

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026087385, 13 Juni 2026

Pencipta

Nama : **Salsabilla Azzahra dan Niken Widi Astuti**
Alamat : Kp. Pisangan Kebon Singkong RT 001/ RW 001 No. 59, Tambun Utara,
Kab. Bekasi, Jawa Barat, 17563
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Niken Widi Astuti**
Alamat : Jl. Empang Bahagia XB No 29B RT 010 RW 006, Grogol Petamburan,
Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**

Judul Ciptaan : **Petualangan Perasaanku**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001282680

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



UNTAR
Universitas Tarumanagara

PETUALANGAN PERASAANKU

UNTUK ANAK 6-7 TAHUN



Nama:

UNIVERSITAS TARUMANAGARA
FAKULTAS PSIKOLOGI
2026



PENULIS

Salsabilla Azzahra/705230027

**Niken Widi Astuti, S. Psi., M. Psi.,
Psikolog**

ILUSTRATOR

Salsabilla Azzahra/705230027

Maxim Kuikov

Dwipusart

Paulinetstockart

Lizaveta Kadol

Andika Cahyono

Cahaya Studio

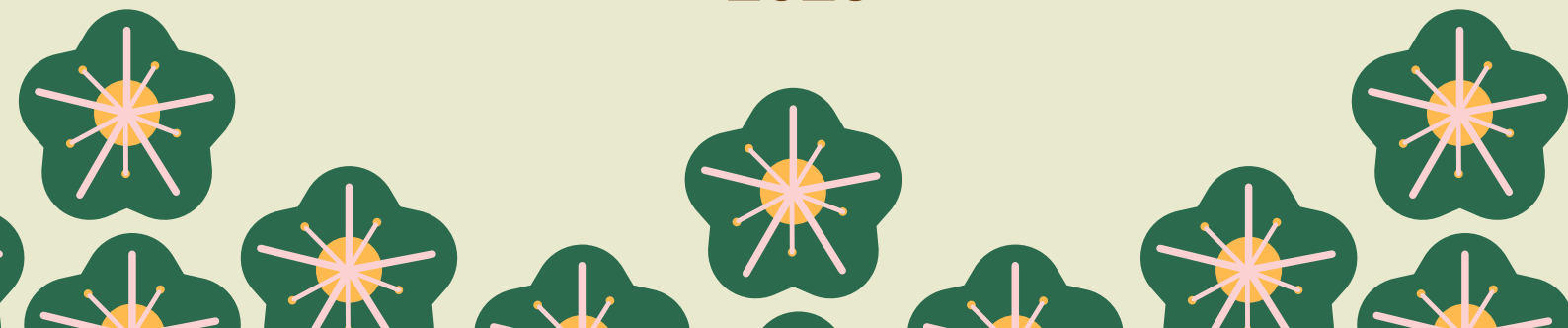
Azharialr

Aeys

Prosymbols



**Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
2026**



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	_____	i
PENDAHULUAN	_____	1
MENGENAL EKSPRESI DAN EMOSI	_____	3
TUNJUKKAN EKSPRESIMU	_____	4
MENGENAL PERASAAN	_____	5
MENG GAMBAR PERASAAN	_____	6
SI KUNING SUKA BERBAGI	_____	7
JALAN MENUJU TAMAN GEMBIRA	_____	8
SAAT SI BIRU DATANG	_____	9
CARA MENGHIBUR SI BIRU	_____	10
PESTA MEWARNAI EMOSI	_____	12
SI MERAH YANG BERAPI-API	_____	13
CARA MENJINAKKAN SI MERAH	_____	14
BERKENALAN DENGAN SI UNGU	_____	15
AKU ANAK BERANI	_____	16
MENJADI DETEKTIF PERASAAN	_____	18
PENUTUP	_____	19
BIODATA PENULIS	_____	21

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku saku dengan judul “Petualangan Perasaanku” ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penulisan buku saku ini dibuat berdasarkan pengalaman penulis selama melaksanakan magang di sekolah TK Nusa Indah 2 dengan tujuan untuk memberikan manfaat serta mengetahui pentingnya mengenalkan emosi pada anak usia dini. Dengan dibuatnya buku saku ini diharapkan anak dapat mengenal emosi yang terjadi pada diri mereka.

Kami menyadari bahwa keberhasilan penyusunan buku saku ini tidak luput dari dukungan yang kuat antara pihak Universitas Tarumanagara dan pihak sekolah TK Nusa Indah 2. Oleh karena itu, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Niken Widi Astuti, M.Si. Psikolog selaku koordinator sekaligus dosen pembimbing untuk program pelaksanaan magang di bidang Psikologi Pendidikan, Ibu Fera Fitriza, M.Pd., selaku Kepala Sekolah TK Nusa Indah 2, Ibu Nur selaku Guru Pamong di TK Nusa Indah 2, serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku saku ini.

Buku saku ini tentu tidak luput dari kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membaca dan berguna pada kehidupan pembaca.

Penulis,
Salsabilla Azzahra & Niken Widi Astuti.

PENDAHULUAN

Sejak lahir, manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi. Kemampuan ini selanjutnya akan terus berkembang seiring dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Memasuki usia dua tahun, anak sudah mulai dapat mengekspresikan emosi lain seperti marah, takut, iri hati, cemburu, sedih, gembira, dan cemas. Pada usia ini, emosi yang dimiliki anak sudah sama dengan yang dimiliki oleh orang dewasa. Akan tetapi, kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi-emosi tersebut tentunya berbeda dengan kemampuan pada orang dewasa.

Emosi dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas seperti dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya.

Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.

Para psikolog masa kini juga masih percaya bahwa emosi terutama ekspresi memiliki dasar psikologis yang kuat. Contohnya seorang anak kecil yang buta sejak lahir dan tidak pernah melihat orang sedih dan tersenyum namun dapat memperlihatkan ekspresi serupa seperti anak-anak normal pada umumnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, para ahli menemukan bahwa emosi dasar seperti bahagia, terkejut, marah, dan takut, memiliki ekspresi yang sama pada budaya yang berbeda.

PENDAHULUAN

Emosi berkaitan dengan dengan perubahan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini. Setiap anak anak mengalami masa-masa pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai dimensi, apabila pada anak diberikan stimulasi edukatif secara intensif dari lingkungannya, maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik. Usia dini adalah masa yang paling tepat untuk menstimulasi perkembangan emosi. Hal itu akan menjadi modal untuk anak saat ia dewasa kelak.

Perkembangan emosi pada usia dini sangatlah penting sebab perilaku menggunakan emosi ada hubungannya dengan aktivitas dalam kehidupan. Semakin kuat emosi memberikan tekanan, akan semakin kuat mengguncang keseimbangan tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu. Jika kegiatan sesuai dengan emosinya, maka anak akan senang melakukannya dan secara mental akan meningkatkan konsentrasi dan aktivitasnya dan secara psikologis akan positif memberikan peningkatan motivasi dan minat pada pembelajaran yang ditekuni. Sosial emosional pada anak usia dini penting dikembangkan.

Ekspresi dan Emosi

Mari mengenal emosi dengan melihat gambar dibawah.



Senang



Marah



Takut



Sedih

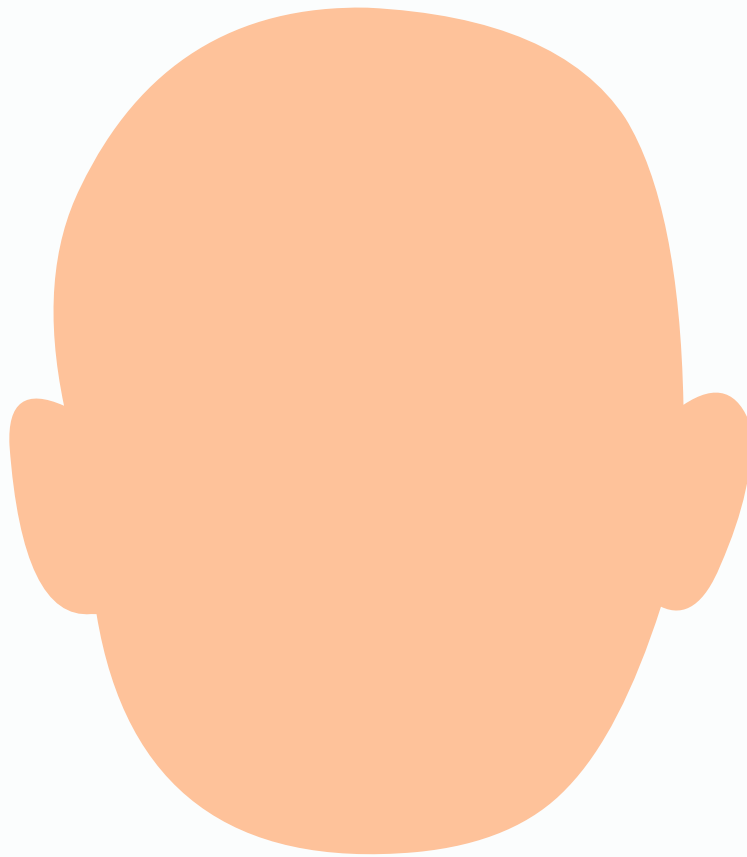


Dari keempat emosi di atas, mana yang paling sering mampir ke hatimu hari ini?

A. Senang B. Marah C. Takut D. Sedih

Tunjukkan Ekspresimu

*Bagaimana perasaanmu hari ini? Gambar ekspresimu pada gambar di bawah ini.
Tunjukkan ekspresimu!*



Mengenal Perasaan

Pasangkan gambar ekspresi sesuai dengan nama perasaan yang terjadi.



Marah



Nangis



Sedih



Kaget



Senang

★ AYO BERLATIH ★

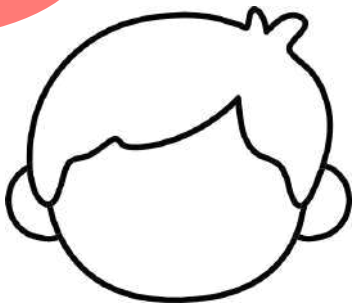
MARI LATIHAN MENGGAMBAR PERASAAN



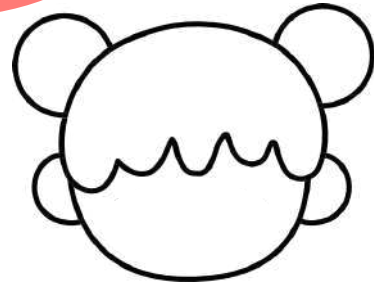
PETUNJUK :

Gambarlah wajah seseorang yang menunjukkan perasaan berikut:

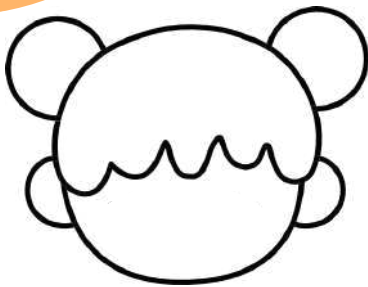
MARAH



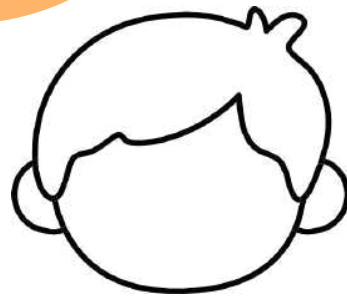
SENANG



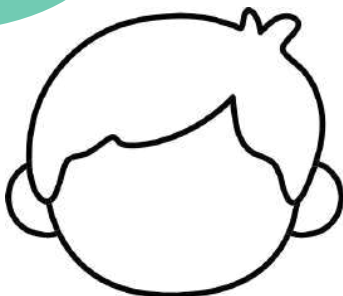
SEDIH



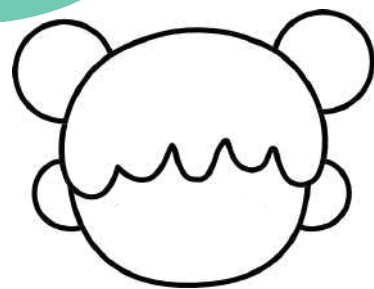
TAKUT



TERKEJUT



BINGUNG





SI KUNING SUKA BERBAGI



Ini Budi,
Budi punya dua roti.
Budi bagi roti ke Ani.
Ani dan Budi jadi senang.



Mari tebalkan dan tulis kembali kata di bawah ini

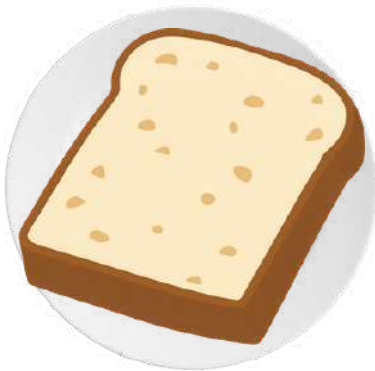
1. Se - nang

2. Ro - ti

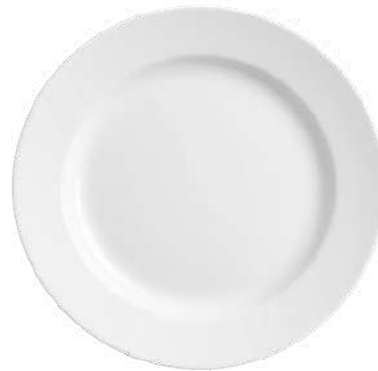
3. Ba - gi



Bantu Budi berbagi! Gambar satu roti lagi di piring Ani agar mereka berdua punya roti.



Piring Budi



Piring Ani



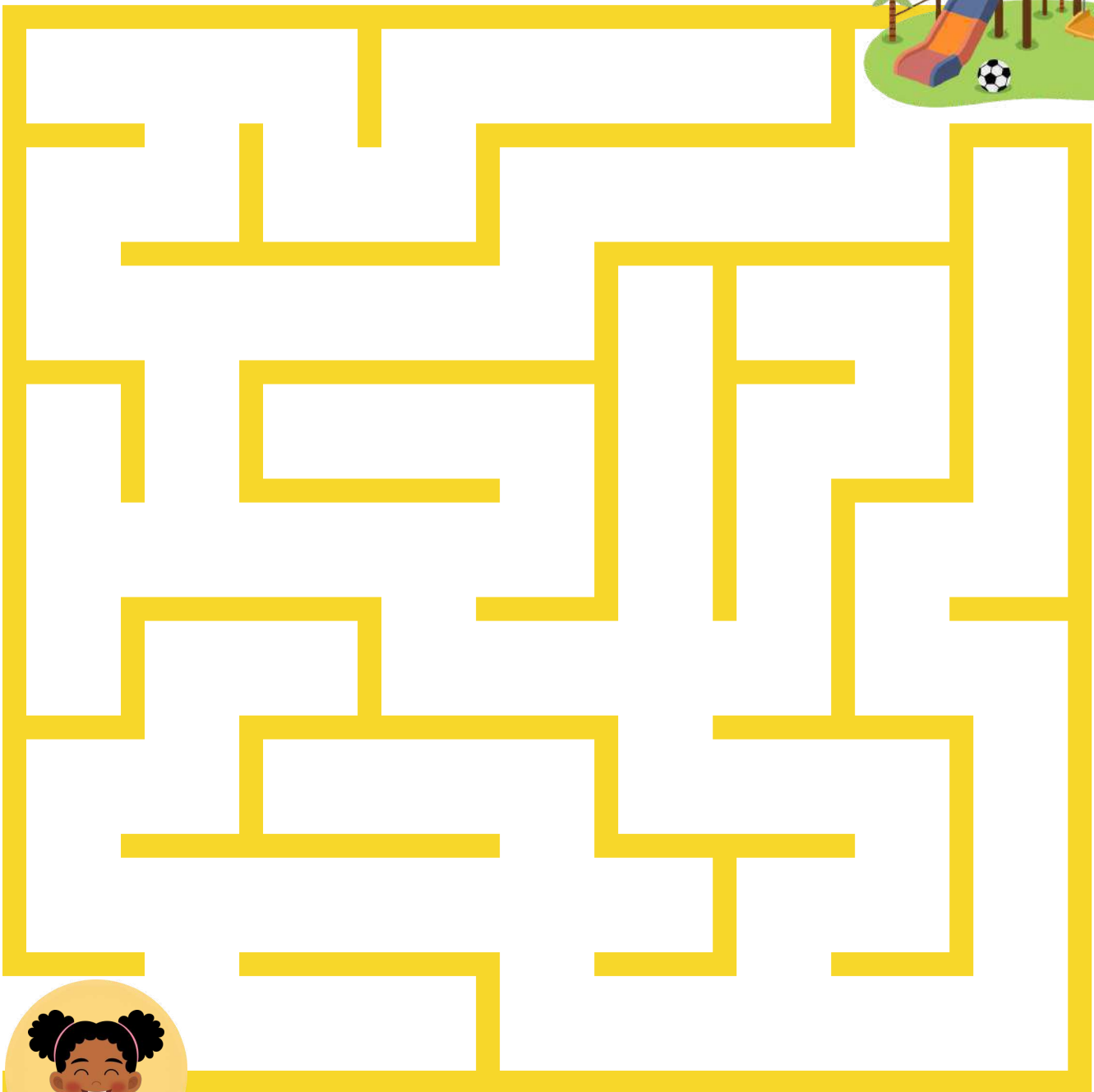
Bagaimana perasaan Ani setelah diberi roti oleh Budi?

A. Senang

B. Sedih

JALAN MENUJU TAMAN GEMBIRA

Si Kuning ingin pergi ke Taman Bermain. Ayo bantu Si Kuning menemukan jalan yang benar!





SAAT SI BIRU DATANG

Kadang, Si Biru datang mampir ke hati kita. Ayo baca apa yang terjadi pada teman kita!



Balon pecah



Lutut luka



Saat sedih, mata kita mungkin mengeluarkan air mata. Yuk tebakkan kata-kata dibawah ini

1. Se - dih

2. Ma - ta

3. Lu - ka



Si Biru kehilangan senyumnya. Bisakah kamu menggambar garis lengkung ke bawah pada wajah Si Biru di bawah ini?





CARA MENGHIBUR SI BIRU

Di bawah ini, ada benda-benda yang bisa mengusir rasa sedih. Coba lingkari kata sesuai dengan gambar yang terdapat di dalam kotak.



Majalah

Boneka

Baju



Mainan

Mobil

Botol



Topi

Tas

Permen



jaket

Es Krim

Jendela



Pita

Payung

Bola



CARA MENGHIBUR SI BIRU

Jika temanmu sedang sedih, apa saja yang bisa kamu lakukan? Beri tanda centang (✓) pada gambar yang menurutmu baik!



Memberi Pelukan

☐

Menertawakan
Teman yang Jatuh

☐

Mengajak Teman
Bermain Bersama

☐

Meninggalkan Saat
Teman Menangis

☐

Menemani Teman
Disaat Sedih

☐



PESTA MEWARNAI EMOSI



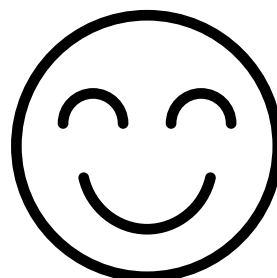
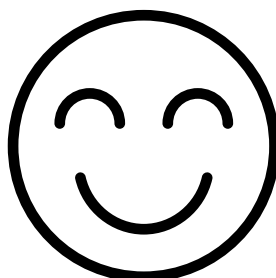
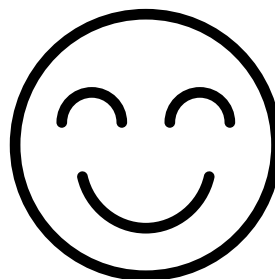
Ayo warnai ekspresi ini dengan warna yang sesuai!



Senang



Sedih



SI MERAH YANG BERAPI-API



Aku Si Merah.

Aku datang saat mainanku direbut.

Aku datang saat merasa tidak adil.

Saat aku datang, wajahku terasa
panas.



Mari kita bantu Si Merah agar lebih tenang dengan menebalkan dan menulis kata-kata ini.

1. Ma - rah

2. Ke - sal

3. Pa - nas



Beri tanda centang (✓) pada gambar yang terjadi pada tubuhmu saat kamu sedang marah!



Tangan mengepal
kuat.

☐

Mata melotot.

☐

Jantung berdetak
kencang.

☐

Menangis karena
kesal

☐

CARA MENJINAKKAN SI MERAH



Saat Si Merah datang, kita tidak boleh memukul atau berteriak. Yuk, bantu pilih cara yang aman untuk menjinakkan Si Merah! Lingkari gambar yang boleh dilakukan.



Menarik napas dalam-dalam lalu dihembuskan perlahan



Menendang pintu



Meremas kertas untuk melampiaskan amarah



Merusak mainan



Berbicara baik untuk menenangkan diri



Kata-kata yang baik bisa mendinginkan hati yang panas. Ayo tebalkan dan salin kalimat hebat ini!

Aku - bisa - sabar

[_ _ _ - _ _ _ - _ _ _]



BERKENALAN DENGAN SI UNGU



Saat Si Merah datang, kita tidak boleh memukul atau berteriak. Yuk, bantu pilih cara yang aman untuk menjinakkan Si Merah! Lingkari gambar yang boleh dilakukan.



Aku Si Ungu.

Aku datang saat mimpi buruk.

Aku datang saat ada petir.

Jangan panik jika aku datang,
cari tangan Ibu atau Ayah!



Agar menjadi anak yang berani, yuk tebakkan dan tulis kata-kata yang berkaitan dengan dengan Si Ungu.

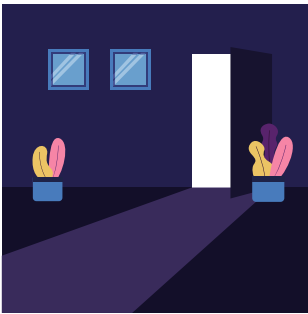
1. Ta - kut

2. Pe - tir

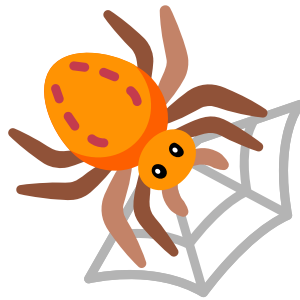
3. Ge - lap



Setiap anak punya rasa takut yang berbeda-beda. Manakah benda atau situasi di bawah ini yang membuatmu ingin bersembunyi? Lingkari gambarnya ya!



Kamar yang gelap
gurita



Hewan kecil seperti
laba-laba



Suara petir yang
menggelegar saat
hujan



Badut



Dimarahi Ibu
atau Ayah



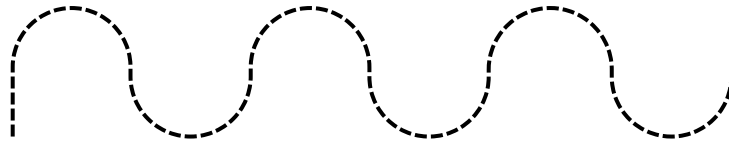
AKU ANAK BERANI!



Saat Si Ungu datang dan membuatmu takut, apa yang bisa kamu lakukan agar merasa aman? Tarik garis yang sesuai dengan gambarnya!



Memegang
tangan Ibu
atau Ayah



Memeluk
boneka
kesayangan



Berdoa



Menyalakan
lampu kamar



Meminta Ibu atau
Ayah membacakan
buku cerita lucu



AKU ANAK BERANI!



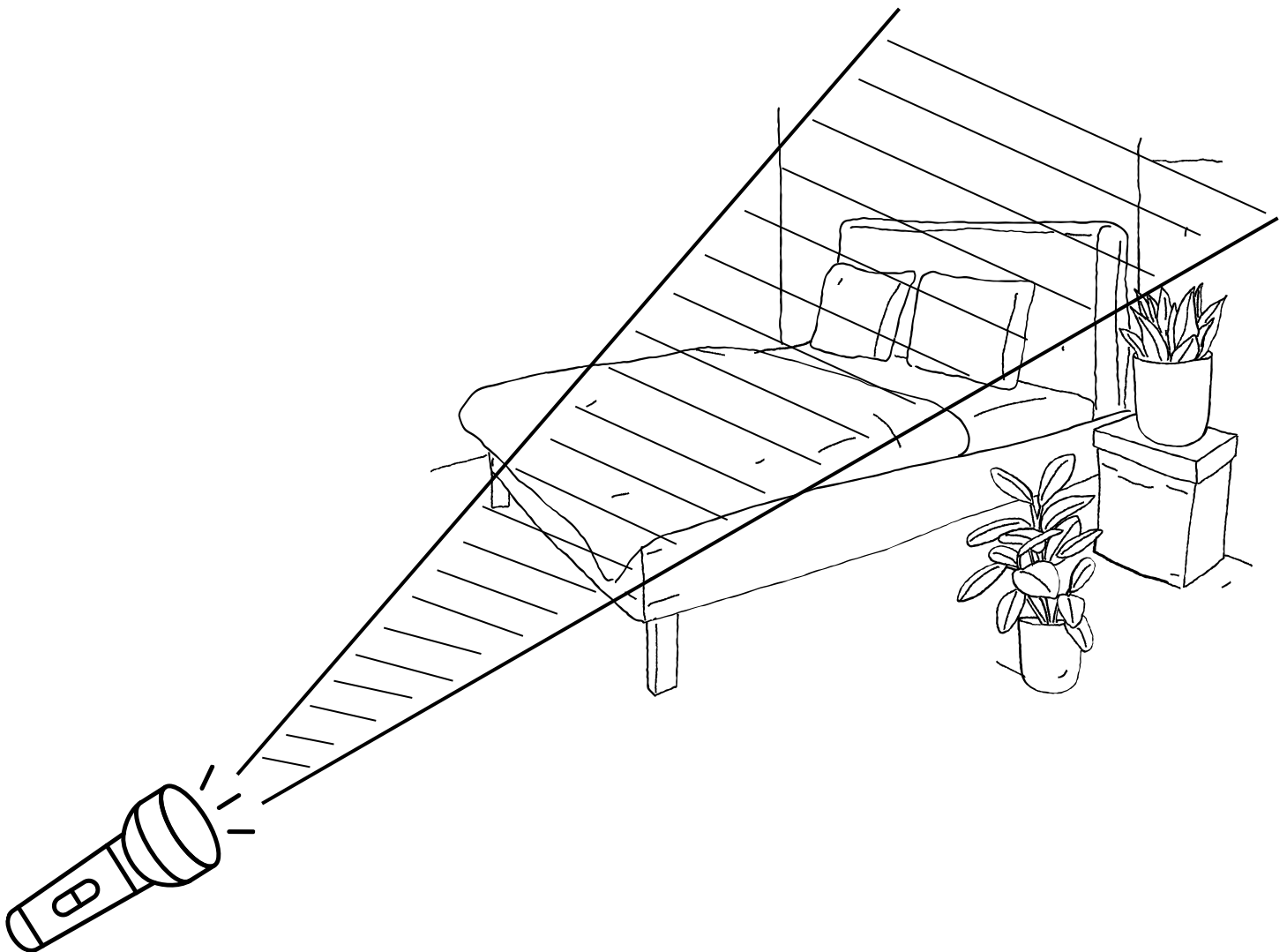
Untuk mengusir rasa takutmu, ayo tebalkan dan tulis ulang kata dibawah ini !

Aku - anak - berani

[_ _ _ _ - _ _ _ _ _ - _ _ _ _ _ _ _ _ _]



Kamar ini sangat gelap sekali, tapi kamu punya Senter Keberanian. Ayo gambar cahaya senternya dengan warna kuning agar kamarnya menjadi terang !

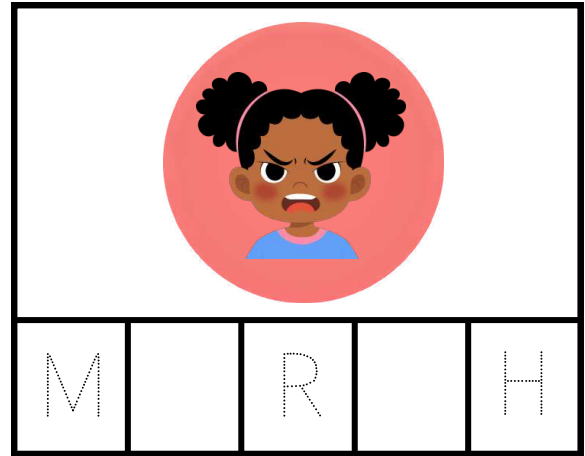
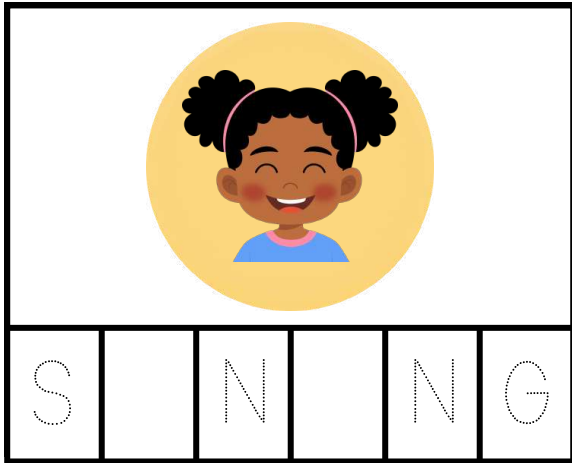




MENJADI DETEKTIF PERASAAN



Wah, kamu sudah berkenalan dengan 4 perasaan ! Sekarang, bisakah kamu menjadi detektif? Tebalkan huruf dibawah dan lengkapi kotak yang kosong !



Sekarang coba tulis sendiri perasaanmu saat ini di bawah yaa !



Hari ini aku merasa _____

PENUTUP

Buku Saku Magang Asistensi Mengajar di Sekolah ini disusun dengan harapan dapat memberikan dampak positif bagi pembaca. Buku saku ini hadir bukan sekadar untuk kepentingan administratif mahasiswa, melainkan sebagai upaya agar pembaca dapat mengenal emosi dasar pada diri manusia dan memahaminya.

Buku saku ini dibuat tidak hanya menyertakan teori, melainkan terdapat kegiatan yang bisa melatih motorik halus, melatih membaca sederhana, dan tentunya belajar mengenai emosi dasar dengan mengetahui penyebab dan solusinya. Dengan mengetahui emosi pada usia dini, diharapkan anak dapat memahami emosi yang mereka rasakan dan mengetahui apa yang harus mereka lakukan.

Semoga buku saku ini memberikan manfaat bagi pembaca, menambah ilmu baru, serta perfektif baru dalam pengetahuan mengenai emosi dasar pada manusia.

REFERENSI

Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian emosi: Kajian Religio-psikologis tentang Psikologi Manusia. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53-62.

Ndari, S. S., Vinayastri, A., & Masykuroh, K. (2019). *Metode perkembangan sosial emosi anak usia dini*. Edu Publisher.

Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). *Analisis perkembangan emosi anak usia dini*. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90.

BIODATA PENULIS



Penulis bernama Salsabilla Azzahra, merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Lahir di Bekasi pada 30 Desember 2002. Pengalaman yang diperoleh selama mengikuti program Kampus Merdeka dalam kegiatan pendampingan anak TK B di sekolah membuat penulis terdorong untuk menyusun buku saku dengan judul “Petualangan Perasaanku” ini. Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat bagi pembaca baik anak-anak maupun orang tua dalam memperkenalkan emosi dasar.



Penulis bernama Niken Widi Astuti merupakan Dosen Tetap Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Lahir di Jakarta pada 10 Oktober 1966. Mengajar sejak tahun 2004 hingga saat ini, menyukai dan memperdalam psikologi pendidikan terutama pada anak usia dini. Melalui buku ini, semoga pengelanaan emosi pada anak usia dini dapat menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami.