

---

**PENGGUNAAN EXPERIENTIAL LEARNING UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWA SD**

Maria Magdalena Sri Utari Estiningdyah<sup>1</sup>, Yohanes Heri Widodo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Sanata Dharma

Email: [mmsri.utari21@gmail.com](mailto:mmsri.utari21@gmail.com)<sup>1</sup>, [heripsy2@gmail.com](mailto:heripsy2@gmail.com)<sup>2</sup>,

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *experiential learning* dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, dengan subjek terdiri dari 43 siswa kelas III-IV SD Kanisius Nglinggi. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kuesioner mengenai pengelolaan emosi, yang validitasnya diuji melalui *expert judgement*. Reliabilitasnya diuji dengan rumus Cronbach's alpha, menghasilkan nilai 0,986 yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Hasil analisis *repeated-measures ANOVA* menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara hasil pretest dan posttest di tiap siklusnya. Secara keseluruhan, program *experiential learning* ini efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

**Kata Kunci:** Pengelolaan Emosi, *Experiential Learning*, Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling.

**Abstract:** This study aims to determine the effectiveness of the experiential learning technique in embracing students' emotional regulation skills. The research method used in this study is Guidance and Counseling Action Research, with subjects consisting of 43 third- and fourth-grade students at Kanisius Nglinggi Elementary School. The measurement instrument used is a questionnaire on emotional regulation, whose validity was tested through expert judgment. Its reliability was tested using Cronbach's alpha formula, yielding a value of 0.986, indicating high reliability. The results of the repeated-measures ANOVA analysis showed a significant increase between the pretest and posttest results in each cycle. Overall, this experiential learning program is effective in improving students' emotional regulation skills.

**Keywords:** Emotional Regulation, *Experiential Learning*, Guidance And Counseling Action Research.

## **PENDAHULUAN**

Pengelolaan emosi memegang peranan penting dalam perkembangan individu yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk pengambilan keputusan dan pembentukan

perilaku. Setiap individu lahir dengan emosi, dan kemampuan untuk mengelola dorongan emosional ini sangat penting untuk menghindarkan seseorang dari tindakan destruktif. Penelitian menunjukkan bahwa mengembangkan pengelolaan emosi sejak dini adalah kunci untuk membantu anak-anak tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek fisik, moral, emosional, dan sosial. Goleman (2020) menekankan bahwa latihan pengendalian emosi harus dimulai sejak usia dini dan terus berkembang seiring waktu.

Berbagai ahli, seperti Hurlock (2007) dan Goleman (2020), memberikan pandangan mereka tentang pentingnya pengelolaan emosi. Hurlock berpendapat bahwa pengelolaan emosi melibatkan pengendalian tanggapan terhadap rangsangan emosional dan mengarahkan energi tersebut ke dalam bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Sementara itu, Goleman menggarisbawahi pentingnya penahanan dan kontrol diri, serta kemampuan untuk menyampaikan emosi dengan cara-cara logis dan diterima oleh publik. Dengan demikian, pengelolaan emosi mencakup pemahaman diri, kontrol respons emosional, dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara bijak.

Selanjutnya Shapiro (1997) dan Suryanto (2008) mengungkapkan bahwa seseorang yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik akan cenderung mengalami ketegangan dan konflik interpersonal, serta mengganggu kesejahteraan emosional. Emosi yang tidak terkendali dapat merusak stabilitas mental dan menghambat kemampuan individu untuk merasakan kebahagiaan dan percaya diri. Salah satu keterampilan penting dalam menjaga stabilitas emosi adalah kemampuan untuk melakukan relaksasi dan menghibur diri. Tanpa keterampilan ini, individu rentan terhadap emosi negatif yang terus meningkat.

Kejadian tragis di berbagai sekolah menunjukkan konsekuensi dari kurangnya perhatian terhadap pengelolaan emosi. Kasus *bullying* dan kekerasan yang marak terjadi di sekolah menunjukkan bahwa ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dapat berakibat fatal. Anak-anak yang menjadi korban kekerasan seringkali mengalami trauma yang mendalam dan berdampak buruk terhadap perkembangan emosional dan sosial mereka. Kejadian ini menunjukkan pentingnya perhatian khusus dari keluarga dan sekolah dalam mendampingi serta membantu anak-anak mengelola emosi mereka.

Dukungan sosial dan lingkungan keluarga juga memainkan peran besar dalam pengembangan keterampilan pengelolaan emosi anak. Hurlock (1994) menyatakan bahwa

---

lingkungan keluarga merupakan kelompok sosial primer yang berpengaruh besar dalam pembentukan kepribadian dan perkembangan emosi anak. Selain itu, dukungan dari teman, sekolah, dan program pelatihan yang efektif dapat membantu anak-anak dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Mengingat pentingnya pengelolaan emosi dalam perkembangan anak, penelitian ini akan mengeksplorasi penggunaan *experiential learning* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa SD Kanisius Nglinggi, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial anak-anak.

### **Pengelolaan Emosi**

Pengelolaan emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk menghindari dorongan perasaan yang mengganggu dan mencapai keseimbangan batin. Menurut Mayer dkk (2004), kemampuan ini berkembang seiring waktu, membantu individu untuk menyesuaikan penilaian mereka dan meyakinkan diri sendiri. Salovey dan Grewal (2024) menambahkan bahwa pengelolaan emosi juga mencakup mengatur emosi orang lain, memungkinkan pemanfaatan emosi, termasuk emosi negatif, untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Gross (2015) pengelolaan emosi memiliki beberapa aspek seperti *situation selection* (seleksi situasi), *situation modification* (modifikasi situasi), *attentional deployment* (penilaian situasi), dan *cognitive change and response modulation* (modifikasi respons).

### ***Experiential Learning***

*Experiential learning* adalah pendekatan pembelajaran yang diperkenalkan oleh David A. Kolb pada awal 1980-an, yang menekankan transformasi pengalaman menjadi pengetahuan melalui pengalaman langsung dan refleksi. Menurut Kolb dan John Dewey, siswa belajar dengan mengeksplorasi pengetahuan melalui pengalaman nyata, membangun pemahaman mendalam, dan menerapkannya dalam situasi baru. Dua komponen kunci dari *experiential learning* adalah pembuatan makna dan pemecahan masalah praktis, dengan peran guru sebagai fasilitator dalam proses penemuan ilmiah.

### **Siswa Sekolah Dasar**

Penelitian ini melibatkan siswa kelas III-IV SD Kanisius Nglinggi, yang menurut Santrock (2002), berada dalam tahap perkembangan masa kanak-kanak. Pada periode ini, anak-anak

mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif yang signifikan, dan pembentukan identitas sosial serta emosional. Mereka juga mulai mengembangkan keterampilan sosial, keterampilan berbahasa, dan pemahaman tentang dunia sekitar, serta memperoleh keterampilan akademik dasar dan membentuk hubungan sosial dengan teman sebaya. Hyson (2024) menekankan pentingnya lingkungan kelas yang mendukung kompetensi emosional anak dengan enam prioritas, yakni menciptakan lingkungan emosional yang aman, membantu anak memahami emosi, memperagakan tanggapan emosional yang jujur dan sesuai, mendukung pengelolaan emosi anak, menghormati gaya ekspresif anak, serta menggabungkan proses belajar dengan suasana emosional yang baik

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah sebuah eksperimen di bidang Bimbingan dan Konseling (BK) yang menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai kerangka kerjanya. Menurut Kemmis dkk (2014), penelitian tindakan kelas adalah sebuah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru atau kelompok guru di sekolah dengan tujuan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas mereka. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini menggunakan model Kemmis & Mc. Taggart (dikutip dalam Jalaludin, 2021). Model ini mencakup empat komponen utama: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, yang membentuk satu siklus. Dalam penelitian ini, terdapat tiga siklus yang masing-masing melibatkan keempat komponen tersebut. Peneliti akan menerapkan metode pembelajaran *experiential learning* dalam pelaksanaan siklus-siklus ini.

Subjek penelitian ini adalah 43 siswa kelas III dan IV di SD Kanisius Nglinggi, terdiri dari 20 siswa perempuan dan 23 siswa laki-laki. Penelitian dilakukan pada tanggal 17, 24, dan 31 Oktober 2023 bertempat di SD Kanisius Nglinggi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pemberian angket untuk mengukur pengelolaan emosi. Penelitian dilakukan melalui survei dengan menggunakan teknik *rating scale*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi dengan pendekatan *expert judgement*. Reliabilitas instrument diukur dengan menggunakan rumus *Cronbach's alpha*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagai tahap pertama, peneliti mengumpulkan data awal dengan membagikan angket *pretest* kepada subjek penelitian. Angket berisi 25 pernyataan tentang kebutuhan pribadi dan sosial sesuai aspek psikososioemosional. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**Tabel 1** Tabel hasil angket pretest

NO	SKOR TOTAL	PERSENTASE
1	7	16%
2	14	33%
3	8	19%
4	18	42%
5	8	19%
6	12	28%
7	2	5%
8	4	9%
9	2	5%
10	8	19%
11	11	26%
12	1	2%
13	6	14%
14	15	35%
15	6	14%
16	9	21%
17	1	2%
18	1	2%
19	17	40%
20	5	12%
21	2	5%

---

<b>22</b>	8	19%
<b>23</b>	4	9%
<b>24</b>	11	26%
<b>25</b>	6	14%

---

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa pernyataan nomor 4, 14, dan 19 memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan pernyataan lainnya. Pernyataan nomor 4 mencapai 42%, nomor 19 sebesar 40%, dan nomor 14 sebesar 35%. Ini mengindikasikan adanya kebutuhan yang signifikan pada subjek penelitian di tiga area tersebut.

Pernyataan nomor 4 berbunyi "Saya merasa kesal tanpa tahu penyebabnya." Tingginya persentase jawaban "YA" pada pernyataan ini menunjukkan bahwa subjek penelitian kesulitan dalam mengenali emosi yang mereka rasakan. Menurut Brackett dkk (2011), kemampuan mengenali emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, merupakan elemen penting dalam pengelolaan emosi. Mereka juga menyatakan bahwa pemahaman emosi yang lebih mendalam dapat mencegah masalah yang lebih kompleks.

Pernyataan nomor 14 menyatakan "Ketika marah, saya memukul teman." Persentase jawaban "YA" yang tinggi menunjukkan kurangnya kemampuan subjek dalam mengekspresikan emosi secara sehat dan tepat. Brackett dkk (2011) berpendapat bahwa aspek penting lain dalam pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara konstruktif. Dengan cara ini, emosi membantu memprioritaskan pemikiran dan mengarahkan perhatian pada informasi yang penting mengenai lingkungan atau orang lain.

Pernyataan nomor 19 menyebutkan "Saya dipanggil dengan nama orang tua." Tingginya persentase jawaban "YA" pada pernyataan ini menunjukkan perilaku yang kurang sesuai dengan norma sosial dan adanya indikasi perilaku *bullying*. Hawkins dkk (2001) menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang buruk dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap perilaku *bullying* atau kesulitan dalam mencegahnya.

Berdasarkan hasil *pretest*, diketahui bahwa siswa kelas III-IV SD Kanisius Nglinggi memerlukan bantuan dalam pengelolaan emosi, terutama pada indikator yang tercantum dalam tabel 1. Oleh karena itu, peneliti merancang layanan bimbingan klasikal dengan tema "Kenali

Emosi, Kuasai Ekspresi," "Bullying No, Berteman Yes!," dan "Kendalikan Emosi, Ciptakan Harmoni."

Sebagai tindak lanjut dari hasil *pretest* tersebut, peneliti merancang Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelas (RPLBK) dengan topik "Kenali Emosi, Kuasai Ekspresi," serta mempersiapkan alat *experiential learning*. Kegiatan pre asesmen meliputi sambutan, doa pembuka, dan permainan "Kartu Emosi" untuk memulai diskusi tentang ekspresi emosi. Tujuan penyusunan RPLBK ini untuk membantu siswa memahami dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Hal ini mendukung pandangan Brackett (2019) tentang pentingnya pemahaman emosi pada usia dini sebagai bagian dari kecerdasan emosional yang dapat mendukung pengelolaan stres dan hubungan yang sehat.

Pada pertemuan selanjutnya, peneliti merancang RPLBK dengan topik "Bullying No, Berteman Yes!" serta mempersiapkan alat dan lembar *pretest* dan *posttest*. RPLBK ini disusun untuk menciptakan lingkungan sekolah bebas dari *bullying*. Tujuan ini sesuai dengan pendapat Olweus (2024) yang menegaskan bahwa sekolah harus bebas dari *bullying* sebagai hak dasar setiap individu untuk merasa aman dan dihormati di lingkungan belajar. Olweus juga menyoroti bahwa *bullying* dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius bagi kesejahteraan mental dan emosional anak-anak, termasuk gangguan kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan risiko bunuh diri.

Pelaksanaan siklus I ini melibatkan diskusi kelompok, *role play*, dan evaluasi hasil *pretest-posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2** Tabel perbandingan hasil angket *pretest* dan *posttest* Siklus I

	<b>Mean</b>	<b>p</b>
<b>Pretest Siklus I</b>	77.163	<0.001
<b>Posttest Siklus I</b>	90.023	

Setelah itu, peneliti merancang RPLBK dengan topik "Kendalikan Emosi, Ciptakan Harmoni." RPLBK ini disusun untuk membantu siswa mengendalikan emosi negatif mereka agar tercipta suasana kelas yang harmonis dan mendukung proses belajar mengajar. Hal ini sejalan dengan pandangan Goleman (2020) yang menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah aspek

penting dari kecerdasan emosional. Siswa yang dapat mengelola emosi negatif dengan baik biasanya lebih mampu mengatasi stres, mempertahankan fokus, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Kemampuan ini membantu siswa tetap tenang dan fokus menghadapi tantangan di kelas, sehingga meningkatkan efektivitas belajar. Goleman juga menekankan pentingnya mengajarkan pengendalian emosi sejak dini, karena kemampuan ini mendukung keberhasilan akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosial anak-anak.

Pelaksanaan siklus II meliputi permainan "Estafet Kelereng," refleksi kelompok, dan evaluasi *posttest*. Hasil *posttest* siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 3** Tabel hasil angket *posttest* Siklus II

Mean	p
101.070	<0.001

Berikut ini data perbandingan hasil angket *posttest* pada tahap Siklus I dengan hasil angket *posttest* Siklus II:

**Tabel 4** Tabel perbandingan hasil angket *posttest* Siklus I dan Siklus II

	Mean	p
<b>Posttest Siklus I</b>	90.023	<0.001
<b>Posttest Siklus II</b>	101.070	

Dari hasil *pretest* serta *posttest* Siklus I, dan II diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 5** Rekapitulasi hasil pretest serta posttest Siklus I dan II

	Mean	p
<b>Pretest Siklus I</b>	77.163	
<b>Posttest Siklus I</b>	90.023	<0.001
<b>Posttest Siklus II</b>	101.070	

Untuk mencapai tujuan dari ketiga RPLBK tersebut, peneliti menerapkan metode *experiential learning* dengan berbagai aktivitas. Metode ini dipilih karena dianggap efektif dalam membantu siswa mengelola emosi. Dengan fokus pada pengalaman langsung, metode ini memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dan merasakan dampak dari tindakan serta keputusan

mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang emosi mereka dan cara terbaik untuk mengelolanya.

Pendapat Kolb (1984) mendukung pendekatan ini, yang menyatakan bahwa pengalaman adalah dasar dari pembelajaran yang efektif, dan refleksi atas pengalaman tersebut penting untuk memahami dan menginternalisasi pelajaran. Penelitian Indah (2020) juga menunjukkan bahwa *experiential learning* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi marah.

Melalui aktivitas seperti studi kasus, *role play*, dan dinamika kelompok, siswa mengalami situasi yang memicu emosi secara langsung, merasakan dampaknya, dan berlatih mencari solusi untuk mengelolanya. Refleksi setelah aktivitas membantu siswa memahami emosi mereka dan belajar dari pengalaman mereka serta teman-teman mereka, memperkuat keterampilan pengelolaan emosi mereka. Dengan cara ini, siswa dapat membangun komunitas yang lebih sehat dalam hal pengelolaan emosi

## **KESIMPULAN**

Setelah memberikan tindakan kepada subjek penelitian, peneliti mengambil data *pretest* dan *posttest*. Dari siklus I terdapat hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang *bullying*, dengan rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dari *pretest* (*pretest*: 77.163, *posttest*: 90.023). Dari hasil posttest siklus II terdapat peningkatan signifikan (*posttest* siklus II: 101.070).

Dari data di atas terlihat perbandingan *pretest* dan *posttest* dari siklus I dan II. Perbandingan itu menunjukkan peningkatan signifikan di tiap siklus. Hal ini membuktikan bahwa program *experiential learning* efektif meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

- 
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hurlock, E. B. (1994). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2007). *Perkembangan Anak Julid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Hyson, M. (2024). *Emotional Development and School Readiness*. New York: Teachers College Press.
- Jalaludin. (2021). Penelitian Tindakan Kelas (Prinsip dan Praktik Instrumen Pengumpulan Data). Yogyakarta: Pustaka Media Guru.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research* (1st ed. 2014). Springer Singapore: Imprint: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2024). *The Science of Emotional Intelligence*. Emotional Intelligence.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Shapiro, L. E. (1997). Mengajarkan emosional intelligence pada anak. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suryanto. (2008). *Six Basic Energy*. Yogyakarta: Bumi Aksara.