

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan berperan penting dalam membentuk cara berpikir serta berperilaku seseorang. Menurut Paul Ekman, seorang psikolog asal Amerika Serikat yang terkenal sebagai pelopor dalam studi tentang emosi, terdapat enam emosi dasar yang dimiliki manusia sejak lahir, yaitu takut, jijik, marah, terkejut, bahagia, dan sedih. Emosi ini terus berkembang seiring dengan pertumbuhan individu, khususnya pada masa kanak-kanak.

Dalam perkembangannya, kemampuan mengidentifikasi, memahami, dan mengelola perasaan diri sendiri maupun orang lain dikenal sebagai literasi emosi. Hal ini dianggap sebagai akar dari kecerdasan emosional (EI) yang dipopulerkan oleh psikolog Daniel Goleman. Meskipun kecerdasan emosional mencakup keterampilan yang lebih umum seperti motivasi dan keterampilan sosial, literasi emosi berfokus pada bahasa emosi, menamai emosi kita, mengekspresikannya dengan baik, dan bertindak positif sebagai respons.

Perkembangan emosi anak merupakan salah satu aspek perlu diperhatikan sejak kecil, termasuk di usia 6-9 tahun. Selain perkembangan sosial keterampilan mengelola emosi juga membantu anak belajar memahami dunia di sekitarnya. Perkembangan emosi anak pada usi hingga 8 tahun menunjukkan proses kematangan yang bertahap dalam mengenali dan mengelola perasaan. Pada usia 6 tahun, anak mulai menjadi lebih peka terhadap emosi atau perasaannya sendiri maupun perasaan orang lain. Di tahap ini pula, anak mulai membentuk sikap mandiri, yang ditandai dengan kemampuan mandi, memilih dan mengenakan pakaian, hingga menyisir rambut sendiri. Memasuki usia 7 tahun, anak dapat dikatakan sudah lebih

dewasa dalam mengatur perasaan yang dimilikinya. Meskipun demikian, mereka sesekali mungkin masih kesulitan untuk menahan diri saat sedang merasa sedih atau marah. Selanjutnya, pada usia 8 tahun, perkembangan emosi anak menjadi semakin kompleks; mereka mungkin mulai mampu menutupi perasaannya demi menjaga perasaan orang lain. Selain itu, tak jarang pada masa ini anak juga mulai mengalami pergulatan batin antara rasa percaya diri dan keraguan terhadap dirinya sendiri.

Ketika anak-anak mengalami emosi yang kuat, penting bagi orang dewasa untuk mendukung upaya mereka untuk menenangkan diri sehingga mereka dapat berbicara tentang perasaan mereka dengan lebih baik (Rosanbalm & Murray, 2017). Setelah anak-anak belajar bagaimana menenangkan diri dan berbicara tentang apa yang mereka rasakan, mereka dapat mulai memecahkan masalah (Jones et al., 2014). Berdasarkan penelitian Hare et al. (2021), perkembangan awal pemahaman emosional yang baik dapat membantu anak-anak meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya dan orang tuanya, serta membantu mereka beradaptasi dalam situasi yang merangsang secara emosional. Oleh karena itu, keluarga sebagai lingkungan pertama dan sekolah sebagai lingkungan akademik bisa menjadi ruang aman yang suportif. *American Academy of Pediatrics* juga menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi secara sehat mempermudah anak mencapai kematangan hubungan sosial dan menyesuaikan diri dengan norma lingkungan.

Tetapi tidak seperti kebanyakan orang dewasa, anak-anak mungkin sulit untuk mengenali dan memahami emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain tanpa dukungan orang dewasa (Sciaraffa et al., 2018). Anak-anak membutuhkan banyak dukungan keluarga (Ulfa, 2020) dan penjelasan orang dewasa untuk membantu mereka memahami apa yang dapat mereka lakukan untuk mengelola perasaan mereka (Morris et al., 2017). Namun banyak orang tua yang belum mampu mengekspresikan emosinya dan merespon emosi anaknya dengan baik (Hajal & Paley, 2020). Pemahaman

mereka tentang regulasi emosi anak juga masih terbatas, sehingga mereka kesulitan membantu anak untuk meregulasi emosinya (Katz et al., 2016). Padahal anak-anak yang mendapat dukungan untuk memahami emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain akan lebih mampu mengatur respons mereka sendiri terhadap emosi yang kuat (Lieberman, 2017).

Meskipun orang tua memegang peran sebagai teladan utama, realitanya banyak yang masih kesulitan merespons emosi anak secara tepat, sering kali akibat tingginya tekanan pekerjaan atau kurangnya keterampilan emosional. Ketidakmampuan inilah yang kerap bermuara pada praktik pengasuhan yang tidak validatif. Praktik semacam ini sejatinya merupakan bentuk pengabaian emosi, di mana orang tua, baik secara sadar maupun tidak, menyangkal, meremehkan, hingga menolak ekspresi emosi negatif anak. Kondisi tersebut umumnya berakar dari kebiasaan turun-temurun antargenerasi, serta keyakinan keliru bahwa anak seharusnya tidak memiliki emosi yang dianggap salah. Jika terus dibiarkan, sikap pengabaian ini akan membawa konsekuensi yang sangat serius terhadap perkembangan psikologis maupun sosial anak. Emosi yang tidak tertangani dengan baik dapat memicu berbagai gangguan perilaku berupa ledakan amarah, menghambat perkembangan empati yang membuat anak rentan berperilaku antisosial, serta merusak citra diri yang pada akhirnya berujung pada kegagalan anak dalam menerima dirinya sendiri.

Di luar lingkungan rumah, guru memiliki peran sebagai pendidik untuk memvalidasi dan mengatur emosi di kelas, namun tantangan literasi emosi juga terjadi pada tenaga pendidik. Sebuah kasus di lapangan menunjukkan adanya insiden di mana seorang guru lepas kendali dan memukul siswanya hanya karena teguran untuk berhenti bermain sepak bola tidak digubris (Kompas.com, 14 Februari 2020). Peristiwa kekerasan ini menyoroti bahwa ketiadaan literasi emosi membuat guru gagal memberikan respons yang tenang, sehingga cenderung merespons dengan tindakan reaktif alih-alih mencoba memahami atau membimbing. Bagi pendidik,

memahami peran emosi dan membantu siswa memahami peran ini adalah kunci untuk menciptakan lingkungan kelas yang positif dan suportif. Ini bukan tentang mengkategorikan emosi sebagai baik atau buruk tetapi tentang mengakui bahwa semua emosi itu valid dan bahwa belajar bagaimana mengelola dan mengekspresikannya dengan tepat sangat penting.

Melihat celah komunikasi antara anak, orang tua, dan guru tersebut, terdapat urgensi untuk menciptakan media konseling yang menjembatani edukasi regulasi emosi yang sehat. Perancangan buku ilustrasi menjadi solusi karena menerjemahkan konsep emosi yang abstrak menjadi visual dan penceritaan karakter yang sederhana. Buku ilustrasi ini berfungsi sebagai media konseling kolaboratif yang membekali orang tua dan guru, sehingga mereka dapat memandu anak usia 6-8 tahun untuk mengenali dan mengelola emosi negatifnya dengan cara yang empatik dan mudah dicerna agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan interaksi sosial mereka di masa depan. Target perancangan ini difokuskan pada orang tua, orang dewasa, pendidik yang tanpa sadar sering memvalidasi emosi secara keliru, atau orang tua yang bertekad memutus siklus pola asuh keras dari masa lalunya. Mereka sangat membutuhkan panduan untuk meredam kebiasaan reaktif agar mampu memvalidasi perasaan anak dan mengajarkan penyelesaian masalah tanpa mewariskan trauma. Literasi emosional memungkinkan guru dan orang tua untuk memahami serta mengelola emosi mereka sendiri maupun emosi anak secara sehat.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Banyak siswa sekolah dasar mengalami kesulitan untuk mengekspresikan emosi mereka.

1.2.2 Kurangnya pemahaman orang tua dan guru soal literasi emosi.

- 1.2.3 Ketiadaan media yang dapat menjembatani komunikasi antara guru, orang tua, dan anak untuk mengenalkan serta meregulasi emosi secara konkret.

1.3 Rumusan Masalah

- 1.3.1 Bagaimana merancang Buku Ilustrasi untuk mengenalkan literasi emosi anak usia 6–8 tahun pada orang dewasa?
- 1.3.2 Bagaimana menyusun alur cerita yang sederhana dan mudah dipahami orang tua, guru, dan anak?
- 1.3.3 Bagaimana menyusun alur cerita yang sederhana dan mudah dipahami orang tua, guru, dan anak?

1.4 Tujuan Perancangan

- 1.4.1 Menghasilkan media konseling kolaboratif berupa buku ilustrasi, guna menerjemahkan konsep regulasi dan literasi emosi yang abstrak menjadi bentuk penceritaan karakter yang mudah dipahami orang awam.
- 1.4.2 Menghadirkan panduan pendamping bagi orang tua, orang dewasa, dan guru agar memiliki pemahaman dalam memvalidasi emosi, meredam respons reaktif, serta membimbing anak mengenali dan mengelola emosi negatif secara empatik.
- 1.4.3 Berkontribusi sebagai media edukatif untuk membantu para orang tua dan pendidik memutus siklus pola asuh keras atau pengabaian emosi (turun-temurun antargenerasi), sehingga tercipta lingkungan rumah dan

sekolah yang suportif demi mendukung kesejahteraan mental serta kematangan sosial anak.

1.5 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan dari penelitian project Tugas Akhir ini, yaitu sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Perancangan ini menjadi sarana untuk menguji dan menerapkan teori keilmuan Desain Komunikasi Visual (DKV) yang telah dipelajari selama masa perkuliahan ke dalam sebuah kasus nyata di dunia industri kreatif. Proses ini memberikan pengalaman dalam mengelola proyek desain yang kompleks, mulai dari tahap riset mengenai psikologi anak, pengembangan konsep ilustrasi, hingga penyusunan tata letak. Selain itu, pengerjaan proyek ini juga melatih kepekaan sosial dan empati penulis dalam melihat fenomena kesehatan mental di sekitar, sehingga mampu menghasilkan karya desain yang tidak hanya estetik, tetapi juga memiliki nilai guna yang solutif sebagai modal untuk terjun ke dunia profesional kelak.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya orang tua dan pendidik, perancangan ini diharapkan dapat menjadi alternatif media edukasi yang membantu anak-anak memahami dan mengelola emosi marah sejak dini. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi pada anak, diharapkan perancangan ini dapat berkontribusi dalam membentuk lingkungan sosial yang lebih positif, mendukung perkembangan emosional anak, serta mengurangi perilaku agresif. Media ini membantu masyarakat dan orang tua untuk lebih memahami regulasi emosi anak, menekan angka pengasuhan reaktif yang memicu stres, serta menciptakan ruang komunikasi yang intim antara orang tua dan anak. Di lingkungan yang lebih luas, seperti

sekolah dasar atau komunitas, buku ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran sosial-emosional, sehingga masyarakat dapat berkontribusi dalam menekan angka perundungan (bullying) dan menciptakan ekosistem interaksi sosial anak yang lebih sehat, berempati, dan suportif sejak dini.

1.5.3 Hasil Terkait Produk

Perancangan ini memberikan manfaat berupa solusi fungsional melalui media utama dan media pendukung yang saling terintegrasi. Media utama yang berupa buku ilustrasi ini dirancang sebagai alat bantu agar orang tua, orang dewasa, pendidik bisa mengenali, memetakan, dan memahami tingkat literasi emosi anak usia 6-8 tahun dengan lebih mudah. Selain itu ada media pendukung seperti poster jenis-jenis emosi dan tongkat literasi emosi yang dilengkapi teknik regulasi emosi yang bisa dilakukan orang tua, orang dewasa, pendidik kepada anak. Hasil produk ini juga sebuah kampanye literasi emosi, yang mampu memberikan solusi bagi ketahanan mental.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan Tugas Akhir berjudul **“PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI LITERASI EMOSI ANAK USIA 6-8 TAHUN SEBAGAI MEDIA KONSELING GURU DAN ORANG TUA”** adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, berisi latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan perancangan, manfaat perancangan, dan sistematika penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka, berisi penelitian sejenis, landasan teori, dan kerangka berfikir

BAB III Metode Penelitian, berisi waktu dan tempat penelitian, instrumen/alat penelitian, prosedur penelitian.

BAB IV Perancangan dan Desain Visual, berisi objek penelitian, konsep dasar perancangan, proses perancangan, dan hasil perancangan.

BAB V Penutup, berisi simpulan dan saran.

Bagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran