



Efektivitas *Experiential Learning* dalam Meningkatkan Aspek Pribadi Sosial: Suatu Tinjauan Sistematis

Maria Magdalena Sri Utari Estiningdyah¹, Arbin Janu Setiyowati², Yuliati Hotifah³
^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: maria.magdalena.2501118@students.um.ac.id

Abstract: *This study is a Systematic Literature Review (SLR) aimed at analyzing the effectiveness of the experiential learning approach in enhancing students' personal–social aspects across various levels of education. The review was conducted following the PRISMA 2020 protocol, encompassing the processes of identification, screening, eligibility, and inclusion of relevant scientific articles. From a total of 38 articles identified, ten studies met the criteria for in-depth analysis. The synthesis results indicate that experiential learning is proven effective in improving students' self-efficacy, empathy, emotion regulation, interpersonal communication, learning motivation, and positive social attitudes. This approach fosters reflective, participatory, and meaningful learning through direct experience, thereby strengthening the balance between personal and social aspects. The findings also reinforce the relevance of Kolb's experiential learning theory (1984, 2015) and Bandura's self-efficacy theory (1997) in the context of social–emotional development. Nevertheless, most studies still have methodological limitations, such as the absence of control groups and small sample sizes. Therefore, further research with stronger experimental designs and broader contexts, including digital and non-formal learning environments, is needed to strengthen the empirical evidence of the effectiveness of experiential learning in contemporary education.*

Keywords: *experiential learning, guidance and counseling, personal–social aspects*

Abstrak: Penelitian ini merupakan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan pendekatan *experiential learning* dalam meningkatkan aspek pribadi-sosial peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Kajian dilakukan dengan mengikuti protokol PRISMA 2020, mencakup proses identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi terhadap artikel ilmiah yang relevan. Dari total 38 artikel yang ditemukan, sepuluh penelitian memenuhi kriteria untuk dianalisis secara mendalam. Hasil sintesis menunjukkan bahwa *experiential learning* terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri, empati, regulasi emosi, komunikasi interpersonal, motivasi belajar, serta sikap sosial positif peserta didik. Pendekatan ini mendorong pembelajaran yang reflektif, partisipatif, dan bermakna melalui pengalaman langsung, sehingga memperkuat keseimbangan antara aspek pribadi dan sosial. Temuan ini juga mempertegas relevansi teori *experiential learning* Kolb (1984) dan *self-efficacy* Bandura (1997) dalam konteks pengembangan sosial-emosional. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih memiliki keterbatasan metodologis, seperti desain tanpa kelompok kontrol dan ukuran sampel kecil. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat serta perluasan konteks pada pembelajaran digital dan nonformal untuk memperkuat bukti empiris efektivitas *experiential learning* dalam pendidikan zaman ini.

Kata kunci: *experiential learning, bimbingan dan konseling, aspek pribadi-sosial*

PENDAHULUAN

Dalam dunia modern ini, pendidikan tidak hanya menuntut para peserta didiknya untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, melainkan juga berfokus pada pengembangan potensi pribadi dan kemampuan sosial peserta didik. Sehingga mereka tidak hanya memiliki kualitas optimal dalam

kecerdasan akademis, melainkan juga berkembang dalam kemampuan memahami diri sendiri, mengelola emosi, berinteraksi dengan orang lain secara positif, serta siap menghadapi perubahan lingkungan sosial (Santrock, 2002).

Di Indonesia, pengembangan aspek pribadi-sosial menjadi salah satu fokus utama dalam Bimbingan dan Konseling (BK). Hal ini bertujuan untuk membantu peserta didik menjadi pribadi yang mandiri, empatik, dan memiliki tanggung jawab sosial (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014). Namun dalam kenyataannya masih banyak peserta didik yang mengalami jatuh bangun dalam mengelola aspek-aspek ini. Tidak sedikit dari mereka yang tingkat kepercayaan dirinya masih rendah, memiliki efikasi diri yang lemah, serta belum memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik (Rachmawati & Hidayah, 2016).

Pihak sekolah dan guru BK telah mengupayakan berbagai cara untuk membantu meningkatkan aspek pribadi-sosial peserta didik. Salah satu upaya yang marak diadopsi dalam bidang pendidikan dan konseling adalah *experiential learning* (EL). Kolb (1984) memperkenalkan konsep ini dengan menegaskan bahwa proses belajar dan ilmu pengetahuan diperoleh melalui transformasi pengalaman. Siklus EL terdiri dari empat tahap utama, yakni *Concrete Experience* (CE), *Reflective Observation* (RO), *Abstract Conceptualization* (AC), dan *Active Experimentation* (AE). Melalui siklus tersebut para murid dapat belajar secara optimal karena mereka mengalami langsung suatu situasi, merenungkan pengalaman tersebut, menemukan makna yang relevan, serta menerapkannya dalam tindakan nyata.

Pendekatan *experiential learning* dianggap sangat relevan untuk meningkatkan aspek sosial dan emosional. Melalui cara ini para murid diajak untuk berpikir, merasakan, dan mengambil tindakan nyata. Dengan kata lain, seluruh dimensi diri peserta didik, kognitif, afektif, dan perilaku, dilibatkan secara menyeluruh. Melalui proses pengalaman dan refleksi, peserta didik didorong untuk memahami dirinya secara lebih mendalam, mengenali kelebihan serta kekurangan diri, serta belajar melalui interaksi langsung dengan sesama (Kolb, 1984). Dengan mengalami pengalaman langsung, nilai-nilai sosial seperti empati, kerja sama, dan tanggung jawab sosial dapat tertanam dalam diri para murid. Hasil penelitian (Andrianie *et al.*, 2018) juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan berbasis *experiential learning* cukup efektif dalam meningkatkan empati murid sekolah dasar, karena memungkinkan peserta didik untuk mengalami secara langsung situasi sosial yang menuntut pemahaman terhadap perasaan orang lain.

Secara psikologis, landasan *experiential learning* berasal dari teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997). Bandura menyampaikan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) adalah kunci utama terbentuknya efikasi diri seseorang. Melalui aktivitas yang berbasis pengalaman nyata, peserta didik mempunyai kesempatan untuk membuktikan kemampuannya, menghadapi tantangan, dan membangun keyakinan diri bahwa mereka mampu

mengatasi berbagai situasi. Hasil penelitian Daniswara & Setiawati (2024) membuktikan bahwa adanya peningkatan signifikan *self-efficacy* murid SMA setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *experiential learning*. Dengan demikian, teori Bandura memperkuat dasar psikologis penerapan EL dalam mengembangkan aspek pribadi-sosial.

Selain meningkatkan efikasi diri, *experiential learning* juga terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Daniswara & Setiawati (2024) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok berbasis *experiential learning* mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Sejalan dengan hal itu, Stevanus & Budhayanti (2024) mengemukakan bahwa penerapan pendekatan *experiential learning* berbasis *expressive writing* secara signifikan meningkatkan regulasi emosi mahasiswa PPG prajabatan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan berbasis pengalaman langsung dan refleksi mendalam dapat memperkuat kemampuan peserta didik untuk mengelola emosi dan komunikasi sosial.

Berbagai penelitian tentang efektivitas *experiential learning* telah banyak dilakukan dalam konteks pendidikan di Indonesia. Rahmadini & Septiana (2023) menemukan bahwa pelatihan kelompok berbasis *experiential learning* mampu mendorong *motivational beliefs* murid sekolah dasar. Laili & Nisak (2022) juga melihat peningkatan kemampuan *self-leadership* murid madrasah setelah mengikuti program EL. Sejalan dengan penemuan-penemuan itu, Juliyanti *et al.* (2025) juga mengonfirmasi bahwa layanan klasikal berbasis *experiential learning* efektif untuk meningkatkan sikap bijak bermedia sosial murid SMA. Melihat berbagai hasil penelitian ini, terlihat bahwa *experiential learning* bukan sekedar metode pembelajaran, melainkan juga strategi yang efektif dalam membangun karakter sosial dan pribadi.

Berbagai hasil penelitian internasional juga menunjukkan efektivitas *experiential learning* dalam mengembangkan kemampuan pribadi-sosial. Meta-analisis yang dilakukan oleh Chan *et al.* (2021) menunjukkan bahwa program berbasis pengalaman secara nyata meningkatkan perilaku prososial, empati, dan kesejahteraan subjektif pada remaja. Sehingga dapat dikatakan bahwa *experiential learning* berdampak luas dalam proses pembentukan individu yang reflektif, empatik, dan tangguh secara sosial emosional. Pendekatan ini mengajak peserta didik untuk menjadi subjek aktif. Mereka diajak untuk membangun pengetahuan melalui pengalaman hidup mereka sendiri, bukan sekedar menjadi pendengar atau pengamat.

Di sisi lain, berdasarkan hasil penelitian nampak bahwa implementasi *experiential learning* di Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan. Sebagian besar studi hanya menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Selain itu, sampel yang digunakan juga kecil dan instrumen pengukuran belum terstandar. Akibatnya, hasil penelitian sulit digeneralisasikan dan kekuatan intervensinya pun sulit diukur secara akurat. Maka, diperlukan penelitian lanjutan dengan

desain kuasi-eksperimental atau eksperimental murni. Sehingga efektivitas *experiential learning* terhadap aspek pribadi-sosial dapat diuji secara lebih valid dan reliabel (Laili & Nisak, 2022; Rahmadini & Septiana, 2023).

Berdasarkan situasi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis bukti-bukti empiris tentang efektivitas penggunaan *experiential learning* dalam meningkatkan aspek pribadi-sosial peserta didik. Dengan meninjau berbagai penelitian di bidang pendidikan dan konseling secara sistematis, diharapkan kajian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi *experiential learning* terhadap pengembangan pribadi-sosial. Selain itu, kajian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pendidik, konselor, dan peneliti untuk mengoptimalkan penerapan *experiential learning* dalam praktik pendidikan di Indonesia.

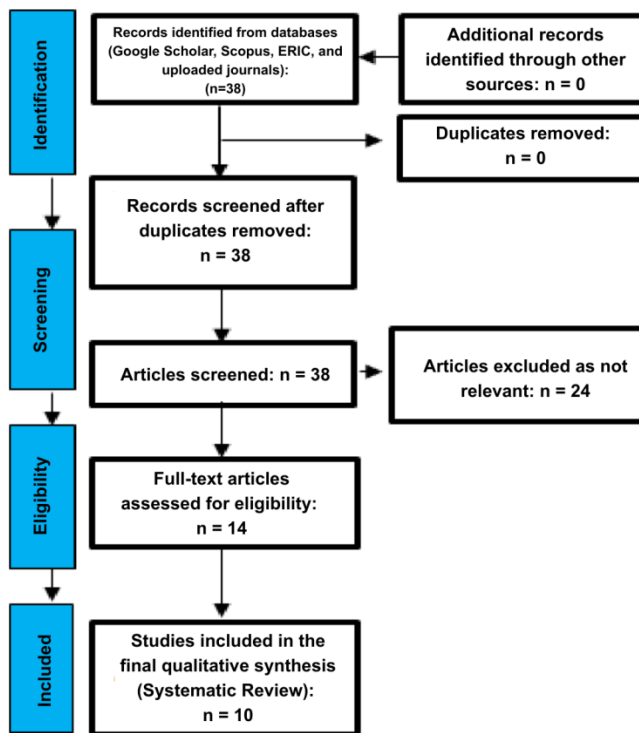
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) Page *et al.* (2021). Kajian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pendekatan *experiential learning* dalam meningkatkan aspek pribadi-sosial peserta didik.

Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar, ERIC, dan Scopus menggunakan kata kunci *experiential learning*, *personal-social development*, *self-efficacy*, *empathy*, *communication skills*, serta bimbingan dan konseling. Artikel yang ditelusuri berasal dari publikasi tahun 2016-2025. Melalui proses pencarian tersebut diperoleh 38 artikel.

Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion* sesuai alur PRISMA. Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian menerapkan pendekatan *experiential learning*, (2) membahas aspek pribadi-sosial seperti efikasi diri, empati, regulasi emosi, atau komunikasi interpersonal, (3) berbasis data empiris, dan (4) dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Setelah proses seleksi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis.

Data dianalisis menggunakan teknik *narrative synthesis* dengan menelaah tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik peserta, bentuk intervensi, instrumen, serta hasil penelitian. Sintesis dilakukan untuk mengidentifikasi pola temuan terkait efektivitas *experiential learning* dalam pengembangan aspek pribadi-sosial peserta didik.



Gambar 1. Diagram PRISMA SLR

HASIL

Setelah menganalisis sepuluh artikel yang memenuhi kriteria PRISMA, diperoleh gambaran umum bahwa pendekatan *experiential learning* (EL) memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan berbagai aspek pribadi-sosial peserta didik. Berbagai penelitian tersebut dilakukan pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar, madrasah ibtidaiyah, sekolah menengah, hingga perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa *experiential learning* efektif dalam meningkatkan efikasi diri, kepercayaan diri, empati, kemampuan komunikasi interpersonal, regulasi emosi, motivasi belajar, serta sikap sosial positif. Metode yang dipakai pun beragam, mulai dari bimbingan kelompok, pelatihan klasikal, proyek reflektif, serta simulasi pengalaman sosial.

Untuk memberikan gambaran yang lebih detail, berikut disajikan tabel perbandingan hasil penelitian yang menjadi dasar analisis dalam SLR ini.

Tabel 1: Ringkasan Perbandingan Penelitian tentang Experiential Learning dan Aspek Pribadi-Sosial

No	Judul Penelitian	Penulis & Tahun	Variabel yang Diteliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	<i>Peningkatan Sikap Bijak terhadap Media Sosial melalui Layanan Klasikal Experiential Learning</i>	Juliyanti et al. (2025)	Sikap bijak bermedia sosial	Kuantitatif – Pretest-Posttest	Peningkatan signifikan dalam sikap bijak; siswa lebih reflektif dan kritis terhadap perilaku digital.

2	<i>Efektivitas Pelatihan Kelompok dengan Pendekatan Experiential Learning dalam Meningkatkan Motivational Beliefs Siswa Sekolah Dasar</i>	Rahmadini & Septiana (2023)	<i>Motivational beliefs</i> (efikasi diri, nilai tugas, orientasi tujuan)	Eksperimen semu (pretest-posttest)	<i>Motivational beliefs</i> siswa mengalami peningkatan yang signifikan ($p < 0.001$).
3	<i>Peningkatan Regulasi Emosi melalui Pendekatan Experiential Learning pada Mahasiswa PPG Prajabatan</i>	Stevanus & Budhayanti (2024)	Regulasi emosi	Penelitian tindakan (dua siklus)	Skor regulasi emosi antar siklus mengalami peningkatan yang signifikan serta mahasiswa lebih mampu mengatur emosi.
4	<i>Bimbingan Kelompok Experiential Learning dan Dampaknya terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa BK</i>	Pautina & Tuasikal (2022)	Komunikasi interpersonal	Kuantitatif – <i>One Group Pretest-Posttest</i>	Terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor komunikasi interpersonal ($p < 0.05$).
5	<i>Peningkatan Self-Leadership Siswa Madrasah Ibtidaiyah melalui Experiential Learning</i>	Laili & Nisak (2022)	<i>Self-leadership</i>	Penelitian tindakan (Kemmis & McTaggart, 3 siklus)	Terdapat peningkatan kemampuan kepemimpinan diri di setiap siklus.
6	<i>Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Metode Experiential Learning untuk Meningkatkan Self-Efficacy Peserta Didik</i>	Daniswara & Setiawati (2024)	<i>Self-efficacy</i>	Kuantitatif – Pretest-Posttest	<i>Self-efficacy</i> meningkat secara signifikan ($p = 0.012$).
7	<i>Pengembangan Panduan Pelatihan Efikasi Diri melalui Strategi Experiential Learning bagi Siswa SMP</i>	Rachmawati & Hidayah (2016)	Efikasi diri	Penelitian dan Pengembangan (R&D)	Panduan terbukti efektif dan layak digunakan dalam layanan BK.
8	<i>Pengembangan Paket Bimbingan Berbasis Experiential Learning untuk Meningkatkan Empati Siswa Sekolah Dasar</i>	Andrianie et al. (2019)	Empati siswa	R&D – Validasi ahli dan uji coba	Paket bimbingan dinilai valid dan efektif untuk meningkatkan empati siswa.
9	<i>Implementasi Metode Experiential Learning dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah</i>	Safitri (2019)	Keterampilan sosial & refleksi diri	Deskriptif – Studi lapangan	Penerapan EL terbukti meningkatkan keterlibatan aktif dan kemampuan sosial siswa.
10	<i>Peningkatan Self-Efficacy melalui Panduan Pelatihan Experiential Learning</i>	Rachmawati & Hidayah (2016)	<i>Self-efficacy</i> siswa SMP	Penelitian eksperimen pengembangan	Efikasi diri meningkat secara signifikan dan panduan pelatihan dinilai efektif oleh ahli.

PEMBAHASAN

Setelah menelaah sepuluh artikel penelitian, terlihat bahwa penerapan *experiential learning* (EL) memiliki efektivitas yang kuat dalam meningkatkan berbagai aspek pribadi-sosial peserta didik, baik pada konteks pendidikan dasar, menengah, maupun perguruan tinggi. Seluruh hasil studi menunjukkan adanya peningkatan positif pada indikator-indikator pribadi-sosial seperti efikasi diri, empati, regulasi emosi, keterampilan komunikasi interpersonal, motivasi belajar, serta sikap sosial. Hasil ini menegaskan *experiential learning* tidak hanya sekadar metode pembelajaran aktif, melainkan juga berperan sebagai wadah yang efektif untuk pengembangan karakter, kepribadian, dan kecerdasan emosional peserta didik.

Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan efektivitas *experiential learning*. Riset yang dilakukan oleh Daniswara & Setiawati (2024) pada siswa SMA Negeri 1 Menganti menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok berbasis EL mampu meningkatkan *self-efficacy* secara signifikan ($p = 0.012$). Para murid yang mengikuti layanan ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di ranah akademik maupun sosial. Temuan tersebut selaras dengan teori *self-efficacy* Bandura (1997). Bandura menekankan bahwa pengalaman langsung atau *mastery experience* merupakan sumber utama pembentukan keyakinan diri individu. Dalam konteks ini, EL memberi ruang bagi peserta didik untuk mengalami keberhasilan nyata yang akhirnya memperkuat kepercayaan diri mereka.

Rachmawati & Hidayah (2016) juga mengemukakan hasil yang serupa. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *experiential learning* cukup efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMP. Produk panduan yang mereka kembangkan tidak hanya layak digunakan, tetapi juga dinilai efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar dan tanggung jawab dalam diri siswa terhadap proses perkembangannya. Hasil temuan ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman berkontribusi dalam proses pembentukan konsep diri yang positif. Kolb (1984) mengungkapkan bahwa pengalaman konkret yang diikuti refleksi dan eksperimen aktif akan mendorong transformasi pengetahuan yang bermakna. Hal ini akan memengaruhi persepsi diri dan perilaku sosial peserta didik.

Pendekatan *experiential learning* tidak hanya terbukti meningkatkan efikasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Andrianie *et al.* (2019) membuktikan bahwa paket

bimbingan berbasis EL efektif dalam meningkatkan empati siswa sekolah dasar. Para murid yang dilibatkan dalam simulasi sosial, *role play*, dan refleksi kelompok menunjukkan peningkatan kepekaan dalam memahami perasaan orang lain. Melalui kegiatan ini tercipta kondisi belajar yang menstimulasi *reflective observation* dalam siklus Kolb. Dalam kegiatan tersebut, peserta diajak untuk merenungkan pengalaman sosial dan menemukan makna moral di baliknya. Hasil ini sejalan dengan temuan meta-analisis Chan *et al.* (2021). Mereka menemukan bahwa *experiential learning programmes* berdampak signifikan terhadap peningkatan empati dan perilaku prososial remaja.

Dalam konteks mahasiswa, penelitian yang dilakukan Stevanus & Budhayanti (2024) menyoroti peningkatan signifikan dalam regulasi emosi setelah penerapan *experiential learning* berbasis *expressive writing*. Kegiatan menulis reflektif yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok terbukti membantu peserta memahami perasaan mereka sendiri dan mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa EL dapat mengintegrasikan ranah afektif dan kognitif. Proses refleksi mendalam atas pengalaman pribadi dapat menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan ketahanan emosional. Model pembelajaran ini sangat selaras dengan teori *reflective practice* yang dikembangkan oleh Kolb (1984). Teori ini menekankan bahwa refleksi kritis merupakan inti dari transformasi pengalaman menjadi pembelajaran bermakna.

Selain aspek-aspek di atas, ranah komunikasi interpersonal juga mendapat perhatian dalam beberapa penelitian. Studi yang dilakukan Pautina & Tuasikal (2022) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis *experiential learning* terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa Bimbingan dan Konseling secara signifikan. Melalui kegiatan diskusi reflektif, kolaborasi kelompok, dan *role play*, mahasiswa belajar berkomunikasi dengan lebih empatik dan asertif. Hal ini menunjukkan bahwa *experiential learning* tidak hanya mengembangkan pemahaman teoretis tentang komunikasi, melainkan juga melatih keterampilan sosial melalui praktik langsung. Peningkatan kemampuan komunikasi ini sangat penting dalam konteks pendidikan dan konseling, karena menjadi dasar bagi pengembangan hubungan interpersonal yang sehat dan suportif.

Hasil penelitian Rahmadini & Septiana (2023) juga memperluas dimensi efektivitas *experiential learning*. Hasil penelitian mereka menunjukkan peningkatan *motivational beliefs* siswa sekolah dasar. Melalui pelatihan kelompok berbasis EL, para murid

mengalami peningkatan yang signifikan dalam keyakinan terhadap kemampuan diri, penghargaan terhadap tugas, serta orientasi tujuan belajar. Pembelajaran berbasis pengalaman nyata menjadikan siswa lebih terlibat secara emosional dan merasa memiliki kendali terhadap proses belajarnya. Temuan ini sejalan dengan pandangan konstruktivistik bahwa motivasi belajar tumbuh saat peserta didik melihat adanya relevansi langsung antara pembelajaran dengan kehidupannya (Kolb, 1984).

Dalam konteks sosial kontemporer, penelitian yang dilakukan oleh Juliyanti *et al.* (2025) memberikan dimensi baru pada penerapan *experiential learning*. Mereka meneliti efektivitas penerapan EL terhadap sikap bijak bermedia sosial. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa layanan klasikal berbasis EL mampu meningkatkan kesadaran digital dan perilaku bertanggung jawab di dunia maya. Peserta didik menjadi lebih reflektif dalam melihat dampak sosial dari perilaku mereka di ruang digital. Temuan ini menunjukkan bahwa *experiential learning* dapat disesuaikan untuk mengembangkan literasi digital dan etika sosial, yang semakin krusial di era digital ini. Integrasi EL dengan pembelajaran etika bermedia juga berpotensi menjadi inovasi pendidikan karakter yang lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan generasi masa kini.

Selain berbagai temuan positif di atas, penelitian yang dilakukan oleh Laili & Nisak (2022) juga memberikan sudut pandang yang sangat berarti mengenai peningkatan *self-leadership* siswa madrasah ibtidaiyah melalui penerapan *experiential learning*. Melalui desain tindakan kelas tiga siklus, terlihat peningkatan yang konsisten dalam kemampuan memimpin dirinya sendiri, mengambil tanggung jawab, serta menjadi lebih mandiri. Hal ini memperkuat temuan bahwa *experiential learning* berdampak luas dalam mengembangkan kemampuan sosial-emosional, termasuk aspek kepemimpinan personal. Proses pembelajaran yang berbasis pada pengalaman dan refleksi memungkinkan siswa untuk mengenali potensi dirinya, mengambil keputusan secara mandiri, serta bertanggung jawab atas hasil tindakannya.

Secara keseluruhan, berbagai hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan *experiential learning* efektif dalam menciptakan keseimbangan antara kemampuan pribadi dan sosial peserta didik. Peningkatan efikasi diri, empati, regulasi emosi, dan komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan akademik, tetapi juga efektif mengembangkan kecerdasan emosional dan sosial. Hal ini dirasa semakin penting

mengingat pendidikan modern tidak lagi sekadar menekankan aspek kognitif, tetapi juga pembentukan karakter, nilai, dan kompetensi sosial yang berkelanjutan (Santrock, 2002). Dengan demikian, EL berperan sebagai pendekatan yang strategis untuk mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan sosial dalam satu proses belajar yang utuh.

Meski hasil penelitian menunjukkan konsistensi efektivitas, tapi terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati. Sebagian besar penelitian masih memakai desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol (Daniswara & Setiawati, 2024; Rahmadini & Septiana, 2023). Desain seperti ini terbatas dalam mengidentifikasi hubungan sebab-akibat secara pasti karena tidak mengeliminasi faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi hasil. Di samping itu, ukuran sampel yang kecil serta latar penelitian yang terpusat pada wilayah tertentu di Indonesia membuat temuan sulit digeneralisasikan. Beberapa penelitian juga menggunakan instrumen pengukuran yang dikembangkan peneliti sendiri tanpa uji validitas dan reliabilitas yang memadai. Hal ini dapat menurunkan kualitas pengukuran.

Beberapa keterbatasan tersebut membuka kesempatan untuk penelitian lanjutan. Terdapat tiga *research gap* utama yang ditemukan dalam SLR ini. Pertama, masih minim penelitian yang memakai desain eksperimental murni atau *randomized control trial* untuk menguji efektivitas *experiential learning* terhadap aspek pribadi-sosial. Kedua, belum banyak penggunaan instrumen terstandar internasional seperti *General Self-Efficacy Scale* (Schwarzer *et al.*, 1995) atau *Interpersonal Reactivity Index* (Davis, 1983) dalam konteks penelitian di Indonesia. Ketiga, terbatasnya studi yang mengeksplorasi efek jangka panjang (*longitudinal*) dari penerapan *experiential learning*, padahal pendekatan ini berpotensi menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memperkuat rancangan metodologis dan memperluas jangkauan konteks kajian.

Secara teoretis, hasil kajian ini kembali menegaskan relevansi model *experiential learning* Kolb (1984) sebagai kerangka yang komprehensif dalam memahami proses perkembangan manusia. Siklus empat tahap: *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation* terbukti dapat meningkatkan integrasi pengalaman pribadi dengan pembentukan pemahaman sosial. Proses tersebut juga memiliki kaitan yang erat dengan teori *self-efficacy* Bandura (1997). Dalam teori itu disampaikan bahwa pengalaman nyata dan refleksi menjadi kunci utama dalam membangun

kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan sosial-emosional. Relasi antara kedua teori ini memperkuat dasar konseptual bahwa *experiential learning* adalah pendekatan yang tidak hanya efektif tetapi juga teoritis kuat dalam konteks pendidikan sosial-emosional.

Hasil kajian ini juga memperlihatkan bahwa *experiential learning* memiliki relevansi praktis yang tinggi bagi dunia pendidikan dan bimbingan konseling. Para guru dan konselor Guru dapat memakai pendekatan ini untuk membuat desain program intervensi yang menggabungkan pengalaman langsung dengan refleksi diri. Desain tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk kegiatan proyek sosial, layanan konseling kelompok, atau simulasi empatik. Sehingga proses belajar mengajar tidak hanya terbatas di ruang-ruang kelas, tetapi meluas ke pengalaman nyata yang membantu proses pemahaman diri peserta didik dan lingkungannya secara lebih mendalam. Pendekatan ini juga selaras dengan tujuan pendidikan holistik yang berorientasi pada pengembangan pribadi-sosial yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, *experiential learning* terbukti sebagai pendekatan yang efektif dan relevan untuk meningkatkan aspek pribadi-sosial peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Melalui pengalaman nyata, refleksi mendalam, dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan sosial, tetapi juga terbantu untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter dan tanggung jawab sosial. Pendekatan ini dapat menjadi fondasi penting dalam pengembangan model pendidikan karakter murid di era modern yang menekankan keseimbangan antara kemampuan kognitif, emosional, dan sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil *Systematic Literature Review* memperlihatkan bahwa *experiential learning* (EL) terbukti efektif dalam meningkatkan beragam aspek pribadi-sosial peserta didik, seperti efikasi diri, empati, regulasi emosi, komunikasi interpersonal, dan motivasi belajar. Kesepuluh artikel yang dianalisis memperlihatkan hasil yang positif dan konsisten. Para murid yang mengikuti pembelajaran berbasis *experiential learning* menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam kesadaran diri, keterampilan sosial, dan sikap reflektif. Penemuan ini menegaskan bahwa *experiential learning* tidak hanya berfungsi sebagai metode pembelajaran aktif, melainkan juga membantu proses pendekatan

psikopedagogis yang dapat memfasilitasi perubahan perilaku dan pembentukan karakter melalui pengalaman langsung dan refleksi kritis (Bandura, 1997; Kolb, 1984).

Secara teoretis, hasil studi ini memperkuat model *experiential learning* (Kolb, 1984) dan teori *self-efficacy* (Bandura, 1997) sebagai landasan konseptual dalam mengembangkan kemampuan sosial-emosional peserta didik. Pengalaman nyata, refleksi mendalam, dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari menjadi mekanisme utama dalam pembentukan kepercayaan diri, empati, serta tanggung jawab sosial. Dalam implikasi praktisnya, guru dan konselor dapat mengintegrasikan *experiential learning* ke dalam layanan bimbingan dan pembelajaran di sekolah melalui kegiatan berbasis proyek, refleksi kelompok, dan simulasi sosial, sehingga pembelajaran lebih bermakna dan berorientasi pada pengembangan karakter murid.

Walaupun hasil penelitian memperlihatkan efektivitas yang kuat, terdapat *research gap* yang masih perlu dicermati. *Research gap* itu antara lain keterbatasan desain eksperimen yang belum memakai kelompok kontrol, ukuran sampel yang kecil, serta kurangnya penelitian *longitudinal*. Di samping itu, penggunaan *experiential learning* dalam konteks pembelajaran daring, komunitas remaja, dan pendidikan luar biasa masih jarang dikaji. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk memperluas konteks dan memperkuat validitas metodologis. Sehingga efektivitas *experiential learning* dapat bertumbuh optimal sebagai strategi pengembangan pribadi-sosial yang berkelanjutan di era pendidikan modern.

REFERENSI

- Andrianie, S., Muslihati, M., & Ramli, M. (2018). Pengembangan Paket Bimbingan Berbasis Experiential Learning untuk Meningkatkan Empati Siswa Sekolah Dasar. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 196–202. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22018p196>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Chan, H. H.-K., Kwong, H. Y. C., Shu, G. L. F., Ting, C. Y., & Lai, F. H.-Y. (2021). Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 709699. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709699>
- Daniswara, R. N. D., & Setiawati, D. (2024). Penerapan Bimbingan Kelompok Metode Experiential Learning untuk Meningkatkan Sef Efficacy Peserta Didik SMAN 1 Menganti. *Jurnal BK Unesa*, 14(1), 101–109.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Juliyanti, A., Aristiani, R., & Kusmanto, A. S. (2025). Peningkatan Sikap Bijak Terhadap Media Sosial Melalui Layanan Klasikal Experiential Learning Siswa SMA N 2 Kudus. *HELPER:*

- Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 42(2), 58–70.
<https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10237>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah* Author: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud 111/2014). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source Of Learning And Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Laili, R. N., & Nisak, Z. H. (2022). Peningkatan Self-Leadership Siswa Madrasah Ibtidaiyah Melalui Experiential Learning. *Journal of Integrated Elementary Education*, 2(1), 63–71.
<https://doi.org/10.21580/jieed.v2i1.10725>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hrobjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pautina, M. R., & Tuasikal, J. M. S. (2022). Bimbingan Kelompok Experiential Learning dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal. *Irfani*, 18(2), 189–201.
<https://doi.org/10.30603/ir.v18i2.3013>
- Rachmawati, L. N., & Hidayah, N. (2016). Pengembangan Panduan Pelatihan Efikasi Diri dalam Hubungan Pertemanan melalui Strategi Experiential Learning Bagi Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 79–89.
<https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p079>
- Rahmadini, R., & Septiana, E. (2023). Efektivitas Pelatihan Kelompok dengan Pendekatan Experiential Learning Dalam Meningkatkan Motivational Beliefs Siswa Sekolah Dasar. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 488–498.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4685>
- Safitri, N. E. (2019). Implementasi Metode Experiential Learning Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2), 77–84.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v2i2.65>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 1* (1st ed.). Erlangga.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., & Johnston, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs Windsor*, 35–37.
- Stevanus, I., & Budhayanti, C. I. S. (2024). Peningkatan Regulasi Emosi melalui Pendekatan Experiential Learning pada Mahasiswa PPG Prajabatan. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 15(1), 99–109. <https://doi.org/10.31932/ve.v15i1.3277>