

## Teknik Experiential Learning Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Peserta Didik

Romiaty, Ayu Rahimi

Universitas Palangka Raya  
(Diterima 25-11-2020; Disetujui 07-12-2020)  
romiaty@fkip.upr.ac.id

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana metode *experiential learning* membantu peserta didik dalam mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Designs* dengan *One-group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang peserta didik MTs Muslimat NU Palangka Raya yang memiliki kemampuan mengelola emosi rendah. Alat pengumpulan data menggunakan angket mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametric* dengan rumus uji t dua sampel berpasangan. Dari hasil penelitian menunjukkan kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi sebelum memperoleh bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* 43% dengan kategori rendah, setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* menjadi 59% dengan kategori sedang. Perbedaan tingkat kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* sebesar 16%. Hasil uji t dua sampel berpasangan diperoleh t hitung -8,725 dan t tabel 1,943 berarti  $H_0$  diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *experiential learning* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik kelas VIII di MTs Muslimat NU Palangka Raya.

**Kata Kunci:** Mengelola Emosi, Experiential Learning.

### ABSTRACT

*The aims of this research was to find out how far the experiential learning method to help the students in emotional management related to anger and aggression behavior. The kind of this research was pre-experimental design with one-group pretest-posttest design. Purposive sampling was used to select the sample. The sample of this research was 7 students of MTs Muslimat NU Palangka Raya who had low emotional management ability. The instrument of this research was questionnaire of emotional management related to anger and aggression behavior. The technique of data analysis was used non parametric statistic with t-test two paired samples formula. The result of this research showed the students ability in emotional management related to anger and aggression behavior before received counseling group with experiential learning technique was 43% in low category, after received counseling group with experiential learning technique was 59% in the medium category. The difference of the level of emotional management ability related to anger and aggression behavior before and after received the counseling group with experiential learning technique was 16%. The result of t-test two paired samples formula was obtained t-test -8,725 and t table 1,943 it meant that  $H_0$  was accepted. The result showed that experiential learning technique was effective to improve the students' ability in emotional management of the VIII grade students of MTs Muslimat NU Palangka Raya.*

**Keywords:** Emotional Management, Experiential Learning

### PENDAHULUAN

Perilaku manusia dipengaruhi oleh kemampuan berpikir dan emosi. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada (Prawitasari dalam Ahmad, 2018: 657).

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak. Remaja seringkali mengalami konflik dan tidak mampu mengelola rasa amarahnya ketika menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Akibatnya remaja seringkali meluapkan rasa marahnya pada hal-hal yang negatif dan bersifat merusak diri (*self destruction*). Terdapat berbagai macam hal yang dapat menyebabkan munculnya rasa

kemarahan pada seseorang. Hal yang paling sering dapat menyebabkan munculnya rasa kemarahan adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam hal ini kemarahan muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Akibatnya, seringkali remaja tidak mampu mengendalikan dirinya dimana ketika tidak mampu mengelola kemarahan menyebabkan perilaku agresi baik secara verbal maupun fisik. Oleh karenanya penting bagi seseorang untuk mampu mengelola emosi yang dimilikinya agar emosi yang dimiliki tersebut dapat menjadi kekuatan yang positif bagi individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya (Martini dalam Ahmad, 2018:657).

Fenomen yang ditemukan pada peserta didik kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya. Ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan rendahnya kemampuan mengelola emosi. Perilaku yang nampak adalah siswa yang langsung marah dan memukul temannya yang secara tidak sengaja menyenggolnya, ada juga siswa yang akan marah dan mengucapkan kata-kata kasar pada teman yang tidak mau memberikan contekan saat ulangan, mudahnya terjadi pertengkaran diantara peserta didik hanya karena hal-hal yang sepele.

Emosi yang ditampilkan peserta didik tersebut adalah emosi negatif. Bila perasaan negatif ini muncul terlalu berlebihan dan tidak bisa dikontrol, maka akan menyebabkan masalah-masalah baru bahkan bisa menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan. Untuk itu diperlukan upaya pemberian pemahaman dalam menyikapi permasalahan ini, peneliti akan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai solusi pencegahannya. Pendekatan yang akan digunakan adalah *Experiential Learning*.

Beberapa peneliti lain yang menerapkan tehnik *experiential learning* yang terkait dengan penanganan permasalahan emosional. Susilo et.al. (2019:103) menggunakan tehnik experiential learning dalam pelatihan konselor untuk menangani traumatik. Andrianie (2016) menggunakan experiential dalam menangani stres pasca bencana. Penelitian yang terkait dengan penerapan tehnik *experiential learning* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi masih sedikit.

Oleh karenanya dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk menerapkan tehnik *experiential learning* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Desain *pre-eksperimental* yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design* (Sugiyono, 2015: 107)

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini bahwa sampel yang ingin diteliti hanya pada peserta didik yang kurang mampu dalam mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi. Sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang peserta didik yang terdiri dari 3 orang perempuan dan 4 orang laki-laki.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Angket, Observasi dan Dokumentasi. Instrument Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket meningkatkan kemampuan mengelola amarah dan perilaku agresif yang dikembangkan peneliti sendiri berdasarkan teori yang ada. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Model skala likert biasanya terdiri dari 5 jawaban. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic non parametris yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk interval atau ratio adalah menggunakan *t-test*.

Rumus *t-test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkolaborasi ditunjukkan pada rumus berikut:

$$t = \frac{\bar{D}\sqrt{n}}{S_D}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tempat dilaksanakannya penelitian adalah di ruang kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya. MTs Muslimat NU Palangka Raya adalah salah satu sekolah berbasis agama dengan akreditasi A yang terletak di Jl. Pilau No. 41 Palangka Raya.

2. Hasil tahap studi pendahuluan diperoleh data berupa data hasil studi literatur, observasi, dan wawancara. Hasil obeservasi dan wawancara langsung kepada ketujuh peserta didik tersebut antara lain: 1) Adanya perilaku agresif pada peserta didik. 2) Peserta didik kurang mampu dalam mengelola amarahnya. 3) Sering terjadi perkelahian antara peserta didik karena hal kecil. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelgence* (2010:404) individu dapat dikatakan mampu mengelola emosi dengan baik apabila memenuhi beberapa indikator; 1) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah; 2) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, tanpa berkelahi; 3) Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan; 4) Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga; 5) Berkurangnya larangan masuk dan sementara skorsing; 6) Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri; 7) Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa; 8) Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan di ruang kelas. Hal ini sesuai dengan data hasil studi literature, observasi wawancara dan bahwa ketujuh sampel mengalami rendahnya kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi, seperti yang terdapat pada indikator 1,2,4,6 dan 8. Jadi dari hasil studi pendahuluan dengan peserta didik tersebut mengenai kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi menunjukkan bahwa perlu adanya pemberian bimbingan kelompok dengan *teknik experiential learning* kepada peserta didik. Hal ini dikarenakan penguasaan peserta didik dalam mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi masih kurang.

Berikut adalah hasil analisis data presentase dari ketujuh sampel:

**Tabel 1.** Analisis Data Persentase Nilai *Pre Test*

No	Kode Siswa	<i>Pre Test</i>		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	M.R	45	45%	Rendah
2	M.Z	49	49%	Rendah
3	M. R. F.	46	46%	Rendah
4	N. L.	40	40%	Rendah
5	N. I. P.	43	43%	Rendah
6	S. R. A.	39	39%	Rendah
7	M. A. S.	40	40%	Rendah
<b>Rata-Rata</b>		<b>43.1428</b>	<b>43%</b>	<b>Rendah</b>

**Tabel 2.** Analisis Data Presentase Nilai *Post-test* setelah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Experiential Learning*

No	Kode Siswa	<i>Post Test</i>		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	M.R	69	69%	Tinggi
2	M.Z	59	59%	Sedang
3	M. R. F.	59	59%	Sedang
4	N. L.	60	60%	Sedang
5	N. I. P.	60	60%	Sedang
6	S. R. A.	51	51%	Sedang
7	M. A. S.	58	58%	Sedang
<b>Rata-Rata</b>		<b>59.42</b>	<b>59%</b>	<b>Sedang</b>

**Tabel 3.** Analisis Data Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Experiential Learning*

No	Kode Siswa	<i>Pre test</i>		<i>Post Test</i>		% Skor Peningkatan
		% Skor	Kriteria	% Skor	Kriteria	
1	M.R	45%	Rendah	69%	Tinggi	24%
2	M.Z	49%	Rendah	59%	Sedang	10%
3	M. R. F.	46%	Rendah	59%	Sedang	13%
4	N. L.	40%	Rendah	60%	Sedang	20%
5	N. I. P.	43%	Rendah	60%	Sedang	17%
6	S. R. A.	39%	Rendah	51%	Sedang	12%
7	M. A. S.	40%	Rendah	58%	Sedang	18%
Rata-Rata		43%	Rendah	59%	Sedang	16%

Selain itu analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi benar-benar bisa ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik *experiential learning* yaitu dengan menggunakan teknik analisis uji T dua sampel berpasangan. Berdasarkan analisis data diperoleh  $t$  hitung yaitu (-8,752) sedangkan untuk nilai  $t$  tabel dalam penelitian ini yaitu (1,943).

Dari tabel III Analisis Data Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Experiential Learning* dapat dilihat persentase rata-rata tingkat kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi sebesar 59% meningkat dari sebelumnya pada saat *pre test* sebesar 43%. Jumlah tersebut mengalami persentase peningkatan rata-rata sebesar 16%. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi pada peserta didik dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik *experiential learning*. Berdasarkan analisis data diperoleh  $t$  hitung yaitu (-8,752) sedangkan untuk nilai  $t$  tabel dalam penelitian ini yaitu (1,943). Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (-8.752) < t_{tabel} (1,943)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini berarti penerapan metode *Experiential Learning* dapat membantu peserta didik kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi terkait amarah dan perilaku agresi dengan baik.

Menurut Kolb dalam Silberman (2014:41) dalam “*Handbook Experiential Learning*” mengatakan bahwa *experiential learning* ialah belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman. Dapat disimpulkan *Experiential learning* adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran.

Pengalaman yang diajarkan kepada peserta didik adalah bagaimana mereka mampu mengelola emosi dengan baik. Dalam hal ini siswa diberikan pengalaman agar mereka dapat menerima emosi mereka dan dapat mengekspresikannya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Dengan memberikan pengalaman mengelola emosi yang baik, peserta didik dapat merasakan dampak langsung dan dapat belajar dari pengalaman tersebut.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan tehnik *experiential learning* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya.

Dengan demikian bahwa tehnik *experiential learning* dapat dikembangkan oleh konselor di sekolah. Tehnik *experiential learning* tidak hanya dapat diterapkan pada layanan bimbingan kelompok saja tapi dapat diterapkan pada layanan bimbingan klasikal dan konseling.

Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait sejauh mana efektifitas tehnik *experiential learning* dalam menangani permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andrianie, Santy. 2016. *Konseling Kelompok Berbasis Experiential Learning Bagi Korban Bencana Alam Yng Mengalami Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Prosiding Seminar Nasional “Konseling Krisis. Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan.
- Ahmad. 2018. *Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA Di Makassar*. Prosiding seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Negeri Makassar.
- Golemen, Daniel. 2010. *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi (terjemahan oleh Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Silberman, Mel. 2014. *Handbook Experiential Learning*. Terjemahan oleh M. Khozim & M.Rizal: Penerbit Nusa Media.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, T.A., Purwaningrum, R., & Hidayat, R.R. (2019). *Pelatihan Konseling Traumatik Berbasis Experiential Learning Pada Konselor G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konselor G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol.4 No.1, 103-112