



THE BENEFITS OF PICTURE STORYBOOKS IN HELPING CHILDREN RECOGNIZE THEIR EMOTIONS FROM AN EARLY AGE

¹Farah Amani Hessa Hasana Purnawarman, ²Ganis Resmisari

^{1,2}Institut Teknologi Nasional Bandung, Jl. PH. H. Mustofa No. 23, Cibeunying Kaler, Bandung

Email: farah.a@mhs.itenas.ac.id, ganis@itenas.ac.id

ABSTRAK

Perasaan merupakan pengalaman emosional yang kita rasakan sebagai respon terhadap berbagai peristiwa, orang, atau situasi. Perasaan bisa bersifat positif maupun negatif. Mengenali perasaan sendiri merupakan hal yang sangat penting agar kita bisa memahami diri sendiri juga orang lain dengan baik, membangun hubungan baik dengan orang lain, memecahkan masalah dengan lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup. Namun sayangnya, budaya dan norma sosial yang berlaku, menjadi kendala bagi umumnya masyarakat Indonesia untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan sendiri, terutama sejak usia dini. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk membantu anak-anak mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini. Salah satunya adalah melalui buku cerita bergambar. Penelitian ini membahas teori tentang pentingnya mengenali dan memahami perasaan sejak usia dini, manfaat buku cerita bergambar bagi anak, juga analisis hasil kuesioner tentang persepsi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya edukasi bagi anak untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berupa studi literatur dan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada 108 responden usia remaja dan dewasa.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Buku Cerita Bergambar, Mengenali dan Memahami Perasaan Sendiri

ABSTRACT

Feelings are emotional experiences that we experience in response to events, people, or situations. Feelings can be positive or negative. Recognizing our own feelings is very important so that we can understand ourselves and others well, build good relationships with others, solve problems better, and improve our quality of life. Unfortunately, the prevailing culture and social norms are obstacles for most Indonesian people to recognize, understand, and express their own feelings, especially from an early age. Therefore, efforts are needed to help children recognize and understand their feelings from an early age. One way is through picture story books. This study discusses the theories of the importance of recognizing and understanding feelings from an early age, the benefits of picture story books for children, and an analysis of the results from the researcher's questionnaire about the people's perception and awareness of the importance of education for children to recognize and understand their feelings from an early age. This study uses a qualitative approach in the form of a literature study and a quantitative approach by distributing questionnaires to 108 adolescent and adult respondents.

Keywords: Young Children, Picture Story Books, Recognizing and Understanding Feelings

1. PENDAHULUAN

Perasaan merupakan pengalaman emosional yang kita rasakan sebagai respon terhadap berbagai peristiwa, orang, atau situasi. Perasaan bisa bersifat positif (seperti bahagia, terharu, bangga, lega, puas, dsb) maupun negatif (seperti sedih, marah, jenuh, putus asa, sakit hati, dsb) dan dipengaruhi oleh pikiran, respon tubuh, serta lingkungan sekitar. Kita selalu dihadapkan dengan berbagai macam peristiwa, orang, situasi, dan hal-hal dalam kehidupan sehari-hari yang membuat kita merasakan berbagai macam emosi dan perasaan. Berdasarkan berbagai sumber, peneliti memahami bahwa emosi merupakan reaksi natural yang disebabkan oleh situasi atau rangsangan tertentu. Emosi juga bersifat universal dan terjadi dengan cepat dan tanpa sadar sedangkan perasaan merupakan interpretasi pribadi yang subjektif terhadap emosi yang dirasakan. Perasaan cenderung dipengaruhi oleh pikiran, pengalaman, dan situasi (ThinkPsych, 2022).

Mengenali dan memahami perasaan sendiri tidak hanya penting untuk orang dewasa, namun juga sangat penting untuk dikenalkan pada anak-anak sejak usia dini. Menurut Ruggeri (2023), mempelajari dan

mengenali emosi dan perasaan dapat meningkatkan *emotional intelligence* dan kesehatan mental. *Emotional intelligence* (kecerdasan emosional) merupakan salah satu unsur terpenting dalam perkembangan anak. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, menafsirkan, dan mengatur emosi diri sendiri juga memahami emosi orang lain, yang juga akan meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup Cherry (2023). Anak-anak yang memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi akan cenderung lebih sehat dan bahagia secara fisik dan mental, memiliki rasa empati yang lebih besar, lebih mengerti tentang diri sendiri juga orang-orang dan lingkungan sekitar, dapat memecahkan masalah dengan lebih baik, dsb. Seperti yang dikatakan oleh tim publikasi Children's Health (2021) dalam artikel pada *website*-nya, mengajarkan anak-anak untuk mengenali dan mengatasi emosi merupakan hal penting untuk kesehatan dan kebahagiaan hidup mereka secara keseluruhan, tidak hanya di masa kanak-kanak tetapi di sepanjang hidup mereka.

Namun sayangnya, mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan hampir tidak dilakukan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia. Hal ini sangat dipengaruhi oleh budaya dan norma sosial yang berlaku, sebagaimana yang ditemukan oleh Dewi et al., (2015) dalam penelitiannya, bahwa kecerdasan emosional masyarakat Indonesia lebih rendah dibandingkan masyarakat Belanda. Salah satu contohnya yaitu norma patuh pada yang lebih tua dan budaya hirarki yang membuat seseorang memilih diam dan memendam perasaan sendiri demi menjaga keharmonisan bersama. Anak-anak cenderung diajarkan untuk patuh tanpa memiliki kebebasan mengekspresikan perasaan atau pemikirannya. Adapun norma-norma sosial dan budaya Indonesia lainnya seperti mendahulukan kerukunan bersama dibandingkan kepentingan dan perasaan pribadi, pemikiran bahwa laki-laki tidak boleh menangis, adanya *mindset* gengsi, malu, atau takut di-judge negatif yang membuat orang-orang tidak bebas berekspresi, pendidikan dan *parenting style* masyarakat Indonesia yang masih tradisional dan tidak terbuka, juga kurang adanya *awareness* terhadap hal-hal seperti *mental health* dan pentingnya berekspresi secara benar.

Kondisi masyarakat Indonesia sebenarnya tidak jauh beda dengan kondisi masyarakat dunia pada umumnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan tim Launch Centers (2023) yang dituangkan pada artikel dalam *website*-nya, bahwa kebanyakan dari kita diajari untuk mengabaikan atau menyembunyikan perasaan yang dialami oleh diri sendiri. Kita seringkali diajari bahwa perasaan yang kita alami merupakan hal yang tidak penting. Akibatnya, kita jadi terbiasa untuk mengabaikan, menyembunyikan, atau bahkan menyangkal keberadaan perasaan kita. Dari berbagai sumber, peneliti memahami bahwa perasaan itu merupakan hal yang alami dan wajar, dan seharusnya diakui, dikenali, dan dipahami. Kegagalan mengenali dan memahami perasaan di masa kecil seringkali menyebabkan munculnya masalah dalam kehidupan setelah dewasa, seperti *low self-esteem* (rendah diri), pesimis terhadap kehidupan, *skill* komunikasi yang kurang, tidak bahagia dalam kehidupan, dsb. Namun sebaliknya, seperti yang dikatakan oleh Meates (2024), jika sejak kecil sudah terbiasa mengenali dan memahami perasaan, maka ketika sudah dewasa nanti akan bisa memahami diri sendiri juga orang lain dengan lebih baik, membangun hubungan baik dengan orang lain, memecahkan masalah dengan lebih baik, juga meningkatkan kualitas hidup.

Penggunaan buku cerita bergambar merupakan salah satu cara yang baik untuk mengedukasi dan membantu anak-anak untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini. Buku cerita bergambar merupakan jenis buku cerita yang disajikan dengan teks dan ilustrasi atau gambar (Sartika, 2021). Adapun beberapa manfaat dari buku cerita bergambar yaitu memberikan konteks yang mendukung perkembangan bahasa, literasi, dan imajinasi anak, menyediakan visual yang menarik, melibatkan anak dalam kegiatan membaca, juga menstimulasi percakapan dan penggunaan imajinasi. Seperti yang dikatakan oleh Niland (2023), buku cerita bergambar juga memungkinkan untuk adanya perhatian dan interaksi bersama antar anak dan *caregiver*-nya. Selain itu, buku cerita bergambar merupakan media yang cocok untuk anak-anak karena dengan narasi dan ilustrasi yang terdapat di dalamnya anak-anak bisa menjadi lebih tertarik dan menikmati kegiatan belajar dan membaca, juga lebih mudah untuk memahami isi buku.

Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti di Indonesia mengenai manfaat buku cerita bergambar bagi anak, di antaranya yang dilakukan oleh Adipta & Hasanah (2016). Mereka menyebutkan bahwa buku cerita bergambar dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif dan menarik untuk anak-anak. Penelitian lain yang membahas tentang buku cerita bergambar yang dilakukan oleh Ngura et al., (2020), menyatakan bahwa secara alami, anak-anak lebih tertarik pada ilustrasi yang berwarna dan menarik sehingga membuat mereka lebih fokus dan termotivasi untuk membaca dan belajar. Adapun peneliti asal luar negeri, Niland (2023), yang membahas tentang buku cerita bergambar, imajinasi, dan bermain, menyebutkan bahwa bermain imajinatif merupakan hal yang sangat penting untuk

kebahagiaan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Selain itu, buku cerita bergambar bisa mengasah keterampilan bahasa, motorik, juga sosial-emosional anak.

Adapun artikel terkait pentingnya mengenali perasaan sejak usia dini, salah satunya ditulis oleh tim publikasi program Better Kid Care di PennState Extension (2016). Dalam artikel tersebut disebutkan bahwa anak-anak usia dini mengalami emosi dan perasaan yang sama seperti orang dewasa, namun mereka belum memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang mereka rasakan dan cara untuk mengekspresikannya dengan baik. Oleh karena itu anak-anak memerlukan bimbingan dari orang tua, guru, atau *caregiver* agar dapat mengelola emosi dan perasaannya dengan baik sehingga anak-anak dapat lebih mengenali dirinya sendiri dan perasaan yang mereka rasakan, membangun hubungan, dan memecahkan masalah dengan lebih baik.

Penelitian-penelitian yang disebutkan di atas membahas tentang manfaat buku cerita bergambar untuk anak-anak dan pentingnya membantu dan membimbing anak-anak untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini. Adapun tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk menggali bagaimana pengalaman pribadi dan kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kedua hal tersebut, juga persepsi mereka mengenai pentingnya edukasi perasaan untuk anak sejak usia dini, yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan analisis hasilnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Metode yang digunakan untuk memperoleh data untuk pendekatan kualitatif dilakukan melalui studi literatur. Adapun metode yang digunakan untuk pendekatan kuantitatif yaitu dengan menyebarkan kuesioner yang selanjutnya ditampilkan dalam bentuk statistik deskriptif.

Berdasarkan artikel pada *website* DQLab yang ditulis oleh Pradistya (2021), studi literatur merupakan salah satu metode pengumpulan data sekunder yang paling populer, dengan mengumpulkan data melalui buku-buku, bahan-bahan tertulis, serta referensi-referensi yang relevan dengan topik penelitian atau riset. Sedangkan, berdasarkan artikel pada *website* IBI KKG yang ditulis oleh Gie (2024), kuesioner merupakan alat pengumpulan data primer berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden. Tujuan utama kuesioner yaitu untuk mendapatkan data yang akurat dan relevan mengenai subjek yang diteliti seperti pendapat, sikap, pengalaman, atau karakteristik demografis responden.

Dari kuesioner yang telah disebarkan oleh peneliti ke berbagai kalangan seperti mahasiswa, guru, orang tua, dan masyarakat umum, terdapat jumlah total 108 responden dari usia remaja (16-19 tahun) hingga dewasa (20 hingga di atas 30 tahun). Hasil jawaban responden dianalisa secara statistik deskriptif yaitu dalam bentuk diagram *pie chart* dan penjelasan lebih mendetail untuk mengetahui bagaimana pengalaman responden dalam mengenali perasaannya sejak kecil hingga dewasa, kesadaran akan pentingnya mengenali perasaan, juga persepsi mereka tentang pentingnya edukasi perasaan kepada anak-anak sejak usia dini dan manfaat buku cerita bergambar untuk anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Studi Literatur

a. Buku Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar merupakan jenis buku yang menggunakan ilustrasi dan teks untuk menceritakan sebuah cerita, dengan visual yang memainkan peranan penting dalam menyampaikan narasi. Buku seperti ini menawarkan pengalaman visual yang menarik bagi anak-anak yang juga bisa membantu mereka untuk melihat dan memahami cerita dalam buku tersebut (Elliott, 2024). Buku cerita bergambar biasa digunakan oleh *caregiver* untuk membantu anak dalam mengembangkan keterampilan membaca, berimajinasi, dan berkomunikasi, menyampaikan pesan atau cerita kepada anak, mengedukasi anak, menghibur anak, membangun hubungan dengan anak, dsb. Buku cerita bergambar juga dapat memberikan konteks yang mendukung perkembangan bahasa, literasi, dan imajinasi anak, menyediakan visual yang

menarik, melibatkan anak dalam kegiatan membaca, juga menstimulasi percakapan dan penggunaan imajinasi.

Bagi pembaca pemula, buku cerita bergambar merupakan bagian penting dalam proses belajar membaca. Biasanya jenis buku ini adalah langkah pertama dalam memperkenalkan anak-anak pada kegiatan membaca dan seringkali menjadi awal perkembangan bahasa bagi banyak anak (EBSCO, 2017). Apabila anak dikenalkan dengan buku cerita bergambar yang menarik dan bermanfaat, maka anak akan merasa senang dan terbiasa dengan membaca, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pertumbuhan, keterampilan, juga kepribadian anak. Anak-anak mempunyai rasa penasaran, keinginan bermain, juga imajinasi yang tinggi sehingga dengan demikian diperlukan media yang dapat menarik perhatian, mengedukasi, juga mengasah keterampilannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iskandar & Prizilla (2024) bahwa anak-anak lebih tertarik dengan buku cerita yang memiliki daya tarik visual dan *storytelling* yang kuat dan menarik. *Visual storytelling* (bercerita secara visual) akan lebih menarik perhatian anak-anak dibandingkan buku teks biasa.

Buku cerita bergambar dirancang dengan menggabungkan cerita sederhana dengan ilustrasi yang menarik, sehingga hal ini membantu anak-anak untuk lebih mudah memahami dan menikmati sebuah cerita meskipun mereka belum mahir membaca. Penggunaan warna dalam buku cerita bergambar untuk anak juga memainkan peran penting dalam membangun suasana. Seperti yang dikatakan oleh Maulana et al., (2024) dalam penelitiannya bahwa warna sangat memengaruhi bagaimana kita dapat menginterpretasikan emosi dan perasaan dalam suatu cerita. Seperti warna kuning dapat menggambarkan kebahagiaan, warna hijau dapat menggambarkan kesedihan, dan warna merah dapat menggambarkan kemarahan. Maulana et al., (2024) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa warna dapat mengatur suasana dan mendukung apa yang ingin disampaikan.

Menurut Elliott (2024) dan artikel pada *website* EBSCO (2017), buku cerita bergambar memiliki banyak manfaat untuk anak, di antaranya yaitu:

1. Memudahkan anak untuk memahami pesan, cerita, atau isi buku.
2. Meningkatkan keterampilan membaca dan berbahasa.
3. Mengasah dan meningkatkan *skill* berkomunikasi.
4. Mengasah kreativitas dan imajinasi.
5. Meningkatkan motivasi dan rasa senang anak untuk membaca dan belajar.
6. Mengasah dan meningkatkan pertumbuhan *social-emotional skills*.
7. Membangun hubungan yang baik antara orang tua, guru, dan *caregiver* dengan anak.
8. Membuat kegiatan membaca dan belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

b. Anak Usia Dini

Anak-anak mengalami masa emas (*golden age*) ketika mereka masih sangat muda, di mana mereka menjadi sensitif dan peka terhadap berbagai hal (Sopiah, 2022). Masa sensitif setiap anak berbeda-beda, begitu pula pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan fase yang sangat krusial dan perlu diperhatikan, di mana anak-anak mengalami berbagai pertumbuhan dan perkembangan. Adapun Untung et al., (2023) menyatakan bahwa beberapa pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh anak dalam fase ini di antaranya yaitu pertumbuhan dan perkembangan koordinasi fisik, keterampilan berbahasa dan berkomunikasi, kemampuan berpikir dan berimajinasi, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual atau agama. Selain itu, Dr. Theresia Santi (2024) menyatakan bahwa anak mengalami perkembangan kepribadian dan pembentukan pola pikir, sikap, dan ekspresi.

Fase di atas sangat penting dan merupakan bibit dari pertumbuhan, perkembangan, kesehatan fisik juga mental, kebahagiaan, dan masa depan anak. Maka dari itu, sangatlah penting untuk meletakkan fondasi keterampilan berbahasa, motorik, dan perkembangan keterampilan sosial-emosional sejak usia dini (Untung et al., 2023). Apa yang dilihat, dialami, dan dirasakan oleh anak akan sangat berkesan dan berdampak pada dirinya ketika ia dewasa. Apabila kebutuhan anak baik fisik atau emosional tidak terpenuhi terutama dalam masa ini maka anak bisa mengalami berbagai masalah dan konsekuensi jangka panjang dalam kehidupannya di masa depan, seperti masalah dalam pertumbuhan dan perkembangannya, kesehatan fisik juga mentalnya, hubungannya dengan diri sendiri juga dengan orang lain, keterampilan sosial-emosional, dsb.

c. Pentingnya Mengenali dan Memahami Perasaan

Perasaan merupakan hal yang alami dan lumrah yang muncul dalam diri kita. Kita tidak akan pernah bisa terpisah dengan perasaan kita karena ia merupakan bagian dari diri kita. Perasaan merupakan pengalaman emosional yang kita rasakan sebagai respon terhadap berbagai peristiwa, orang, atau situasi. Perasaan yang kita rasakan bisa bersifat positif maupun negatif. Namun, sebenarnya tidak ada yang benar atau salah dengan perasaan kita dan apa yang kita rasakan, karena emosi dan perasaan merupakan hal yang sangat normal dan natural. Namun, perasaan seringkali harus diseimbangkan dengan logika, sehingga kita dapat mengetahui bagaimana cara yang baik dan benar untuk mengatasi dan mengekspresikannya. Sejak kita kecil sudah bisa merasakan berbagai perasaan, namun, kita seringkali tidak benar-benar mengenali dan memahami apa yang kita rasakan, alasan mengapa kita merasa seperti itu, dan apa yang dapat kita lakukan untuk mengekspresikan atau mengelola hal tersebut dengan cara yang sehat.

Mengenali dan memahami perasaan sendiri merupakan hal yang sangat penting dan memiliki banyak sekali manfaatnya. Di antaranya yaitu kita dapat:

1. lebih memahami dan mengenali diri sendiri,
2. membangun rasa empati dan memahami orang lain,
3. menjalin hubungan baik dengan orang lain,
4. memecahkan masalah dengan lebih baik,
5. dan meningkatkan kualitas fisik dan psikis.

Dengan mengenali dan memahami perasaan diri sendiri, kita tidak hanya dapat membantu diri sendiri, namun juga orang-orang di sekitar kita. Sebagai salah satu contoh, kita jadi mengetahui mengapa kita merasa seperti ini, bagaimana meregulasi diri, juga cara mengekspresikan perasaan kita dengan baik dan benar, sehingga kita bisa menjaga kata-kata dan sikap kita terhadap diri sendiri juga terhadap orang lain. Selain itu, kita juga bisa lebih sabar dan bersikap positif terhadap diri sendiri juga orang lain.

Perasaan yang kita rasakan itu bersifat natural dan lumrah. Tidaklah bijaksana jika kita melarang diri kita maupun orang lain untuk merasakan perasaan yang muncul. Hal yang sebaiknya dilakukan adalah kita terima, akui, rasakan, kenali, dan pahami perasaan yang kita rasakan, juga mencari tahu bagaimana cara untuk mengekspresikannya dengan baik. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Meates (2024) bahwa memproses perasaan dengan cara yang sehat dapat memberi kita kesempatan untuk membuat perubahan positif bagi lingkungan kita. Hal ini juga membantu kita untuk memecahkan masalah dengan lebih baik, memahami diri sendiri, menjalin hubungan baik, juga menurunkan tingkat stres kita. Kita juga akan menjadi lebih bahagia dan tentram.

Emosi dan perasaan sangatlah penting untuk dikenali, diakui, dan dipahami sejak kecil hingga ketika dewasa nanti bisa menjadi pribadi yang sehat dan bahagia secara fisik, mental, dan emosional, bertanggung jawab, merasa *secure* dan nyaman dengan diri sendiri, memiliki rasa empati yang lebih tinggi terhadap orang lain, memiliki hubungan baik, bisa membuat keputusan yang baik dan bijak, dan meningkatkan kualitas hidup.

3.2 Hasil Kuesioner

Di bawah ini adalah rangkuman data dari 108 jawaban responden yang mewakili keseluruhan isi kuesioner.

Tabel 1. Data tentang responden

NO	KATEGORI	DATA YANG DIPEROLEH	JUMLAH
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	88 responden
		Laki-laki	20 responden
2.	Usia	16 – 19 tahun	6 responden
		20 – 25 tahun	40 responden
		26 – 30 tahun	15 responden

	Di atas 30 tahun	47 responden
--	------------------	--------------

Sumber: Data peneliti

Tabel 2. Kesadaran untuk mengenali perasaan

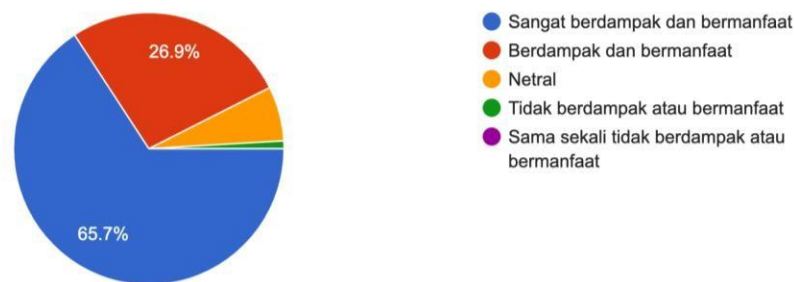
NO	PERTANYAAN	JAWABAN	JUMLAH
1.	Selama ini, apakah Anda mengenali perasaan Anda karena kesadaran sendiri atau karena diarahkan oleh pihak lain (orang tua, keluarga, guru, <i>caregiver</i> , <i>social media</i> , buku, dsb)?	Karena kesadaran sendiri.	91 responden
		Karena diarahkan oleh pihak lain.	27 responden
		Karena berbagai jenis media (tontonan, bacaan).	3 responden

Sumber: Data peneliti

Terdapat 65.7% (71 responden) yang menjawab bahwa mengenali dan memahami perasaan sendiri sangat berdampak dan bermanfaat pada kehidupan dan keadaannya sekarang, 26.9% (29 responden) menjawab berdampak dan bermanfaat, 6.5% (7 responden) menjawab netral, dan 0.9% (1 responden) menjawab tidak berdampak atau bermanfaat. Bisa dilihat pada gambar 1.

Apakah dengan mengenali dan memahami perasaan sendiri berdampak dan bermanfaat pada kehidupan dan keadaan Anda sekarang?

108 responses



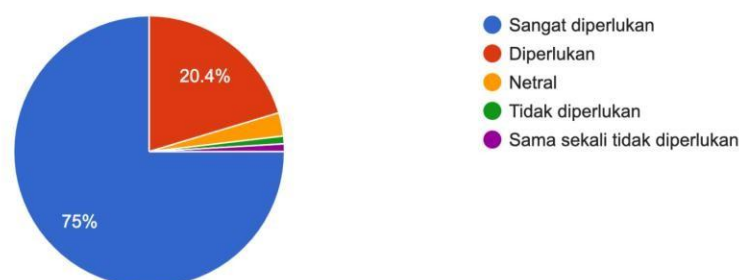
Gambar 1. Dampak dan manfaat mengenali dan memahami perasaan sendiri

Sumber: Data peneliti

Terdapat 75% (81 responden) yang menjawab bahwa edukasi tentang mengenali dan memahami perasaan untuk anak sejak usia dini sangat diperlukan, 20.4% (22 responden) menjawab diperlukan, 2.8% (3 responden) menjawab netral, 0.9% (1 responden) menjawab tidak diperlukan, dan 0.9% (1 responden) menjawab sama sekali tidak diperlukan. Bisa dilihat pada gambar 2.

Menurut Anda, apakah edukasi tentang mengenali dan memahami berbagai jenis perasaan juga perasaan diri sendiri diperlukan untuk anak-anak sejak usia dini?

108 responses



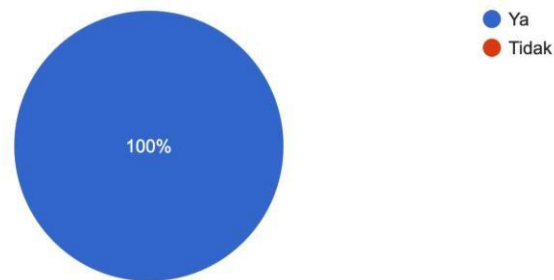
Gambar 2. Perlunya edukasi mengenali dan memahami perasaan sendiri untuk anak sejak usia dini

Sumber: Data peneliti

Terdapat 100% (108 responden) yang menjawab ya, bahwa buku cerita bergambar bisa menjadi media pembelajaran yang efektif dan baik bagi anak-anak. Bisa dilihat pada gambar 3.

Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa menjadi media pembelajaran yang efektif dan baik untuk anak-anak?

108 responses



Gambar 3. Buku cerita bergambar sebagai media pembelajaran yang efektif bagi anak

Sumber: Data peneliti

Terdapat beberapa pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden terkait efektivitas buku cerita bergambar berdasarkan Elliott (2024) dan artikel yang ditulis oleh tim EBSCO (2017). Bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Efektivitas buku cerita bergambar bagi anak

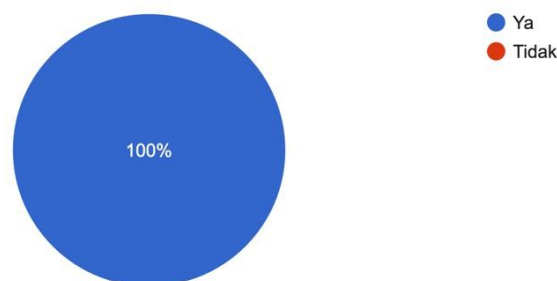
NO	PERTANYAAN	JAWABAN	JUMLAH
1.	Apakah dengan membaca buku cerita bergambar pesan yang ingin disampaikan/isi buku bisa lebih mudah dipahami?	Ya	108 responden
		Tidak	0 responden
2.	Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa mengasah dan meningkatkan keterampilan membaca dan berbahasa anak?	Ya	107 responden
		Tidak	1 responden
3.	Apakah buku cerita bergambar bisa mengasah dan meningkatkan skill berkomunikasi anak?	Ya	107 responden
		Tidak	1 responden
4.	Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa mengasah kreativitas dan imajinasi anak?	Ya	108 responden
		Tidak	0 responden
5.	Apakah buku cerita bergambar bisa meningkatkan motivasi dan rasa senang anak untuk membaca dan belajar?	Ya	108 responden
		Tidak	0 responden
6.	Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa mengasah dan meningkatkan pertumbuhan <i>social-emotional skills</i> anak?	Ya	107 responden
		Tidak	1 responden
7.	Apakah buku cerita bergambar bisa membangun hubungan baik antara orang tua/guru/caregiver dengan anak?	Ya	104 responden
		Tidak	4 responden
8.		Ya	108 responden

	Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa membuat kegiatan membaca dan belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan?	Tidak	0 responden
9.	Apakah buku cerita bergambar lebih menarik untuk dibaca dibandingkan buku lainnya (buku teks, buku bacaan tanpa gambar, dsb)?	Ya	105 responden
		Tidak	3 responden

Sumber: Data peneliti

Terdapat 100% (108 responden) yang menjawab ya, bahwa buku cerita bergambar bisa menjadi media pembelajaran yang efektif untuk membantu anak-anak mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini. Bisa dilihat pada gambar 4.

Menurut Anda, apakah buku cerita bergambar bisa menjadi media pembelajaran yang cocok dan baik untuk membantu anak-anak untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini?
108 responses



Gambar 4. Kegunaan buku cerita bergambar sebagai media pembelajaran yang cocok dan baik untuk membantu anak mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan data dari kuesioner yang terisi, dapat dilihat bahwa mayoritas responden sering mengenali dan mengetahui perasaan apa yang dirasakan oleh mereka, namun hanya sedikit saja yang terbiasa untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak mereka kecil, bahkan ada yang tidak pernah diajarkan atau dikenalkan tentang hal tersebut. Jawaban responden memperlihatkan bahwa kebanyakan dari mereka mengenali perasaannya karena kesadaran sendiri bukan karena arahan dari pihak lain.

Mayoritas responden juga berpendapat bahwa mengenali dan memahami perasaan diri sendiri sangat penting dan berdampak bagi kehidupan mereka setelah dewasa, di antaranya yaitu mereka dapat mengenali dan memahami diri sendiri lebih dalam lagi, lebih sensitif dan memiliki rasa empati yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain, lebih sabar dalam menghadapi diri sendiri, orang lain, dan berbagai hal dalam kehidupan, mampu menjaga, mengatur, dan mengendalikan emosi juga perasaan, dan lebih jujur dengan diri sendiri. Selain itu, mereka juga lebih mudah mengambil keputusan dan menentukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi, mampu melakukan refleksi dan evaluasi diri, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mengetahui kebutuhan, keinginan, dan kemampuan diri sendiri, dan lebih berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan yang sama. Tidak hanya itu, mereka juga berani bertanggung jawab terhadap kesalahan yang telah diperbuat, menjadi lebih tenang dan bahagia dalam kehidupannya, meningkatkan *mental health* mereka, meningkatkan percaya diri dan kenyamanan terhadap diri sendiri, mengetahui cara yang baik dan benar untuk mengekspresikan emosi dan perasaan, bisa memotivasi diri dengan lebih baik lagi, dan menjadi tahu bagaimana harus bereaksi terhadap orang lain atau suatu keadaan.

Terkait dengan kepentingan anak-anak, mayoritas responden berpendapat bahwa penting bagi anak untuk mengenali dan memahami perasaan mereka dan memperoleh edukasi mengenai hal tersebut sejak usia dini. Mayoritas responden menjawab bahwa mereka telah mengetahui tentang adanya buku cerita bergambar dan mendapatkannya dari toko buku, sekolah, perpustakaan, keluarga atau teman, dsb.

Mayoritas dari mereka juga berpendapat bahwa buku cerita bergambar merupakan media pembelajaran yang efektif dan baik bagi anak, dapat mengasah dan meningkatkan keterampilan membaca dan berbahasa anak, dapat mengasah dan meningkatkan skill berkomunikasi anak, dapat mengasah kreativitas dan imajinasi anak, dapat meningkatkan motivasi dan rasa senang anak untuk membaca dan belajar, dapat mengasah dan meningkatkan pertumbuhan *social-emotional skills* anak, dapat membangun hubungan baik antara orang tua, guru, atau *caregiver* dengan anak, dan dapat membuat kegiatan membaca dan belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Mereka juga berpendapat bahwa selain itu, isi buku bisa lebih mudah dipahami dan lebih menarik bagi anak untuk dibaca dibandingkan buku lainnya. Point terpenting yang sejalan dengan hipotesis peneliti yaitu terdapat 100% responden yang berpendapat bahwa buku cerita bergambar bisa menjadi media pembelajaran yang efektif dalam membantu anak-anak untuk mengenali dan memahami perasaannya sejak usia dini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengenali dan memahami perasaan diri sendiri merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, sehingga dapat memiliki rasa empati yang lebih tinggi, dapat menjalin hubungan baik dengan diri sendiri juga orang lain, membuat keputusan yang baik dan bijak, membawa perubahan positif terhadap diri sendiri juga lingkungan sekitar, dan meningkatkan kualitas hidup. Mengenali dan memahami perasaan diri sendiri perlu dikenalkan dan diedukasikan kepada anak-anak sejak usia dini agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan hidup dengan lebih baik, sehat, dan bahagia secara fisik, mental, dan emosional di masa dewasa. Buku cerita bergambar merupakan salah satu cara yang menarik dan efektif untuk mengedukasi anak tentang suatu topik tertentu, termasuk topik di atas ini. Berdasarkan data dari responden, mengenali dan memahami perasaan terutama sejak usia dini sangatlah penting, dan buku cerita bergambar dapat menjadi media yang efektif dan sangat baik untuk mengedukasi hal itu. Penggunaan buku cerita bergambar dapat diterapkan di Indonesia baik di lingkungan rumah maupun sekolah untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengenali dan memahami perasaan baik bagi masyarakat secara umumnya maupun bagi anak usia dini secara khusus. Namun demikian, yang perlu diperhatikan kedepannya adalah perasaan apa saja yang seharusnya diperkenalkan terdahulu kepada anak-anak sejak usia dini. Dan bagaimana cara mengemas pesan dan konten materi mengenai topik tersebut ke dalam naskah dan ilustrasi sehingga tidak hanya menarik dan menyenangkan bagi anak, tetapi juga mudah dipahami dan dapat mengasah keterampilan anak terkait pertumbuhan dan perkembangannya.

REFERENSI

- Adipta, H., & Hasanah, M. (2016). *PEMANFAATAN BUKU CERITA BERGAMBAR SEBAGAI SUMBER BACAAN SISWA SD*. <https://doi.org/10.17977/jp.v1i5.6337>
- Cherry, K. (2023). *5 Key Emotional Intelligence Skills*. <https://www.verywellmind.com/components-of-emotional-intelligence-2795438>
- Children's Health. (2021). *Teaching kids about emotions*. <https://www.childrens.com/health-wellness/teaching-kids-about-emotions#:~:text=Teaching%20kids%20to%20recognize%20and,them%20cope%20with%20the%20feelings.>
- Dewi, Z. L., Halim, M. S., & Derksen, J. (2015). The EQ-i Profile of the Indonesians Compared to the Dutch: A Cross-Cultural Approach. *Psychology*, 06(13), 1700–1710. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.613166>
- Dr. Theresia Santi, S. (2024). *Mengenal Tahapan Golden Age Anak beserta Peran Orang Tua*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/golden-age-pada-anak-dan-tahapan-pentingnya>
- EBSCO. (2017). *Seeing is Believing - The Benefits of Picture Books for Building Reading Skills*. <https://www.ebsco.com/blogs/ebscopost/seeing-believing-benefits-picture-books-building-reading-skills>
- Elliott, E. (2024). *The Power of Picture Books: Benefits and Why They're Important for Early Education*. <https://www.worldreader.org/now/the-power-of-picture-books-benefits-and-why-theyre-important-for-early-education/#:~:text=Picture%20books%20help%20children%20grow,things%20happen%20and%20explore%20why.>
- Gie, K. K. (2024). *Pengertian dan Jenis-jenis Kuesioner*. <https://kwikkiangie.ac.id/2024/06/27/pengertian-dan-jenis-jenis-kuesioner/>
- Iskandar, C., & Prizilla, A. B. (2024). *BUKU PEMBELAJARAN YANG TEPAT UNTUK SENI TRADISI BATIK CIMAHU UNTUK REMAJA SMP DI CIMAHU*. In *ARTSEDES: Journal of Arts Education and Design* (Vol. 01, Issue 02). <https://doi.org/https://doi.org/10.62330/artsedes.v1i02.207>
- Launch Centers. (2023). *What Are Feelings and Why Do They Matter?* <https://launchcenters.com/what-are-feelings/>
- Maulana, F., Hasnawati, & Paita Yunus, P. (2024). Analisis Unsur Visual Karya Seni Lukis Realis Mahasiswa Program. In *ARTSEDES: Journal of Arts Education and Design* (Vol. 01, Issue 02). <https://doi.org/https://doi.org/10.62330/artsedes.v1i02.209>
- Maulana, F., Yunus, P. P., Padilla, R., Febrian, F., & Makawi, F. E. (2024). *KRITIK SENI KARYA AFFANDI KOESOEMA BERJUDUL THREE EXPRESSIONS 1*. <https://doi.org/https://doi.org/10.62330/artsedes.v1i1.48>
- Meates, E. (2024). *Feel your feelings and feel the benefits*. <https://media.bupa.com.au/feel-your-feelings-and-feel-the-benefits/#:~:text=The%20benefits%20to%20befriending%20your%20feelings.&text=Processing%20feelings%20in%20a%20healthy,and%20lower%20our%20stress%20levels.>

- Ngura, E. T., Go, B., & Rewo, J. M. (2020). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN BUKU CERITA BERGAMBAR TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 7(2), 118–124. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v7i2.94>
- Niland, A. (2023). Picture Books, Imagination and Play: Pathways to Positive Reading Identities for Young Children. *Education Sciences*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/educsci13050511>
- PennState Extension. (2016). *Talking with preschoolers about emotions*. <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>
- Pradistya, R. M. (2021). *Metode Pengumpulan Data Sekunder dengan Studi Literatur*. <https://dqlab.id/metode-pengumpulan-data-sekunder-dengan-studi-literatur#:~:text=Tujuan%20Penggunaan%20Studi%20Literatur,-Peneliti%20akan%20melakukan&text=Menemukan%20sebuah%20masalah%20guna%20diteliti,dengan%20masalah%20yang%20bakal%20diteliti.>
- Ruggeri, A. (2023). *The benefits of helping children understand emotions*. <https://boldscience.org/the-benefits-of-helping-children-understand-emotions/>
- Sartika, D. (2021). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BUKU BERGAMBAR DALAM MENGENALKAN HURUF HIJAIYAH DI RA BANI FUAD SYIHABUDDIN*. <https://doi.org/https://doi.org/10.58410/al-miskawaih.v2i2.363>
- Sopiah, M. (2022). Early Childhood Development (Physical, Intellectual, Emotional, Social, Moral, and Religious Tasks) Implications For Education. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 361. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1674>
- ThinkPsych. (2022). *What Is the Difference Between Feelings and Emotions?* <https://thinkpsych.com/blogs/posts/what-is-the-difference-between-feelings-and-emotions?>
- Untung, S. H., Pramono, I. A., Khasanah, L., Awwaluddin, A., Kholis, N., Muddin, M. I., Asnawi, A. R., & Maulana, A. R. M. (2023). *The Gold Age of Childhood: Maximizing Education Efforts for Optimal Development*. 261–269. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-052-7_30

Identitas Author

Nama	Peranan	Afiliasi	Email & WA
Farah Amani Hessa Hasana Purnawarman	Author 1	Institut Teknologi Nasional Bandung	farah.a@mhs.itenas.ac.id 081240443161
Ganis Resmisari	Author 2	Institut Teknologi Nasional Bandung	ganis@itenas.ac.id