



Perancangan Buku Pop-up Pengenalan Emosi dan Kontrol Impuls pada Anak Usia Dini

Sisky Banatul Latifah^{1*}, Wuri Widyani Hapsari²

¹⁻²Institut Teknologi Nasional, Bandung, Indonesia

Email Korespondensi: sisky.banatul@mhs.itenas.ac.id

ABSTRACT

The development of the ability to recognize emotions and control impulses is an essential part of the socio-emotional stage in early childhood. Limitations in these abilities can affect how children respond to everyday situations and potentially shape less adaptive behavior patterns. Therefore, media is needed that can deliver emotional learning in a concrete way and in accordance with children's characteristics. This design aims to develop an interactive pop-up book as a medium for introducing emotions and practicing impulse control in children aged 4–6 years. The methods used include literature studies, interviews, and case studies of children's behavior. Storytelling and expressive approaches are applied to provide an engaging and easily understood learning experience. The design results in a pop-up book that presents various emotional situations interactively, enabling children to understand emotions and begin developing more directed responses. This innovation highlights the potential of visual media as preventive support for emotional literacy in early childhood.

Keywords: *Pop-up book; Emotion recognition; Impulse control; Early childhood; Interactive media.*

ABSTRAK

Perkembangan kemampuan mengenali emosi dan mengontrol impuls menjadi bagian penting dalam tahap sosial-emosional anak usia dini. Keterbatasan kemampuan tersebut dapat memengaruhi cara anak merespons situasi sehari-hari dan berpotensi membentuk pola perilaku yang kurang adaptif. Oleh karena itu, diperlukan media yang mampu menyampaikan pembelajaran emosi secara konkret dan sesuai dengan karakteristik anak. Perancangan ini bertujuan mengembangkan buku pop-up interaktif sebagai media pengenalan emosi dan latihan kontrol impuls pada anak usia 4–6 tahun. Metode yang digunakan meliputi studi literatur, wawancara, serta studi kasus terhadap perilaku anak. Pendekatan storytelling dan ekspresif diterapkan untuk menghadirkan pengalaman belajar yang menarik dan mudah dipahami. Hasil perancangan berupa buku pop-up yang

menyajikan berbagai situasi emosional secara interaktif, sehingga anak dapat memahami emosi dan mulai mengembangkan respon yang lebih terarah. Inovasi ini menegaskan potensi media visual sebagai dukungan preventif bagi literasi emosional anak usia dini.

Kata Kunci: Buku pop-up; Pengenalan emosi; Kontrol impuls; Anak usia dini; Media interaktif.

PENDAHULUAN

Anak usia dini sering menunjukkan kesulitan mengenali emosi dan mengontrol impuls saat menghadapi situasi seperti konflik, frustrasi, atau ketika diminta menunggu. Kemampuan regulasi emosi yang belum berkembang dapat memunculkan respons spontan seperti menangis berlebihan, berteriak, atau perilaku impulsif. Selain itu, pendampingan orang tua dan guru dalam melatih regulasi emosi juga belum dilakukan secara konsisten, sehingga anak belum memperoleh arahan yang berkelanjutan dalam memahami dan mengelola emosinya. Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi sejak masa kanak-kanak dapat menjadi faktor risiko kerentanan psikologis jangka panjang. Media yang membantu anak memahami emosi secara konkret dan interaktif masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan perancangan buku pop-up interaktif sebagai media untuk membantu anak mengenali emosi dan melatih kontrol impuls sejak dini terhadap risiko problem psikologis di masa depan.

Perancangan ini bertujuan menghasilkan buku pop-up interaktif yang membantu anak memahami emosi dasar (misalnya marah, sedih, takut, senang) sekaligus melatih kontrol impuls melalui langkah yang mudah diikuti, seperti berhenti sejenak, menamai emosi, memilih strategi menenangkan diri, lalu menentukan respons yang aman. Media dirancang agar dapat dipakai bersama pendamping (orang tua/guru) dan tetap komunikatif saat digunakan anak secara mandiri dalam durasi singkat. Manfaat yang diharapkan ialah tersedianya media edukasi visual yang memperkaya pendekatan pembelajaran sosial-emosional, terutama untuk membantu anak mengurangi reaksi spontan yang merugikan (misalnya memukul, berteriak, melempar benda) dan menggantinya dengan respons yang lebih adaptif. Dari sisi pembelajaran, pop-up book telah terbukti efektif sebagai media yang menarik perhatian anak dan mendukung peningkatan kemampuan linguistik/ekspresi verbal, sehingga dapat menunjang anak dalam menamai emosi serta menyampaikan kebutuhan secara lebih tepat. Target luaran meliputi konsep narasi dan karakter, dummy hingga prototipe final buku pop-up, panduan penggunaan untuk pendamping, serta hasil uji coba terbatas terkait keterpahaman konten, keamanan mekanik, keterlibatan anak, dan kemudahan penggunaan media.

Perkembangan kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi sejak usia dini. Anak yang belum mampu mengelola emosi cenderung mengekspresikan perasaan melalui perilaku impulsif seperti menangis berlebihan, berteriak, atau tindakan agresif ringan. Kondisi ini apabila berlangsung secara berulang dapat memengaruhi perkembangan relasi sosial dan kemampuan adaptasi anak di lingkungan sekitarnya (Ulfah *et al.*, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi sejak masa kanak-kanak berkaitan dengan kerentanan perkembangan psikologis jangka panjang, termasuk karakteristik yang sering dikaitkan dengan Borderline Personality Disorder. Gangguan ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi, hubungan interpersonal yang tidak konsisten, serta kecenderungan impulsivitas dalam merespons situasi stres. Studi perkembangan menyebutkan bahwa

gejala awal seperti sensitivitas emosional tinggi dan kesulitan mengontrol impuls sering muncul sebelum individu memasuki masa remaja (Wibowo *et al.*, 2019)

Kemampuan mengenali emosi merupakan dasar bagi anak untuk mengembangkan regulasi diri. Pengenalan emosi meliputi kemampuan menyadari perasaan, memahami pemicu, serta memberi label terhadap emosi yang dialami. Anak yang belum memiliki kosakata emosi cenderung mengekspresikan perasaan melalui tindakan karena belum mampu mengomunikasikan kebutuhan secara verbal. Penelitian mengenai anak dengan karakteristik *borderline* menunjukkan bahwa hambatan komunikasi emosi dapat memicu respons impulsif dan kesulitan dalam interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pembelajaran emosi yang dilakukan melalui pendekatan konkret dan kontekstual sesuai tahap perkembangan anak (Retnosari & Pujiastuti, 2024).

Selain itu, penguatan keterampilan sosial-emosional memerlukan strategi pembelajaran yang bertahap dan konsisten. Anak perlu memahami hubungan antara situasi, emosi, dan tindakan melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, media edukasi yang memungkinkan anak berlatih mengenali emosi dalam konteks nyata menjadi penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi (Herdian & Listiana, 2024). Kontrol impuls merupakan kemampuan untuk menunda respons spontan dan memilih tindakan yang lebih adaptif (Guirguis & Antigua, 2017). Pada anak usia dini, kemampuan ini masih berkembang sehingga anak cenderung merespons situasi emosional secara langsung tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Kesulitan kontrol impuls sering muncul dalam situasi frustrasi seperti berebut mainan, diminta menunggu giliran, atau mengalami konflik sosial sederhana. Apabila tidak diberikan latihan regulasi emosi, pola respons impulsif dapat terbentuk sebagai kebiasaan. Penelitian perkembangan menunjukkan bahwa anak dengan kemampuan regulasi emosi rendah memiliki risiko lebih tinggi menunjukkan karakteristik emosional tidak stabil pada tahap perkembangan berikutnya.

Oleh karena itu, pembelajaran kontrol impuls perlu dilakukan melalui metode yang memberikan pengalaman langsung. Media pembelajaran yang menyajikan simulasi situasi emosional dapat membantu anak memahami langkah-langkah menenangkan diri secara bertahap. Pembelajaran sosial-emosional pada anak membutuhkan media yang konkret dan menarik. Media visual-interaktif memungkinkan anak memahami konsep abstrak seperti emosi melalui pengalaman langsung. Salah satu media yang dapat digunakan adalah buku pop-up interaktif. Buku pop-up menggabungkan narasi, ilustrasi, serta mekanik kertas yang dapat digerakkan sehingga meningkatkan keterlibatan anak dalam proses membaca. Interaksi seperti membuka lipatan, menarik bagian tertentu, atau memutar elemen visual dapat membantu anak memahami alur cerita dan konsep yang disampaikan. Penelitian menunjukkan bahwa buku pop-up mampu meningkatkan keterlibatan belajar dan retensi materi karena pengalaman membaca menjadi lebih aktif (Rosyadi *et al.*, 2024).

Selain itu, penggunaan pop-up book dalam pembelajaran anak usia dini juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan linguistik (Sitorus *et al.*, 2024). Kemampuan ini penting dalam konteks pengenalan emosi karena anak perlu menamai perasaan dan menyampaikan kebutuhan secara verbal. Penelitian menunjukkan bahwa pop-up book efektif meningkatkan kecerdasan verbal-linguistik dan keterampilan komunikasi anak (Daswananda & Fathoni, 2024). Perancangan media edukasi anak perlu mempertimbangkan prinsip desain komunikasi visual agar pesan dapat dipahami dengan baik. Elemen seperti warna, tipografi, ilustrasi, dan tata letak harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Penggunaan ilustrasi ekspresif dan warna yang konsisten dapat membantu anak mengenali emosi secara visual. Selain itu, struktur cerita yang

sederhana dan berulang memudahkan anak memahami alur regulasi emosi. Penelitian perancangan pop-up book dalam ranah desain komunikasi visual menekankan pentingnya kesesuaian visual dengan target usia serta kejelasan hierarki informasi dalam setiap halaman (Fachri *et al.*, 2021). Dengan menerapkan prinsip desain yang tepat, buku pop-up interaktif dapat menjadi media edukasi yang tidak hanya menarik secara visual tetapi juga efektif dalam menyampaikan pesan pembelajaran emosi

Berdasarkan data faktual dan tinjauan pustaka, kesulitan regulasi emosi sejak masa kanak-kanak merupakan faktor yang dapat meningkatkan kerentanan perkembangan psikologis jangka panjang. Pendekatan preventif melalui media edukasi yang sesuai tahap perkembangan anak menjadi penting untuk membantu anak membangun keterampilan pengelolaan emosi sejak dini. Buku pop-up interaktif menawarkan pengalaman belajar yang aktif dan konkret, sehingga anak dapat memahami hubungan antara situasi, emosi, dan tindakan. Media ini juga mendukung pengembangan bahasa emosional dan latihan kontrol impuls secara berulang. Oleh karena itu, perancangan buku pop-up interaktif dipandang relevan sebagai media edukasi preventif untuk memperkuat literasi emosi anak dan mendukung perkembangan kesehatan mental.

METODE

Tahap studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber pustaka berupa jurnal, buku, dan penelitian terkait regulasi emosi anak dan kontrol impuls. Studi ini bertujuan untuk memahami konsep teoritis mengenai perkembangan sosial-emosional anak, pentingnya pengenalan emosi sejak dini, serta pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak usia 4–6 tahun. Tahap wawancara dilakukan dengan satu orang informan, yaitu Ibu Seli selaku guru TK untuk memperoleh data lapangan terkait perilaku emosional anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak usia dini sering menunjukkan respons emosional yang spontan, seperti mudah marah, menangis, atau kesulitan mengendalikan diri saat menghadapi situasi tertentu. Selain itu, anak masih memerlukan pendampingan dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan secara tepat. Temuan ini memperkuat kebutuhan akan media edukasi yang dapat membantu anak memahami emosi sekaligus melatih kontrol impuls secara sederhana dan berulang.

Tahap studi kasus dilakukan melalui observasi perilaku anak usia 4–6 tahun dalam situasi sehari-hari, seperti saat bermain, berinteraksi dengan teman, atau menghadapi konflik sederhana. Observasi dilakukan selama dua minggu dengan intensitas tiga kali pengamatan per minggu. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa anak cenderung merespons secara langsung tanpa mempertimbangkan konsekuensi, serta belum mampu mengelola emosi secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan media yang dapat mensimulasikan situasi emosional secara konkret agar anak dapat belajar mengenali emosi dan menentukan respon yang lebih adaptif

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif dengan pendekatan analisis isi, analisis kebutuhan, dan analisis perancangan desain (Rachman *et al.*, 2024). Analisis isi dilakukan terhadap literatur berupa jurnal, buku, dan penelitian terdahulu untuk menemukan konsep teoritis yang sejalan dengan pengenalan emosi anak usia dini (Adiningrat *et al.*, 2025). Analisis kebutuhan diterapkan pada hasil wawancara dan observasi guna menafsirkan karakteristik anak serta menentukan aspek yang harus diakomodasi dalam media yang akan dirancang nantinya (Nimah, 2025). Selain itu, penelitian Fuadah & Sianturi (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia dini merupakan kunci penting bagi kesehatan mental, sehingga

analisis kebutuhan dalam penelitian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi strategi sederhana yang dapat membantu anak mengelola emosi secara adaptif. Selanjutnya, analisis perancangan desain digunakan untuk menyelaraskan temuan lapangan dan teori menjadi konsep visual, mekanisme pop-up, serta alur cerita yang dapat membantu anak mengenali emosi sekaligus melatih kontrol impuls.

Selain itu, analisis data juga dilakukan menggunakan kerangka *Root Cause Analysis* (RCA) dengan teknik 5 *Whys* untuk menelusuri akar permasalahan terkait rendahnya kemampuan pengenalan emosi dan kontrol impuls pada anak usia dini. *Root cause analysis* (RCA) didefinisikan sebagai istilah kolektif yang menggambarkan berbagai pendekatan, alat, dan teknik yang digunakan untuk mengungkap penyebab suatu masalah (Bamir et al., 2023). Pendekatan ini dipilih karena mampu mengidentifikasi penyebab mendasar secara sistematis dan menghubungkan data dengan peluang desain. Sebagai penguat, digunakan pula kerangka *Lasswell Model* untuk merumuskan strategi komunikasi media. Dalam model ini, *Who* adalah orang tua sebagai penyampai pesan, *Says What* berupa kalimat utama “Kenali perasaanmu, berhenti sejenak, dan tentukan tindakanmu”, *In Which Channel* melalui media buku pop-up interaktif, *To Whom* ditujukan kepada anak usia 4–6 tahun, dan *With What Effect* diharapkan anak mampu mengenali emosi, memberi jeda, serta memilih respon yang lebih adaptif. Kerangka ini memastikan bahwa pesan edukatif yang dirancang sesuai dengan karakteristik target audiens dan tujuan pembelajaran sosial-emosional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Coba Terbatas

Berdasarkan hasil perancangan pada *Lasswell Model*, kalimat awal *What To Say* yang digunakan adalah: “Kenali perasaanmu, berhenti sejenak, dan tentukan tindakanmu.” Kalimat ini kemudian diuji pada uji coba terbatas. Hasil uji coba terbatas dilakukan melalui pengujian pesan utama (*What To Say*) kepada 12 orang tua dengan anak usia 4–6 tahun. Uji coba ini bertujuan menilai keterpahaman konten dan kesesuaian bahasa dengan kemampuan anak. Hasilnya menunjukkan bahwa 66,7% anak mampu menyebutkan perasaan yang dialami secara mandiri, sedangkan 91,7% anak dapat menjelaskan penyebab munculnya perasaan tersebut. Namun, frasa “berhenti sejenak” masih cukup abstrak bagi sebagian anak, di mana hanya 58,3% yang memahaminya setelah diberikan penjelasan tambahan. Oleh karena itu, kalimat pesan utama direvisi menjadi “Yuk kenali perasaanmu! Tenang dulu, lalu lakukan yang baik” agar lebih sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami. Revisi ini sekaligus memastikan bahwa media yang dirancang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga efektif dalam menyampaikan pesan edukatif sesuai tahap perkembangan anak.

Hasil Perancangan

Detail buku

Judul “*Ups and Downs*” digunakan untuk menggambarkan perubahan emosi anak yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dari perasaan senang hingga sedih, marah, atau cemas. Istilah ini sederhana, mudah diingat, dan merepresentasikan dinamika emosi yang tidak selalu stabil. Selain itu, konsep “naik dan turun” selaras dengan visual buku pop-up yang menampilkan gerakan dan perubahan bentuk, sehingga memperkuat pengalaman interaktif anak dalam memahami emosi serta belajar mengelolanya secara bertahap. Buku ini menceritakan perjalanan seorang anak bersama orang tua yang menjelajahi tempat penuh warna. Dalam perjalanan tersebut, anak

mengalami berbagai emosi seperti bahagia, marah, kecewa, sedih, takut, malu, cemas, hingga akhirnya merasa tenang. Setiap pengalaman tidak hanya mengenalkan emosi, tetapi juga memberikan arahan sederhana agar anak belajar mengenali perasaan, memberi jeda, dan menentukan respon yang lebih terarah.

Buku berupa pop-up interaktif berbentuk landscape dengan ukuran +- (180mm x 150mm), ukuran spread 360mm x 150 mm. terdiri dari 9 spread isi cerita dan 2 spread untuk pembuka dan penutup. Buku dirancang untuk digunakan bersama pendamping (orang tua), Setiap spread dilengkapi dengan mekanisme pop-up interaktif, permainan sederhana (tarik, buka, pilih), pertanyaan reflektif, dengan tambahan lembar kecil (*removable card*) di setiap spread yang berisi panduan serta kalimat validasi emosi. Estimasi biaya produksi buku pop-up Ups and Downs disusun berdasarkan kebutuhan bahan cetak, material pop-up, serta perlengkapan pendukung proses perakitan. Rincian biaya produksi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Estimasi Biaya Produksi

Komponen	Estimasi biaya
Cetak cover (jilid + laminasi)	Rp. 45.000,-
Cetak isi buku (11 spread)	Rp. 30.000,-
Bahan pop-up	Rp. 25.000,-
Bahan perekat dan perlengkapan perakitan	Rp. 30.000,-
Total estimasi biaya produksi	Rp. 130.000,-

Berdasarkan estimasi biaya produksi sebesar Rp130.000, harga jual buku diperkirakan berada pada kisaran Rp150.000 - Rp180.000. Kisaran harga tersebut dinilai masih sesuai dengan target audiens, yaitu orang tua yang membutuhkan media edukasi interaktif bagi anak usia 4-6 tahun. Meskipun lebih tinggi dibandingkan buku cerita konvensional, harga tersebut sebanding dengan mekanisme pop-up, proses perakitan manual, serta fungsi edukatif yang ditawarkan.

Color pallet

Penggunaan warna cerah pastel yang dibedakan pada setiap emosi untuk membantu anak mengenali perasaan secara visual. Warna disusun kontras namun tetap lembut.



Gambar 1. Pallet Warna

Typeface

Tipografi menggunakan gaya *rounded* dan *playful* pada *heading* untuk menarik

perhatian, kemudian bentuk yang lebih sederhana pada subheading sebagai penjelas, serta sans serif yang jelas pada *bodycopy* agar mudah dibaca dan nyaman bagi anak usia dini.

Heading **EMARO**
ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ
1234567890

SubHeading **AlQuds Condensed**
Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Body Copy *Shantell Sans*
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

UPS AND DOWNS

Gambar 2. Tipografi

Storyboard

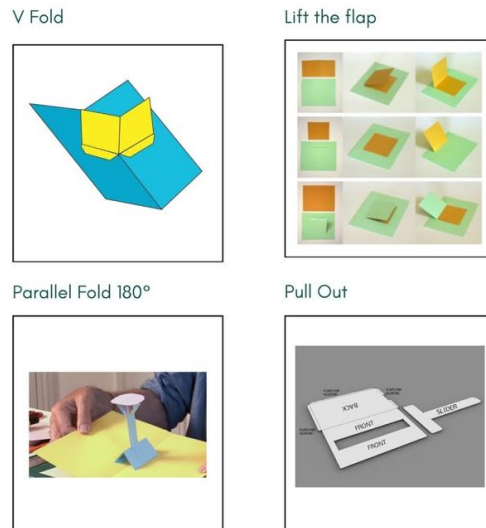


Gambar 3. Storyboard

Teknik pop-up

Teknik pop-up seperti *V-fold*, *lift-the-flap*, *Parallel 180°*, dan *pull-out* dipilih untuk mendukung penyampaian emosi secara dinamis melalui perubahan bentuk dan gerakan visual. Setiap teknik merepresentasikan proses yang berbeda, seperti kemunculan, perubahan, pilihan, dan pergerakan, sehingga selaras dengan konsep emosi yang naik dan turun. Penggunaan teknik ini membantu anak memahami alur emosi secara bertahap sekaligus memperkuat keterlibatan melalui pengalaman yang lebih konkret dan bermakna

(Qi & Buechley, 2010).

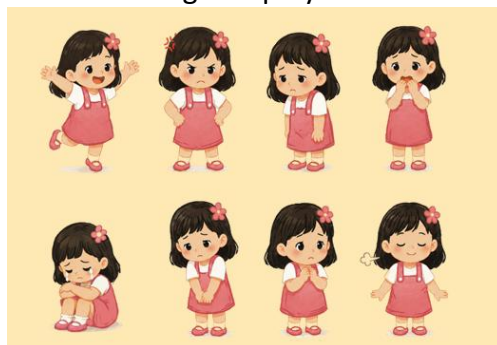


44

Gambar 4. Teknik Pop-up

Visual karakter

Sei adalah tokoh utama yang mengajak pembaca menjelajahi berbagai macam perasaan. Bersama keluarga dan teman temannya, sei belajar mengenali emosi dan menemukan cara yang baik untuk menghadapinya.



Gambar 5. Karakter Sei

Jia, Zee adalah sahabat baik sei, namun mereka memiliki kepribadian yang berbeda, jia yang mudah kecewa dan Zee mudah marah. Sementara aden adalah teman baru sei yang gemar membantu.



Gambar 6. Karakter Jia, Zee, dan Aden

Karakter Ayah, Ibu, Tante dan Om. Mereka adalah sosok orangtua yang penyayang, lembut, perhatian, dan selalu memberikan semangat kepada anak serta selalu mendengarkan segala keluhan anak.



Gambar 7. Karakter Ayah, Ibu, Tante, dan Om

Prototype



Gambar 8. Prototype buku *Ups and Downs*

Hasil akhir



Gambar 9. Hasil akhir

Media pendukung

Kartu emosi

Kartu emosi digunakan sebagai media pendamping buku untuk membantu anak mengenali, menyebutkan, dan memahami berbagai jenis emosi melalui ilustrasi ekspresi wajah. Kartu ini juga dapat digunakan orang tua untuk mengajak anak berdiskusi mengenai perasaan yang sedang dialami (Meno *et al.*, 2024).



Gambar 10. Kartu emosi

Kartu panduan orang tua

Digunakan sebagai panduan dalam mendampingi anak saat menggunakan buku pop-up. Kartu ini berisi langkah penggunaan buku serta contoh What to Say yang membantu orang tua memberikan respons yang tepat ketika anak mengalami berbagai emosi.



Gambar 11. Kartu panduan orang tua

Analisis Pembahasan

Media edukasi emosi anak dalam kajian literatur

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan kemampuan fundamental yang perlu dikembangkan sejak usia dini. Literasi emosi pada anak mencakup kemampuan mengenali emosi dasar, memahami penyebab munculnya emosi, serta mengekspresikan perasaan secara tepat. Anak usia dini masih berada pada tahap perkembangan konkret, sehingga membutuhkan media yang bersifat visual dan kontekstual untuk memahami konsep emosi.

Kajian terhadap berbagai media edukasi emosi menunjukkan bahwa buku cerita bergambar, buku aktivitas, dan buku pop-up merupakan media yang paling sering digunakan. Buku aktivitas berbasis stiker memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi melalui aktivitas motorik dan simbol visual. Sementara itu, buku pop-up menawarkan pengalaman belajar yang lebih imersif melalui visualisasi tiga dimensi dan narasi sederhana yang dekat dengan pengalaman anak. Selain itu, penelitian

Masykuroh & Wahyuni (2023) membuktikan bahwa pop-up book layak digunakan sebagai media pembelajaran karakter, dengan validasi ahli dan uji coba guru menunjukkan kategori 'sangat baik'. Hal ini menegaskan bahwa pop-up book tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga efektif dalam membentuk sikap positif anak.

Penelitian Karlina, Veronica, & Putri (2021) juga menunjukkan bahwa perancangan media komunikasi visual dengan pendekatan emosional terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kepada orang tua dan anak remaja, dengan nilai fungsi 88% dan informasi 84%. Hal ini memperkuat argumen bahwa media visual interaktif, termasuk pop-up book, memiliki potensi besar dalam mendukung literasi emosional anak. Selanjutnya, Prasetyani et al. (2025) menegaskan bahwa media pembelajaran interaktif berbasis visual untuk anak disabilitas rungu memperoleh penilaian sangat baik (guru 92%, siswa 91%), sehingga membuktikan efektivitas media visual dalam meningkatkan keterlibatan anak. Demikian pula, Maulani & Retnoningsih (2025) menunjukkan bahwa buku ilustrasi anak efektif sebagai media edukasi konsumsi buah dan sayuran, dengan 82,1% responden orang tua menilai media ini cocok untuk anak usia dini. Dengan demikian, berbagai temuan tersebut menegaskan bahwa media visual interaktif, baik berupa buku ilustrasi maupun pop-up book, memiliki efektivitas tinggi dalam mendukung pembentukan karakter dan literasi emosional anak usia dini, sehingga relevan dijadikan strategi preventif terhadap risiko gangguan kepribadian seperti BPD

Studi kasus media edukasi emosi

Studi kasus terhadap dua media menunjukkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi. Buku *Ayo Belajar Mengenal Emosi : Buku Stiker Aktivitas* memungkinkan anak mengekspresikan perasaan secara aktif dengan memilih dan menempelkan ekspresi wajah sesuai kondisi emosional yang dirasakan. Pendekatan ini mendorong keterlibatan anak dan membantu proses pelabelan emosi. Sementara itu, buku pop-up *The Color Monster* menggunakan pendekatan visual tiga dimensi untuk menghubungkan emosi dengan warna dan karakter. Elemen pop-up membantu anak memahami emosi melalui cerita dan pengalaman visual yang konkret. Meskipun buku aktivitas stiker bukan termasuk buku pop-up, pendekatan pengelolaan emosi yang digunakan relevan sebagai referensi konseptual dalam perancangan media pop-up.

Secara visual, buku pop-up menghadirkan pengalaman belajar yang bersifat imersif melalui elemen tiga dimensi, warna, dan struktur ruang yang interaktif. Visual yang muncul dari bidang dua dimensi menjadi bentuk representasi konkret emosi, sehingga anak dapat memahami perbedaan perasaan melalui asosiasi warna, bentuk, dan karakter. Pendekatan visual ini memperkuat fungsi buku pop-up sebagai media edukasi emosi berbasis pengalaman visual, bukan sekadar narasi teks. Dalam konteks pencegahan Borderline Personality Disorder (BPD), penguatan literasi emosi melalui visualisasi pop-up dapat berperan sebagai stimulasi awal dalam membangun kemampuan regulasi emosi anak secara bertahap.

Temuan wawancara dengan guru TK

Hasil wawancara menunjukkan bahwa emosi yang paling sering muncul pada anak usia TK meliputi marah, sedih, takut, dan menangis. Emosi tersebut sering muncul dalam situasi adaptasi sekolah dan perpisahan dengan orang tua. Anak mengekspresikan emosi melalui ekspresi wajah, perilaku verbal, maupun respons fisik seperti menangis dan diam. Guru menyampaikan bahwa media visual dan interaktif sangat membantu dalam mengenalkan emosi kepada anak. Media seperti buku cerita, boneka tangan, dan tayangan audiovisual dinilai efektif karena anak belajar melalui proses meniru. Pendidikan

emosi sejak usia dini dipandang sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap pembentukan karakter dan kemampuan pengendalian emosi anak di masa depan.

Relevansi dengan hasil perancangan

Hasil perancangan ini menjawab permasalahan rendahnya kemampuan pengenalan emosi dan kontrol impuls pada anak usia dini. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru TK dan studi kasus, ditemukan bahwa anak sering bereaksi spontan ketika menghadapi frustrasi, seperti berteriak atau menangis berlebihan. Media pop-up interaktif yang dirancang memberikan pengalaman konkret melalui storytelling, visualisasi ekspresif, dan aktivitas fisik, sehingga anak dilatih untuk memberi jeda sebelum bereaksi. Hasil perancangan menunjukkan kesesuaian dengan teori yang dikaji. Retnosari & Pujiastuti (2024) menekankan bahwa pengenalan emosi merupakan fondasi regulasi diri, yang diwujudkan melalui visualisasi ekspresif dan pertanyaan reflektif dalam buku. Herdian & Listiana (2024) menjelaskan pentingnya kontrol impuls, yang diterapkan melalui mekanisme pop-up yang mengajak anak berhenti sejenak dan memilih respons aman. Rosyadi, et al., (2024) menegaskan bahwa media interaktif meningkatkan keterlibatan anak, dan hal ini tercermin dalam elemen tarik-buka-pilih yang membuat anak aktif berinteraksi.

Kelebihan perancangan terletak pada visual interaktif yang menarik perhatian anak, panduan pendampingan yang membantu konsistensi latihan regulasi emosi, serta *storytelling* ekspresif yang membuat emosi lebih konkret dan relevan. Keterbatasan yang muncul adalah biaya produksi relatif tinggi akibat proses perakitan manual serta uji coba efektivitas yang masih terbatas sehingga belum dapat memastikan dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi anak. Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa buku pop-up *Ups and Downs* dapat menjadi media alternatif yang aplikatif dalam pembelajaran sosial-emosional anak usia dini. Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dalam bentuk digital interaktif agar lebih terjangkau dan dapat digunakan secara luas.

KESIMPULAN

Perancangan buku pop-up *Ups and Downs* menegaskan bahwa media interaktif berbasis visual dan mekanisme fisik mampu menjadi sarana efektif dalam mendukung anak usia dini mengenali emosi dasar sekaligus melatih kontrol impuls. Kehadiran panduan bagi orang tua dan guru memperkuat fungsi buku ini sebagai alat pendampingan yang konsisten, sehingga berpotensi memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan keterampilan sosial-emosional anak. Meskipun demikian, keterbatasan produksi manual dan uji coba yang masih terbatas menunjukkan perlunya pengembangan lebih lanjut. Penelitian berikutnya disarankan untuk melakukan evaluasi empiris terhadap efektivitas penggunaan buku ini dalam jangka panjang serta mengeksplorasi adaptasi ke bentuk digital interaktif agar dapat menjangkau audiens yang lebih luas dengan biaya yang lebih terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrat, N., Albina, M., Padila, W., & Tanjung, E. R. (2025). Penelitian Deskriptif Dalam Pendidikan. *JICN : Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 2557–2564. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/4107>
- Bamir, M., Pourshikhali, A., & Masoud, A. (2023). Root cause analysis (RCA), a little-known tool for medical errors pathology during the COVID-19 pandemic. *Kerman University of Medical Sciences*, 10(2), 235–236. <https://doi.org/10.34172/EHEM.2023.26>

- Daswananda, K. F., & Fathoni, A. (2024). Penerapan Media Pop-Up Book untuk Meningkatkan Kecerdasan Verbal Linguistik Siswa di Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001), 875–886. <https://doi.org/10.58230/27454312.1318>
- Fachri, A., Batubara, A., & Anggapuspa, M. L. (2021). Perancangan Pop-Up Book Ilustrasi Etnis Batak Sebagai Media Interaktif Untuk Anak Usia 9-10 Tahun. *Jurnal Barik*, 2(2), 108–120. <https://doi.org/10.26740/jdkv.v2i2.41177>
- Fuadah, L. T., & Sianturi, R. (2025). Emotional Regulation In Young Children At Pembina State Kindergarten: The Key To Mental Health. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 06(1), 137–143. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2025.1337.111>
- Guirguis, R., & Antigua, K. C. (2017). DLLs and the development of self-regulation in early childhood DLLs and the development of self-regulation in early childhood. *Cogent Education*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1355628>
- Herdian, H., & Listiana, A. (2024). Implementasi Psikologi inklusif dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 7(2). <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.649>
- Karlina, N. H., Veronica, S. V., & Putri, C. K. (2021). Perancangan Media Komunikasi Visual Orang Tua Sahabat Anak Remaja Di Masa Pandemi. *Visualita : Jurnal Online Desain Komunikasi Visual*, 10(1), 1–18. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/journal/view/13459?q=Perancangan+Media+K+omunikasi+Visual+Orang+Tua+Sahabat+Anak+Remaja+di+Masa+Pandemi>
- Masykuroh, K., & Wahyuni, T. (2023). Media Pop-Up Book Untuk Meningkatkan Karakter Peduli Lingkungan Pada Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 6(2), 172–181. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i2.483>
- Maulani, M. S., & Retnoningsih, S. (2025). Analisis Media untuk Tujuan Edukasi Konsumsi Buah dan Sayuran bagi Anak Usia Dini. *Visualita : Jurnal Online Desain Komunikasi Visual*, 13(April), 278–296. <https://doi.org/10.34010/visualita.v13i2.15383>
- Meno, O., Sada, E. Y., & Qondias, Di. (2024). Analisis Kebutuhan Media Kartu Emosi Untuk Aspek Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Citra Pendidikan Anak (JCPA)*, 3(3), 1134–1142. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v3i2.4664>
- Nimah, M. (2025). Analisis Pencapaian Perkembangan Holistik Anak Usia 5-6 Tahun Berdasarkan Observasi Kualitatif Deskriptif : Kajian Pada Lembaga PAUD Berbasis Islam. *Journal Liberi: Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(December), 38–59. <https://doi.org/10.63915/pwy2gm15>
- Prasetyani, A., Hamidah, A. F., & Hilmi, M. I. (2025). Perancangan Media Pembelajaran Interaktif Pengenalan Isyarat Huruf Hijaiyah untuk Siswa Disabilitas Rungu SLBN Sukapura Bandung. *Visualita : Jurnal Online Desain Komunikasi Visual*, 14(Oktober), 1–16. <https://doi.org/10.34010/visualita.v14i1.16388>
- Qi, J., & Buechley, L. (2010). Electronic Popables : Exploring Paper-Based Computing through an Interactive Pop-Up Book. *Proceedings of the Fourth International Conference on Tangible, Embedded, and Embodied Interaction (TEI 10)*, 121–128. <https://doi.org/10.1145/1709886.1709909>
- Rachman, A., Yochana, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan RND* (Issue January). Saba Jaya Publisher.
- Retnosari, I. E., & Pujiastuti, R. (2024). Penghilangkata Bahasa Indonesia Pada Anak

- Borderline Personality Disorder. *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.30651/lf.v8i1>
- Rosyadi, R. N., S. M. B. I., & Wardani, S. (2024). *Studi Literatur : Pemanfaatan Buku Pop Up Meningkatkan Literasi Sains dan Motivasi Siswa Untuk Pendahuluan*. 13(3), 3365–3378. <https://doi.org/10.58230/27454312.769>
- Sitorus, M., Nasution, A., Sunya, A. S., & Lubis, M. S. (2024). Implementasi Pop Up Book Dalam Meningkatkan Kecerdasan Linguistik Pada Anak Usia Dini. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, 5(2), 300–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/cej.v5i2>
- Ulfah, M., Dewi, K., Indrawati, N. D., Ekuful, E., & Indriyani, A. I. (2025). Penggunaan Pop Up Book Sebagai Media Edukasi Validasi Emosional Kegawatan Mental Anak Pra Sekolah The Use Of Pop Up Books As An Educational Medium For Emotional Validation Of Mental Distress In Preschool Children. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 7(1), 26–30. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v7i1.16961>
- Wibowo, C., So, K. A. D., & Santoso, J. G. (2019). Trauma Masa Anak , Hubungan Romantis , dan Kepribadian Ambang. *Junral Psikologi*, 46, 63–71. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22748>