

# PENERAPAN EXPERIENTIAL LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SOSIAL EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK

Maharani Umami Rasyidin\*, Elia Flurentin

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Indonesia

\*Corresponding author, email: maharani.umami.2331127@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um063.v4.i6.2024.2

## Kata kunci

Sosial-Emosional  
Experiential Learning  
Library Research

## Abstrak

Sosial-emosional adalah suatu aspek yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Perkembangan sosial-emosional pada anak sangatlah penting, terlebih lagi seorang individu tidak bisa lepas dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Kemampuan emosional memiliki efek terhadap kemampuan sosial. Semakin besar tekanan emosional dari individu, akan menggoyahkan keseimbangan dari individu yang mempengaruhi mental dan interaksinya. experiential learning adalah untuk menghubungkan antara aktifitas dan keterlibatan pengalaman dengan refleksi untuk memperdalam pembelajaran dan mendorong siswa untuk mendapatkan keterampilan dan pengalaman baru. Experiential learning dinilai cocok diterapkan pada peningkatan kemampuan sosial emosional pada siswa. Tujuan artikel ini adalah untuk melihat keefektifan metode experiential learning dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional peserta didik. Dengan diterapkan metode penelitian library research digunakan beberapa referensi penelitian terdahulu sebagai bahan penelitian pada artikel ini. Penelitian yang dicantumkan pada artikel ini menunjukkan hasil positif dimana membuktikan jika experiential learning efektif diterapkan untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional siswa pada berbagai jenjang.

## 1. Pendahuluan

Perkembangan sosial-emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang secara fisik dan mental menyebabkan munculnya perasaan akan kesenangan, kesedihan, tanggung jawab, takut, marah, kesulitan dalam membuat keputusan, dan lain sebagainya (Salsabila, 2021). Perkembangan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan prosedur dalam berinteraksi dengan berbagai elemen sosial dalam kehidupan. Terdapat pendapat bahwa perkembangan sosial diyakini sebagai suatu proses untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Perkembangan sosial merupakan proses dari pendewasaan yang didapatkan dari kesempatan dalam mempelajari dari respon terhadap perilaku. Sedangkan perkembangan emosional adalah kemampuan dari seseorang dalam memproses emosi yang muncul dalam seseorang seperti marah, senang, sedih, dan lain sebagainya.

Usia remaja merupakan usia rentan dalam perkembangan sosial emosional dalam kehidupannya. Mereka menjadi lebih peka terhadap emosi yang dimiliki, mempelajari untuk mengidentifikasi dan mengenal emosi-emosi yang muncul. Remaja juga menjadi lebih peka dalam kehidupan sosialnya, mengenali emosi yang muncul pada orang terdekat seperti teman sebaya dan keluarga. Fase ini merupakan awal dari perkembangan empati kepada orang lain. Contohnya, remaja akan mulai menyadari adanya berbagai reaksi dari teman-temannya terhadap suatu kejadian yang sama. Dapat mengenali emosi-emosi memiliki arti bahwa remaja akan mulai dapat mengontrol emosi tersebut. Dalam istilah psikologi, hal tersebut dinamakan "regulasi emosional". Mereka akan cenderung berhenti dan memikirkan mengenai emosinya sebelum bereaksi. Hal tersebut dikarenakan mereka akan mulai mengobservasi bagaimana orang sekitarnya akan berperilaku dan bagaimana kemungkinan reaksi yang akan dimunculkan oleh orang lain.

Kemampuan sosial emosional sangat dibutuhkan dalam pekerjaan dan kehidupan personal yang berkaitan erat dengan kesuksesan dalam hidup (Lussier, 2016). Tidak hanya membantu untuk

memahami, mengekspresikan, dan meregulasi perasaan seseorang, namun juga dalam mengatur dalam segi hubungan dengan orang lain, komunikasi, dan penyelesaian konflik (Pino, 2021) Maka dari itu, mempelajari dan meningkatkan kemampuan sosial-emosional adalah hal yang krusial untuk menguatkan well-being dan mengembangkan hubungan positif dengan orang. Dari penjelasan tersebut terlihat jika penting bagi pendidikan untuk mengenalkan kemampuan sosial-emosional mulai dari dini. Penerapannya untuk usia perkembangan sangatlah esensial. Coneous dan Laucht (2014) menyatakan bahwa kemampuan sosio-emosional mencegah rendahnya performa akademik, mencegah perilaku merokok dan perilaku beresiko seperti kenakalan remaja.

Experiential learning merupakan strategi ini melibatkan secara aktif peserta didik dalam proses belajarnya. Peserta didik melakukan transformasi terhadap pengalamannya untuk menciptakan pengetahuan baru yang dapat mereka terapkan pada kehidupan sehari-hari. Experiential learning ini memberi kesempatan pada peserta didik untuk menentukan pengalaman yang akan mereka perbaiki, membuat konsep dari pengalaman yang mereka dapatkan, dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang mereka ingin kembangkan. Metode ini memiliki 5 tahap utama dalam pelaksanaannya yaitu:

Pada model pemberian layanan BK experiential learning terdapat tahapan, yaitu pengalaman konkret (Concrete Experience) tahap ini melibatkan siswa dalam pengalaman langsung dengan suatu situasi atau aktivitas. Pengalaman ini dapat merangsang respons emosional dan fisik yang kuat, memungkinkan siswa merasakan dan meresapi situasi secara mendalam. Observasi (Observation) observasi yang dilakukan dengan mengamati modelling simbolis berupa sinema edukasi, bibliografi edukasi, pengalaman nyata dari orang lain (guru, narasumber). Refleksi (Reflection) setelah melakukan observasi, siswa diminta untuk merenungkan dan merefleksikan pengalaman yang sudah mereka alami dengan pengalaman baru yang diperoleh dari observasi. Refleksi ini melibatkan pemikiran kritis tentang apa yang telah terjadi, apa yang dirasakan, dan apa yang dipelajari dari pengalaman tersebut. Konseptualisasi Abstrak (Abstract Conceptualization) pada tahap ini peserta didik sudah menyimpulkan atau menemukan pengalaman baru yang diperoleh dari tahap refleksi. Implementasi (Implementation) tahap terakhir peserta didik merencanakan aksi nyata berdasarkan pengalaman baru yang telah didapatkan. Kemudian peserta didik dapat mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari

Experiential learning dapat dilakukan dalam bentuk berbagai kegiatan seperti pembelajaran di kelas, aktifitas berkemas, program self-development dalam suatu program aktif, permainan, dan lain sebagainya. Fokus utama dari experiential learning adalah untuk menghubungkan antara aktifitas dan keterlibatan pengalaman dengan refleksi untuk memperdalam pembelajaran dan mendorong siswa untuk mendapatkan keterampilan dan pengalaman baru. Shellman berpendapat (dalam Aswita, 2020) bahwa experiential learning dapat memberikan partisipasi banyak kesempatan untuk manajemen, mencapai tujuan, mengidentifikasi pemanfaatan pembelajaran, mendemonstrasikan inisiatif, memperluas dan mendapatkan dukungan dari orang lain, melatih leadership, menentukan keputusan yang bertanggung jawab, serta menyelesaikan masalah.

Kolb and Kolb (dalam Aswita, 2020) menyatakan Experiential Learning Theory (ELT) memiliki 6 aspek penting yaitu belajar yang baik adalah belajar melalui proses bukan berfokus pada hasil akhir, semua pembelajaran adalah penguatan, belajar memerlukan resolusi konflik antara cara adaptasi yang bertentangan dengan umum, belajar adalah proses holistik dari adaptasi, hasil pembelajaran dari transaksi yang sinergi antara individu dengan lingkungan, serta belajar merupakan proses dalam menciptakan pengetahuan Model pembelajaran ini memfokuskan pada pemahaman pengalaman dan proses pembelajaran alih-alih hasil akhir yang ditimbulkan yang diketahui sebagai tahapan experiential learning.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian kepustakaan (library research). Metode ini memanfaatkan sumber-sumber tertulis untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan dalam menulis artikel. Sumber data yang dicantumkan pada penelitian ini didapatkan dari internet. Metode ini juga melibatkan kegiatan membaca, menulis, dan mengolah data pustaka sebagai bahan utama penulisan. Metode melibatkan kegiatan menelaah, menganalisis, dan membandingkan berbagai sumber kepustakaan terkait untuk mendapatkan informasi atau data yang diinginkan. Sumber

kepastakaan yang digunakan dalam penelitian diantaranya buku, jurnal, dan artikel yang sudah dipilah dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Langkah kajian kepastakaan yang dilakukan pada penelitian ini adalah menentukan ide atau topik penelitian, eksplorasi informasi yang berkaitan dengan topik penelitian, menentukan fokus penelitian yang diambil, mengumpulkan sumber kepastakaan yang berkaitan dengan topik dan fokus penelitian, eksplorasi dan menganalisis literasi dengan membaca sumber kepastakaan yang telah didapatkan, mengumpulkan dan mencatat informasi atau data yang telah didapatkan, serta menyusun hasil penelitian.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Experiential learning memiliki peranan penting dalam pembelajaran sosial emosional yang diterapkan. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang menerapkan metode tersebut untuk meningkatkan aspek sosial maupun emosional. Pada penelitian pertama dilakukan tindakan kelas dengan menerapkan layanan bimbingan klasikal yang bertujuan untuk meningkatkan karakter bersahabat dari siswa SMP Santo Aloysius Turi Sleman Yogyakarta. Pengumpulan data yang dilakukan dengan tes, kuisioner, observasi, dan teknik gabungan. Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui keefektifan dari experiential learning yang diterapkan. Dari hasil pengukuran yang dilakukan dapat diketahui bahwa adanya angka yang signifikan terhadap skor karakter bersahabat dimana hal tersebut menandakan bahwa bimbingan klasikal dengan metode experiential learning dapat meningkatkan karakter bersahabat yang notabene berkaitan dengan perkembangan sosial dari siswa. Bagusnya, hampir seluruh siswa menunjukkan angka yang tinggi terhadap karakter bersahabat yang mereka miliki setelah dilakukan layanan. Didapati bahwa siswa memiliki rasa semangat, bahagia, dan aktif dalam kegiatan layanan dan mendorong mereka untuk melakukan hal sosial seperti menolong orang lain, perbaikan perilaku dalam berteman. Experiential learning ini membangun rasa tanggung jawab, memunculkan kepedulian, penghargaan satu sama lain, meningkatkan persahabatan, kepatuhan terhadap norma sosial, dan memperbaiki hubungan antar teman maupun dengan guru (Pranata, 2019). Hal tersebut dapat dicapai dikarenakan dalam penelitian ini dimanfaatkan media permainan untuk membuat siswa dapat lebih aktif dalam mempelajari suatu pengalaman baru. Pada dasarnya experiential learning merupakan suatu proses belajar yang memanfaatkan pengalaman sebagai media pembelajarannya (Sharlova dalam Pamungkas, 2018) Permainan ini juga dapat membantu mereka dalam menjalin kerja sama yang baik dengan teman sebayanya dan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal secara aktif dan efisien. Nursalim dan Suradi (dalam Salsabela, 2013) menyatakan bahwa penerapan permainan pada suatu layanan akan melepaskan ketegangan psikis sehingga mereka dapat memecahkan masalah dan menentukan solusi pemecahan masalah secara bersama-sama.

Keefektifan experiential learning untuk meningkatkan kemampuan sosial-emosional juga dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 6 Kota Bima. Dengan menerapkan metode pre-test, post-test control group design dimana peneliti membentuk dua kelompok yang berbeda yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan sama sekali) sebagai pembandingan dalam penerapan experiential learning tersebut. Perilaku emosi labil yang ditunjukkan adalah emosi kemarahan yang kurang dapat dikontrol dengan baik. Metode pembelajaran ini diberikan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosinya khususnya emosi marah. Dari hasil yang didapatkan diketahui bahwa experiential learning efektif untuk meningkatkan kemampuan emosional. Pelatihan pengelolaan emosi yang diberikan membawa hasil dengan didukung oleh beberapa faktor seperti kondisi individu, konselor yang memberikan layanan, serta lingkungan yang ada pada saat layanan. (Nurhayati, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Romiaty juga ditemui bahwa experiential learning mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Selaras dengan penelitian sebelumnya, bahwa metode tersebut memberikan pembelajaran baru untuk peserta didik dalam mengelola emosi. Siswa mendapatkan pengalaman baru dalam mengenali emosi mereka sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut secara wajar. Dengan experiential learning siswa dapat mendapatkan pengalaman dan dampak secara langsung dari kegiatan layanan yang dilakukan (Romyati, 2020).

Pada penelitian keempat dilakukan perlakuan yang berbeda pada kedua kelompok. Terdapat kelompok eksperimen 1 yang diberikan perlakuan dengan permainan tradisional boy-boyan serta pemberian pembelajaran metode experiential learning. Sementara kelompok eksperimen 2 yang

hanya diberikan perlakuan dengan permainan tradisional tersebut. Hasil yang didapatkan cukup menarik dimana kelompok eksperimen 1 mendapatkan peningkatan signifikan pada beberapa aspek yaitu manajemen diri, relationship skill, dan pembentukan keputusan yang bertanggung jawab. Sementara pada kelompok eksperimen 2 hanya didapati aspek self-awareness yang naik secara signifikan. Hal tersebut menunjukkan besarnya keefektifan experiential learning dalam memberikan pembelajaran dan pengalaman terkait kemampuan sosial-emosional. Metode ini merupakan proses yang berhasil dalam memberikan makna dan pengorganisasian pengetahuan baru dari pembelajaran berbasis lingkungan seperti permainan tradisional (Rahayu et al., 2021). Melalui permainan tradisional dengan metode experiential learning dapat meningkatkan fokus, mendorong siswa untuk mematuhi aturan yang ada, dan belajar untuk menjalin hubungan baik serta sehat dengan teman maupun orang lain disekitarnya (D. A. Kolb, 2014). Dalam kegiatan pembelajaran experiential learning terdapat tahapan konseptualisasi yang mana perwujudan dari pengalaman dan refleksi, dimana memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencari tahu makna dari pengalaman yang telah didapatkan. Setelah siswa mendapatkan pengetahuan dari kegiatan diskusi dalam experiential learning, mereka didorong untuk mencoba pengetahuan tersebut dalam suatu kegiatan. Melalui percobaan itu, mereka akan mendapatkan pengalaman dalam norma sosial.

#### 4. Kesimpulan

Kemampuan sosial emosional sangat dibutuhkan dalam pekerjaan dan kehidupan personal yang berkaitan erat dengan kesuksesan dalam hidup. Tidak hanya membantu untuk memahami, mengekspresikan, dan meregulasi perasaan seseorang, namun juga dalam mengatur dalam segi hubungan dengan orang lain, komunikasi, dan penyelesaian konflik. Maka dari itu, mempelajari dan meningkatkan kemampuan sosial-emosional adalah hal yang krusial untuk menguatkan well-being dan mengembangkan hubungan positif dengan orang. Experiential learning merupakan strategi ini melibatkan secara aktif peserta didik dalam proses belajarnya. Peserta didik melakukan transformasi terhadap pengalamannya untuk menciptakan pengetahuan baru yang dapat mereka terapkan pada kehidupan sehari-hari. Experiential learning ini memberi kesempatan pada peserta didik untuk menentukan pengalaman yang akan mereka perbaiki, membuat konsep dari pengalaman yang mereka dapatkan, dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang mereka ingin kembangkan. Hasil study literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa experiential learning sangatlah efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional dari siswa. Penerapan experiential learning ini didukung dengan berbagai faktor seperti lingkungan, konselor, teman, maupun keluarga. Selain faktor-faktor tersebut penerapan experiential learning dibarengi dengan metode lainnya seperti permainan dan lain sebagainya.

#### Daftar Rujukan

- Côté-Lussier, C., & Fitzpatrick, C. (2016). Feelings of safety at school, socioemotional functioning, and classroom engagement. *Journal of Adolescent Health, 58*(5), 543-550.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Nurhayati, N., & Indah, S. (2020). Efektivitas Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Marah. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 34-44.
- Pamungkas, A. H., & Sunarti, V. (2018). Pengelolaan PAUD Berbasis Experiential Learning. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 6*(2), 101-106.
- Pranata, Y. Y., & Barus, G. (2019). Peningkatan Karakter Bersahabat Melalui Layanan Bimbingan Kelasikal dengan Pendekatan Experiential Learning. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development, 1*(1), 1-14.
- Portela-Pino, I., Alvarías-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Socio-emotional skills in adolescence. Influence of personal and extracurricular variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4811.
- Rahayu, E. W., Iswinarti, I., & Fasikhah, S. S. (2021). Increasing socio-emotional competence of children through boy-boy traditional games with the experiential learning method. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(1), 67-76.
- Romyati, & Rahimi, Ayu. (2020). Teknik Experiential Learning Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosiasal (JPIPS), 12*(2):106-111.
- Salsabela, A. (2013). Penerapan Permainan Kerjasama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Berkebutuhan Khusus Di Smp Negeri 1 Gondang Tulungagung (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Salsabila, A. (2021). SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF EARLY CHILDREN. *OPTIMA: Journal Of Guidance and Counseling, 1*(2), 38-50.