman konkret, serta melatih keberanian dalam mengekspresikan diri. Guru dapat memfasilitasi proses ini melalui

pertanyaan eksploratif, seperti “Apa yang membuatmu merasa demikian?” atau “Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasakan hal tersebut?”

Selain menggambar, kegiatan pelengkap dilakukan dengan menggunakan kartu ekspresi wajah. Anak diminta untuk memilih kartu yang merepresentasikan emosi tertentu, meniru ekspresi wajah pada kartu tersebut, dan memberikan contoh situasi yang dapat memicu emosi tersebut. Latihan ini berguna dalam melatih kemampuan mengenali ekspresi wajah secara visual dan meningkatkan keterampilan bermain peran. Permainan berkelompok seperti “Tebak Emosi” juga digunakan sebagai sarana pembelajaran, di mana seorang anak memperagakan ekspresi emosional tertentu dan anak lainnya menebaknya.

Gambar 2. Observasi Partisipasi Anak



Proses evaluasi dilakukan secara autentik melalui observasi langsung terhadap partisipasi anak selama kegiatan berlangsung. Beberapa indikator yang diamati meliputi kemampuan anak dalam menyebutkan jenis-jenis emosi dasar, memahami penyebab emosi, membedakan antara berbagai emosi, serta menunjukkan keberanian dan keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan. Guru juga memperhatikan dinamika interaksi antar anak, seperti kemampuan mendengarkan, menghargai pendapat teman, serta menunjukkan sikap empati. Jika diperlukan, guru dapat mencatat perkembangan masing-masing anak dalam jurnal observasi harian sebagai bagian dari penilaian formatif.

Gambar 3. Lingkaran Cerita



Sebagai penutup, kegiatan refleksi dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok yang disebut “Lingkaran Cerita”. Pada sesi ini, setiap anak diberi kesempatan untuk menyebutkan satu emosi yang paling mereka sukai beserta alasannya. Guru kemudian menegaskan bahwa setiap emosi merupakan hal yang wajar, dan penting untuk memahaminya serta mengungkapkannya dengan cara yang tepat.

Kesimpulan

Kegiatan pengenalan emosi melalui media cerita bergambar terbukti efektif dalam membantu anak usia dini memahami, mengidentifikasi, dan mengekspresikan emosi secara aktif. Melalui pendekatan bermain dan penggunaan media visual, anak tidak hanya menunjukkan peningkatan dalam keterampilan ekspresi emosi, tetapi juga dalam interaksi sosial dan kemampuan berbahasa. Pendampingan guru serta partisipasi aktif anak dalam kegiatan menggambar dan bermain peran memberikan ruang refleksi emosional yang positif. Dengan demikian, penting bagi pendidik dan orang tua untuk mengintegrasikan metode *storytelling* dan media visual dalam proses pembelajaran emosi anak sejak usia dini.

Daftar Pustaka

- Agustin, A., Syafila, F. N., Munawaroh, H., Pendidikan, J., Anak, I., Dini, U., Sains, U., Wonosobo, A., Universitas, D., & Al-qur, S. (2014). Pengembang literasi berbasis bermain untuk meningkatkan ketrampilan komunikatif anak. *Journal Fascho: Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 47–53.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143. <https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>

- Eisner, M. P., & Malti, T. (2015). Aggressive and Violent Behavior. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 1–48). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy319>
- Ghosh, D. (2024). *The Influence of Storytelling on Emotional and Cognitive Growth in Early Childhood*. www.ijfmr.com
- Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S., & Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 48–53.
<https://doi.org/10.1037/emo0000667>
- Herdiansyah, Meilana, A., Carsiwan, & Susilawati, D. (2024). Erikson's Development Psychosocial Theory In The 21 st Century: A Erikson' s Development Psychosocial Theory In The 21 st Century : A Pedagogical Perspective In Physical Education. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Juni*. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v16i2.63045>
- Jannah, R., Mulyanti, F., & Pasco Bayan, R. (2023). Improving The Child's Moral Development through The *Storytelling* Method on Children 5–6 Years Old. *Indonesian Journal of Early Childhood Educational Research (IJCER)*, 1(2), 48.
<https://doi.org/10.31958/ijecer.v1i2.6923>
- Khairun Nissa, & Jihan Hidayah Putri. (2023). Sosialisasi *Storytelling* Melalui Media Gambar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi*, 1(November), 17–23.
- Payuyu, K., Isa, Abd. H., & Djibu, R. (2021). The Implementation of *Storytelling* Method in Improving the Ability To Speak Early Childhood in Tolangohula State Kindergarten. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, 7(07), 1–7.
- Yulianti, P., & Kemalasari, S. (2023). Efektivitas Media Buku Cerita Bergambar Dalam Meningkatkan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Ciseeng Bogor. *Jurnal Anak Bangsa*, 2(2), 269–278. <https://doi.org/10.46306/jas.v2i2.46>
- Zubaedi. (2017). *Strategi Praktis Pendidikan Karakter*. PT RajaGrafindo Persada.