

**EKSPLORASI PENGALAMAN KEGIATAN ARUNG JERAM
SEBAGAI MEDIA *EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING*
MAHASISWA PECINTA ALAM PELITA UNP KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidika (S.Pd.)

Pada Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH:

Risma Aisya Nuraini

NPM: 22.1.40.10.085

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi Oleh:

Risma Aisya Nuraini

NPM : 22.1.40.10.085

Judul:

**EKSPLORASI PENGALAMAN KEGIATAN ARUNG JERAM SEBAGAI
MEDIA EXPERIENTIAL LEARNING UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMAMPUAN PROBLEM SOLVING MAHASISWA PECINTA ALAM
PELITA UNP KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 3 Juli 2026

Pembimbing I



Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
NIDN. 0712076102

Pembimbing II



Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0720018601

Skripsi Oleh:

Risma Aisyah Nuraini

NPM : 22.1.40.10.085

Judul:

**EKSPLORASI PENGALAMAN KEGIATAN ARUNG JERAM SEBAGAI
MEDIA *EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* MAHASISWA PECINTA ALAM
PELITA UNP KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

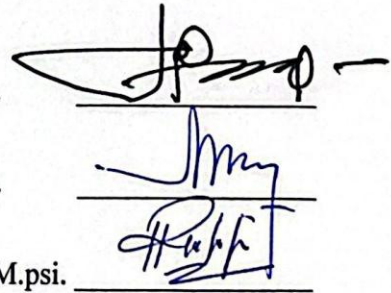
Prodi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 17 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.psi.



Agus Widodo, S.Pd. M.Pd.
NIDN. 0024086901

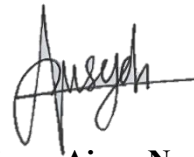
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Risma Aisyah Nuraini
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 28 Agustus 2004
NPM : 22.1.40.10.085
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 17 Juli 2026
Yang Menyatakan



Risma Aisyah Nuraini
NPM: 22.1.40.10.085

MOTTO:

“Namun baiknya Allah, di ujung tenagaku yang hampir habis, Allah menyelipkan sabar agar aku tidak runtuh, tidak kehilangan arah, dan tidak kehilangan diriku sendiri. Baiknya Allah, Dia memberiku keyakinan untuk tetap berdiri dan percaya bahwa di balik luka yang kupikul serta beban yang kupendam, ada hadiah yang telah Dia siapkan untukku”

(Risma Aisyah Nuraini)

“Jika bukan karena Allah yang memampukan, aku mungkin sudah lama menyerah,”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji Allah SWT, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Ayah dan Ibu. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun Ayah dan Ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat Ayah dan Ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga Ayah dan Ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
2. Kedua Adik laki-laki dan satu Adik perempuan saya, Mochamad Najmi Cakra Bima, Muhamad Alfarezel Abrar dan Laraswati, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh *positif*, baik dalam bidang akademik maupun *non-akademik*, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Seperti lirik lagu Nina-Feast “*Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu. Jadi lebih baik, dibanding diriku*”
3. Untuk pasangan saya, Mochamad Ilham. Terima kasih karena telah hadir dan menemani setiap langkah perjalanan saya sejak awal tahun 2022, saat saya

memulai kehidupan sebagai mahasiswa. Terima kasih telah menjadi tempat pulang di tengah lelahnya perkuliahan, menjadi pendengar saat saya dipenuhi keraguan, serta menjadi penyemangat ketika saya merasa ingin menyerah. Terima kasih atas setiap doa, perhatian, waktu, tenaga, kesabaran, dan pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi begitu berarti dalam setiap proses yang saya jalani. Di balik setiap pencapaian yang saya raih, ada dukunganmu yang tak pernah putus. Kamu hadir di setiap fase menemani hari-hari penuh tugas, kekhawatiran menghadapi masa depan, hingga perjuangan menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini bukan hanya tentang perjalanan saya, tetapi juga tentang seseorang yang dengan tulus memilih tetap bertahan di sisi saya, menguatkan ketika saya rapuh, dan percaya pada saya bahkan saat saya meragukan diri sendiri. Terima kasih telah menjadi rumah, sahabat, sekaligus pasangan terbaik dalam perjalanan ini. Semoga setiap kebaikan, kesabaran, dan cinta yang telah kamu berikan dibalas dengan rezeki yang berlipat. Terima kasih telah menjadi bagian yang begitu berarti dalam kisah perjuangan ini.

4. Untuk Mapala Pelita, terima kasih telah menjadi rumah dan tempat singgah di bangku perkuliahan. Di sinilah penulis belajar arti bertahan, bertumbuh, dan mengenal diri melalui setiap proses yang tidak selalu mudah. Terkhusus untuk Angkatan 23 "*Wijoloko Nowoseno*", terima kasih telah menjadi keluarga kedua yang saling menguatkan dan memberi makna dalam setiap perjalanan di rumah ini.
5. Teruntuk adik-adik Angkatan 24, 25, dan 26 Mapala Pelita yang saya sayangi, Terima kasih telah menghadirkan tawa, canda, dan kehangatan yang selalu mampu menghapus lelah di tengah padatnya perjalanan perkuliahan. Setiap kebersamaan bersama kalian menjadi penyemangat, menghadirkan rasa nyaman, dan mengingatkan bahwa selalu ada tempat untuk kembali ketika beban terasa begitu berat. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh warna dan akan selalu saya kenang. Maaf karena tidak dapat menyebutkan nama kalian satu per satu, tetapi ketahuilah bahwa setiap dari kalian memiliki tempat yang istimewa di hati saya. Terima kasih telah menyayangi saya dengan tulus dan menjadikan hari-hari selama berproses terasa lebih hangat dan bermakna.

6. Untuk teman-teman saya sejak bangku SMP hingga perkuliahan, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan cerita yang telah mewarnai setiap fase perjalanan hidup saya. Kehadiran kalian, baik dalam tawa maupun di masa sulit, menjadi bagian penting yang menguatkan langkah dan memberi arti dalam proses tumbuh dan belajar hingga sampai di titik ini.
7. *Last but not least*, anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya, Risma Aisya Nuraini. Ya, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang Tuhan berikan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin.

RINGKASAN

RISMA AISYA NURAINI : Eksplorasi Pengalaman Kegiatan Arung Jeram Sebagai Media *Experiential learning* Untuk Mengembangkan Kemampuan *Problem solving* Mahasiswa Pecinta Alam Pelita Unp Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci : Arung Jeram, Pengalaman Mahasiswa, *Experiential learning*, *Problem solving*, Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengalaman nyata sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan keterampilan hidup mahasiswa, khususnya dalam aktivitas berisiko tinggi di alam terbuka. Kegiatan arung jeram tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan teknis, tetapi juga melibatkan dinamika mental, emosional, serta kemampuan bekerja sama dan mengambil keputusan di bawah tekanan. Pengalaman tersebut menjadikan arung jeram sebagai konteks yang relevan untuk dikaji lebih mendalam, terutama dalam kaitannya dengan pembentukan ketangguhan, keberanian, dan kemampuan *problem solving* mahasiswa yang dapat mendukung pengembangan diri serta layanan bimbingan dan konseling berbasis pengalaman.

Penelitian ini dilaksanakan di UKM PALA “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan informan yang terdiri dari anggota Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD) dan Ketua Umum UKM PALA “PELITA”. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi yang bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai aktivitas berisiko tinggi, menggali makna arung jeram sebagai media *experiential learning* dalam membentuk ketangguhan, keberanian, kerja sama, serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, serta mengungkap kontribusi pengalaman tersebut dalam mengembangkan kemampuan *problem solving* mahasiswa sebagai bagian dari pembinaan keterampilan hidup yang mendukung layanan bimbingan dan konseling berbasis pengalaman nyata. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sedangkan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan pengecekan keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mengikuti kegiatan arung jeram memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan mahasiswa, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Mahasiswa memaknai arung jeram sebagai pengalaman belajar langsung yang membentuk ketangguhan, keberanian, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan mengambil keputusan dalam situasi penuh tekanan. Selain itu, pengalaman menghadapi kondisi sungai yang dinamis dan berisiko mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan *problem solving* secara cepat, terstruktur, dan bertanggung jawab, yang kemudian ditransfer ke dalam kehidupan akademik, organisasi, dan keseharian. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan arung jeram berfungsi sebagai media *experiential learning* yang efektif sekaligus relevan untuk mendukung pengembangan keterampilan hidup dan layanan bimbingan dan konseling berbasis pengalaman.

KATA PENGANTAR

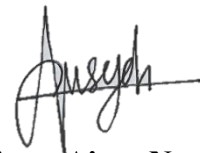
Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Eksplorasi Pengalaman Kegiatan Arung Jeram Sebagai Media *Experiential learning* Untuk Mengembangkan Kemampuan *Problem solving* Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri” ini ditulis guna memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:
kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. Selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. selaku Dosen selaku dosen Pembimbing I.
5. Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II.
6. Keluarga saya, Ayah, Ibu dan Kedua Adik saya yang telah memberikan dukungan, do’a, dan motivasi saya untuk penyusunan proposal usulan skripsi.
7. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Mapala Pelita yang selama ini telah menjadi tempat bersandar sepulang kuliah dan menjadi rumah kedua yang penuh makna.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 17 Juli 2026



Risma Aisya Nuraini
NPM: 22.1.40.10.085

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Penelitian Terdahulu	11
B. Definisi Operasional Konsep	13
1. Arung Jeram (<i>Rafting</i>)	14
2. Pembelajaran Berbasis Pengalaman (<i>Experiential learning</i>)	17
3. Keterampilan <i>Problem solving</i>	19
4. Pengembangan Keterampilan Hidup	21
5. Layanan Bimbingan dan Konseling	22
6. Pengalaman Anggota Divisi ORAD	25
C. Alur Berpikir	26

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Data dan Sumber Data	32
D. Prosedur Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	33
F. Pengecekan Keabsahan Temuan Penelitian.....	35
1. Kredibilitas (<i>Credibility</i>)	35
2. Transferabilitas (<i>Transferability</i>).....	35
3. Dependabilitas (<i>Dependability</i>).....	36
4. Konfirmabilitas (<i>Confirmability</i>)	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 37
A. Deskripsi Data.....	37
1. Deskripsi Hasil Observasi	38
2. Deskripsi Hasil Wawancara.....	41
3. Deskripsi wawancara kegiatan arung jeram	44
B. Temuan Hasil Penelitian	46
1. Reduksi Data	47
a. Reduksi Data pengalaman mahasiswa anggota UKM PALA “PELITA” dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai salah satu bentuk kegiatan berisiko tinggi yang menuntut ketangguhan fisik dan mental	47
b. Reduksi Data makna kegiatan arung jeram sebagai media <i>experiential learning</i> yang berkontribusi terhadap pembentukan sikap, nilai, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup	50
c. Reduksi Data pengaruh pengalaman dalam kegiatan arung jeram terhadap pengembangan kemampuan <i>problem solving</i> mahasiswa, khususnya dalam konteks pembinaan keterampilan hidup yang dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi	52
2. Penyajian Data.....	55
3. Kesimpulan dan Vertifikasi Data	59
C. Pembahasan Temuan Hasil.....	66

1. Bagaimana pengalaman Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan beresiko tinggi arung jeram?.....	68
2. Bagaimana kegiatan arung jeram sebagai media <i>experiential learning</i> Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam menghadapi tantangan hidup?.....	70
3. Bagaimana pengalaman dalam kegiatan arung jeram dapat mengembangkan kemampuan <i>Problem solving</i> Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam konteks pembinaan keterampilan hidup melalui layanan bimbingan dan konseling?.....	73
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	77
A. Simpulan	77
B. Implikasi.....	78
1. Implikasi Teoritis	78
2. Implikasi Praktis.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
D. Saran.....	81
1. Bagi UKM PALA “PELITA”	81
2. Bagi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	81
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	82
4. Bagi Peneliti	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	31
Tabel 4. 1 Reduksi Data 1	48
Tabel 4. 2 Reduksi Data 2	50
Tabel 4. 3 Reduksi Data 3	52
Tabel 4. 4 Penyajian data 1	55
Tabel 4. 5 Penyajian Data 2.....	56
Tabel 4. 6 Penyajian Data 3.....	58
Tabel 4. 7 Vertifikasi Dan Pengecekan Keabsahan Data	63
Tabel 4. 8 Temuan Hasil Penelitian.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Observasi Kegiatan Arung Jeram UKM PALA “PELITA”	87
Lampiran 2 Verbatim Wawancara Anggota Divisi ORAD UKM PALA “PELITA”	91
Lampiran 3 Verbatim Wawancara Ketua Umum UKM PALA “PELITA”	101
Lampiran 4 Kartu Bimbingan.....	103
Lampiran 5 Surat Keterangan Similiarity	105
Lampiran 6 Hasil Similiarity	106
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Kampus	113
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	114
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari UKM	115
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam (MAPALA) Pelita merupakan organisasi mahasiswa yang berdiri pada tanggal 16 Agustus 2000 di Pantai Pelang, Trenggalek. Organisasi ini bergerak di bidang kepecintaalaman dan sosial, didirikan oleh Agus Waluyo dengan nama lapangan Namboe, Bachtiar Hendra dengan nama lapangan Balong, dan Henry Candra Wijaya dengan nama lapangan Prenges. Ketiganya dikenal sebagai perintis yang turut merancang logo untuk bendera UKM PALA “PELITA”, dengan harapan organisasi ini dapat berkembang dan melanglang buana dalam dunia kepecintaalaman. Tujuan utama dari pendirian UKM PALA “PELITA” adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat, serta menanamkan nilai kejujuran, kebenaran, dan kecintaan pengabdian terhadap almamater dan tanah air Indonesia tercinta.

Sejak tahun 2010, UKM PALA “PELITA” telah memiliki empat divisi, yaitu Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD), Divisi Gunung Hutan, Divisi Lingkungan Hidup, dan Divisi Panjat Tebing. Setiap divisi memiliki fokus kegiatan yang berbeda, namun salah satu kegiatan yang menonjol dan menjadi perhatian utama dalam Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD) adalah arung jeram. Arung jeram merupakan olahraga berisiko tinggi yang menantang, dan kegiatan ini meliputi pemetaan jeram, pengarungan, renang jeram, serta penugasan sebagai skipper (sopir perahu). Kegiatan arung jeram ini dilaksanakan oleh anggota Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD) dan menjadi salah satu topik utama dalam penelitian ini, mengingat kompleksitas serta manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut.

Arung jeram tidak hanya menguji ketahanan fisik, tetapi juga menuntut keterampilan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Sebagai olahraga berisiko tinggi, kegiatan ini menuntut kemampuan adaptasi terhadap kondisi alam yang sulit diprediksi. Dalam karakteristik tersebut, arung jeram dapat dipandang sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential*

learning), yaitu pembelajaran yang melibatkan peserta secara langsung dalam situasi nyata yang menuntut refleksi kritis dan konstruksi pemahaman baru.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kolb (1984) dalam bukunya *Experiential learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Kolb menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi tidak hanya melalui teori, melainkan juga dari pengalaman nyata. Kolb menjelaskan bahwa, “*Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience*” (Kolb, 1984, p. 38), yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung dalam situasi nyata untuk memperoleh pemahaman yang mendalam.

Dalam konteks tersebut, arung jeram memberikan ruang bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan hidup, terutama dalam hal pengambilan keputusan, *Problem solving*, dan adaptasi dengan situasi yang berisiko. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengalaman mahasiswa anggota Divisi ORAD UKM PALA “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan arung jeram, serta peran kegiatan tersebut dalam mengembangkan keterampilan hidup mereka melalui pengalaman langsung yang dihadapi di lapangan.

Kegiatan arung jeram memfasilitasi pengembangan keterampilan *Problem solving*, karena menempatkan peserta pada kondisi yang dinamis dan penuh ketidakpastian. Dalam situasi seperti ini, dibutuhkan kemampuan berpikir kritis dan fleksibel. McKenzie (2000) dalam artikelnya yang diterbitkan dalam *The Journal of Experiential Education* mengungkapkan bahwa, “*Outdoor adventure education enhances participants’ problem-solving abilities by placing them in unpredictable, high-stakes environments where flexible thinking is essential*” (McKenzie, 2000, p. 27). Kegiatan petualangan seperti arung jeram menantang peserta untuk menyelesaikan masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Temuan ini didukung Neill (2008), yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan *outdoor adventure* meningkatkan keterampilan *Problem solving*, khususnya dalam menghadapi situasi yang menantang dan tidak terduga.

Pentingnya keterampilan *Problem solving* dalam kehidupan modern semakin terlihat, Ketika individu dihadapkan pada situasi yang penuh

ketidakpastian. Arung jeram, sebagai bentuk *experiential learning*, arung jeram menyediakan konteks yang sangat relevan untuk melatih keterampilan tersebut. Menurut Beard dan Wilson (2013), dalam *Experiential learning: A Best Practice Handbook for Educators and Trainers*, "Experience is not simply the best teacher, it is the only teacher" (Beard & Wilson, 2013, p. 19). Pernyataan ini menggarisbawahi bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung sangat efektif untuk membentuk kemampuan menghadapi tantangan dan mengambil keputusan dalam situasi yang berisiko.

Meskipun banyak penelitian yang mengakui manfaat kegiatan petualangan dalam pengembangan *Problem solving*, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi kontribusi pengalaman berisiko tinggi seperti arung jeram terhadap keterampilan tersebut masih terbatas. Hal ini terutama berlaku dalam konteks Pendidikan nonformal serta layanan bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Russell (2004) dalam *Adventure Education: An Overview* menunjukkan bahwa kegiatan arung jeram dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial, pengambilan keputusan, serta kemampuan untuk bekerja dalam tim, yang semuanya berhubungan erat dengan keterampilan *Problem solving*.

Keterkaitan tersebut menjadi sangat relevan mengingat mahasiswa pada umumnya berada pada usia 20 tahun. Menurut Santrock (2019) fase ini merupakan periode krusial dalam pencarian jati diri dan pembentukan identitas. Dalam layanan Bimbingan dan Konseling kegagalan mengelola permasalahan pada fase ini dapat menghambat aktualisasi diri mahasiswa. Oleh sebab itu, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi, baik internal maupun eksternal seperti UKM PALA "PELITA", menjadi sarana penting untuk menguji kemampuan diri. Organisasi semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah rekreasi, tetapi juga media pembentukan karakter agar mahasiswa menjadi pribadi yang tangguh, berani, serta mampu mengenali potensi diri melalui tantangan nyata di alam bebas.

Kemampuan *problem solving* pada dasarnya merupakan kompetensi inti dalam tugas perkembangan mahasiswa yang menjadi fokus utama dalam layanan bimbingan pribadi dan sosial. Ramli (2020), menjelaskan bahwa

keterampilan memecahkan masalah merupakan manifestasi kematangan kognitif yang memungkinkan individu mengenali hambatan sekaligus Menyusun strategi penyelesaian yang efektif dalam kondisi tertekan. Bagi mahasiswa anggota Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD), kemampuan ini menjadi kebutuhan mendesak karena mereka kerap dihadapkan pada situasi berisiko tinggi. Melalui penguatan *internal locus of control*, layanan BK membantu mahasiswa memahami bahwa keberhasilan menavigasi kehidupan sebagaimana menavigasi perahu di sungai sangat bergantung pada ketajaman analisis dan control diri.

Konsep *experiential learning* yang dikemukakan oleh Kolb memiliki keterkaitan yang erat dengan pendekatan *Adventure Based Counseling* (ABC) dalam Bimbingan dan Konseling. *Adventure Based Counseling* merupakan pendekatan konseling yang memanfaatkan aktivitas petualangan sebagai media layanan untuk membantu individu mengembangkan potensi diri melalui pengalaman langsung. Menurut Schoel, Prouty, dan Radcliffe (1988), pendekatan ini menggunakan tantangan fisik dan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri, komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, serta kemampuan *problem solving* melalui proses refleksi. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, ABC dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok yang berorientasi pada pengembangan aspek pribadi dan sosial peserta didik. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan peserta untuk merefleksikan pengalaman yang diperoleh sehingga mampu memahami diri, mengenali potensi dan keterbatasannya, mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, serta menerapkan hasil pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengalaman yang diperoleh melalui aktivitas petualangan menjadi media intervensi yang mendukung tercapainya tujuan layanan Bimbingan dan Konseling, yaitu membantu individu berkembang secara optimal, mandiri, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penerapan *Adventure Based Counseling* sangat relevan dengan kegiatan arung jeram karena aktivitas ini memberikan pengalaman nyata yang menuntut

peserta untuk beradaptasi, mengendalikan emosi, bekerja sama, berkomunikasi, dan mengambil keputusan dalam situasi yang menantang.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pengalaman tersebut tidak berhenti pada keberhasilan menyelesaikan tantangan, tetapi menjadi bahan refleksi yang difasilitasi konselor agar peserta mampu mengambil makna dari setiap pengalaman yang diperoleh. Proses refleksi tersebut membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*), tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan *problem solving* sebagai bekal menghadapi berbagai permasalahan akademik, sosial, maupun pribadi. Oleh karena itu, kegiatan arung jeram tidak hanya dipahami sebagai aktivitas luar ruang, tetapi juga sebagai media implementasi layanan Bimbingan dan Konseling berbasis *experiential learning* yang mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier mahasiswa.

Yusuf dan Nurihsan (2022) menekankan bahwa salah satu tujuan layanan Bimbingan dan Konseling adalah membantu individu mencapai kemandirian, kematangan pribadi, serta daya lentur mental (*resilience*) agar mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara efektif. Dalam konteks tersebut, kegiatan arung jeram dapat berfungsi sebagai laboratorium perilaku autentik yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menghadapi situasi nyata yang menuntut pengendalian emosi, kerja sama, komunikasi, serta penyelesaian masalah secara langsung. Setiap jeram yang dilewati menjadi representasi berbagai tantangan kehidupan yang memerlukan kombinasi ketenangan emosional, kemampuan berpikir logis, dan pengambilan keputusan yang tepat. Ketika mahasiswa berhasil menyelesaikan tantangan tersebut bersama kelompoknya, mereka secara bertahap membangun efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, peningkatan efikasi diri menjadi salah satu indikator berkembangnya kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik, sosial, maupun pribadi secara lebih mandiri.

Putra (2023) turut menegaskan keterkaitan antara pengalaman luar ruang dan stabilitas mental. Menurutnya, pembelajaran berbasis pengalaman

lapangan mampu mengurangi pola pikir yang kaku dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, fleksibel, dan terbuka terhadap perubahan. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, kemampuan adaptasi tersebut merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan kesehatan mental mahasiswa. Arung jeram menuntut anggota Divisi ORAD untuk melakukan komunikasi yang efektif, membangun kepercayaan antaranggota, mengambil keputusan secara cepat, serta menyelesaikan masalah secara kolaboratif. Seluruh pengalaman tersebut merupakan bentuk latihan keterampilan sosial yang dapat dimanfaatkan dalam layanan bimbingan kelompok berbasis *Adventure Based Counseling*. Melalui proses refleksi yang difasilitasi konselor setelah kegiatan berlangsung, mahasiswa didorong untuk menghubungkan pengalaman yang diperoleh dengan berbagai situasi kehidupan nyata sehingga nilai-nilai ketangguhan, kerja sama, tanggung jawab, dan kemampuan *problem solving* dapat terinternalisasi menjadi karakter yang berkelanjutan.

Melalui pendalaman terhadap pengalaman tersebut, diharapkan muncul pemahaman baru mengenai bagaimana aktivitas luar ruang yang bersifat menantang dapat diintegrasikan sebagai media layanan Bimbingan dan Konseling yang efektif dalam mengembangkan potensi mahasiswa. Pengalaman anggota Mahasiswa Pecinta Alam Pelita Universitas Nusantara PGRI Kediri diharapkan mampu menggambarkan bahwa kegiatan arung jeram tidak hanya berkontribusi terhadap kemampuan teknis berpetualang, tetapi juga menjadi sarana pengembangan kompetensi psikologis yang mendukung tugas-tugas perkembangan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam pemanfaatan pendekatan *Adventure Based Counseling* berbasis *experiential learning* sebagai alternatif layanan yang inovatif untuk membentuk mahasiswa yang tangguh, adaptif, mampu bekerja sama, serta memiliki kemampuan *problem solving* dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman mahasiswa anggota Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai bentuk kegiatan berisiko tinggi di alam bebas, serta menelaah makna pengalaman tersebut dalam konteks pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan pengembangan keterampilan *Problem solving* yang relevan dengan layanan bimbingan dan konseling.

Secara rinci, fokus penelitian ini diarahkan pada:

1. Pengalaman mahasiswa anggota UKM PALA “PELITA” dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai salah satu bentuk kegiatan berisiko tinggi yang menuntut ketangguhan fisik dan mental.
2. Makna kegiatan arung jeram sebagai media *experiential learning* yang berkontribusi terhadap pembentukan sikap, nilai, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup.
3. Pengaruh pengalaman dalam kegiatan arung jeram terhadap pengembangan kemampuan *Problem solving* mahasiswa, khususnya dalam konteks pembinaan keterampilan hidup yang dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

Fokus ini dipilih karena berdasarkan studi awal, kegiatan arung jeram memiliki potensi besar untuk membentuk keterampilan non-akademik seperti keberanian, ketangguhan, kerja sama, dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Seluruh aspek ini memiliki keterkaitan erat dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya membina keterampilan hidup UKM PALA “PELITA” secara menyeluruh dan kontekstual melalui pendekatan pengalaman nyata di alam terbuka.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini disusun untuk mengarahkan fokus kajian terhadap fenomena yang diteliti secara mendalam dan holistik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman UKM PALA “PELITA” Universitas Nusantara

PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan pengembangan keterampilan *Problem solving*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengalaman Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan beresiko tinggi arung jeram?
2. Bagaimana kegiatan arung jeram sebagai media *experiential learning* Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam menghadapi tantangan hidup?
3. Bagaimana pengalaman dalam kegiatan arung jeram dapat mengembangkan kemampuan *Problem solving* Mahasiswa Pecinta Alam ‘Pelita’ Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam konteks pembinaan keterampilan hidup melalui layanan bimbingan dan konseling?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan pengalaman mahasiswa Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) “Pelita” Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam mengikuti kegiatan arung jeram sebagai salah satu bentuk aktivitas berisiko tinggi di alam terbuka.
2. Menggali makna kegiatan arung jeram sebagai media *experiential learning* dalam membentuk ketangguhan, keberanian, kemampuan bekerja sama, dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat di tengah tekanan situasi.
3. Mengungkap bagaimana pengalaman mengikuti kegiatan arung jeram dapat mengembangkan kemampuan *Problem solving* mahasiswa, khususnya dalam konteks pembinaan keterampilan hidup yang dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling berbasis pengalaman nyata.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah mengenai *experiential learning*, khususnya melalui kegiatan luar ruang berisiko tinggi seperti arung jeram. Selain itu, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai hubungan antara pengalaman nyata dan pembinaan keterampilan hidup dalam konteks Pendidikan nonformal serta layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi UKM PALA “PELITA”

Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai nilai-nilai pembelajaran yang diperoleh melalui kegiatan arung jeram, sekaligus mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya keterampilan *Problem solving* dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Pembimbing dan Pihak Kampus

Memberikan dasar pertimbangan dalam menyusun program pembinaan karakter dan keterampilan hidup mahasiswa berbasis kegiatan luar ruang, yang relevan dengan kebutuhan bimbingan dan konseling saat ini.

c. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Menjadi referensi dalam pengembangan pendekatan bimbingan yang inovatif dan kontekstual, terutama yang memanfaatkan kegiatan berbasis pengalaman nyata sebagai sarana untuk pembinaan keterampilan hidup dan penguatan kesehatan mental mahasiswa.

d. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam memahami proses pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) melalui kegiatan arung jeram serta implikasinya terhadap pengembangan keterampilan *problem solving*. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam melaksanakan

penelitian ilmiah dan menerapkan ilmu Bimbingan dan Konseling pada konteks kegiatan luar ruang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, S. D., & Wahyudi. (2020). Pembelajaran luar ruang dan pengembangan kemampuan *problem solving* peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 145–156.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Beard, C., & Wilson, J. P. (2013). *Experiential learning: A best practice handbook for educators and trainers* (2nd ed.). London: Kogan Page.
- Budiarto, A., Fauziah, R., & Purwanto, D. (2023). The effectiveness of *experiential learning* modules in increasing problem-solving ability of new employees. *Journal of Human Resource Development*, 5(1), 22–31.
- Cahyono, A. (2012). Pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 13(2), 45–56.
- Cahyono, A. (2012). Refleksi dalam pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(1), 45–54.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). *Problem solving* and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126.
- Handayani, L. (2020). Pengaruh kegiatan arung jeram terhadap pengambilan keputusan dan kerja sama tim. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 88–97.
- Handayani, S., Rahmawati, D., & Putri, N. A. (2021). Hubungan kemampuan *problem solving* dengan tingkat kecemasan mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 34–42.
- Ihsan, M., Rahman, A., & Suryani, D. (2017). Pengembangan kemampuan berpikir kreatif dan pemecahan masalah siswa. *Jurnal Pendidikan*, 18(1), 33–41.
- International Rafting Federation. (2023). *Rafting safety and training guidelines*. Geneva: IRF.
- Karim, A. (2019). Pembelajaran berbasis pengalaman dalam pendidikan karakter mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 26(1), 59–68.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Journal of Experiential Education*, 23(1), 19–28.
- Neill, J. T. (2008). Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs. *Journal of Experiential Education*, 31(1), 7–23.
- Ningsih, R. (2020). *Pengaruh model pembelajaran double loop problem solving terhadap kemampuan berpikir reflektif matematis siswa* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugroho, A. (2023). Olahraga petualangan dan pengembangan ketahanan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7(2), 101–112.
- Nurkholishoh. (2023). *Pengaruh model pembelajaran creative problem solving terhadap kemandirian dan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran sejarah* (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Perry, E., Peterneij Taylor, C., & Tisdell, E. (2008). *Learning through life experience*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Prasetyo, D. (2019). Keselamatan dan manajemen risiko dalam olahraga arus deras. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 55–64.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, R. A. (2023). Pembelajaran luar ruang dan stabilitas mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 112–121.
- Putra, R., & Astuti, N. (2025). Mental toughness dalam olahraga petualangan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 14–26.
- Rahmadi, A. (2021). Arung jeram dan pembentukan karakter mahasiswa pecinta alam. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 66–76.
- Raisya, N., & Salsabilah, F. (2022). Pembelajaran berbasis pengalaman dan pembentukan konsep bermakna. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 10(2), 90–101.
- Ramli, M. (2020). *Bimbingan dan konseling pribadi dan sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Russell, K. C. (2004). Adventure education: An overview. *Journal of Experiential Education*, 26(3), 134–143.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P. (2022). Pengaruh olahraga petualangan terhadap keterampilan sosial dan kekompakan kelompok. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 14(2), 123–134.
- Supratman, & Kurnia, A. (2017). Pengembangan kemampuan pemecahan masalah melalui pembelajaran berbasis pengalaman. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 24(1), 58–66.
- Supratman, A., & Kurnia, D. (2017). Pengembangan kemampuan pemecahan masalah melalui pembelajaran berbasis pengalaman. *Jurnal Pendidikan*, 18(2), 123–131.
- Susanto, H. (2022). Ketangguhan mental dalam aktivitas luar ruang berisiko tinggi. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 44–55.
- Susanto, H. (2023). Pendidikan karakter melalui *experiential learning*. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 8(1), 77–88.
- Syarifah. (2022). *Peningkatan keterampilan sosial melalui metode experiential learning pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Plumbon, Cirebon* (Skripsi). Universitas Negeri Cirebon.
- Widodo, S. (2018). Teknik dasar dan kesiapan mental dalam olahraga arung jeram. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 29–38.
- Wiggins, M. W. (2023). *Safety culture and decision making in high-risk environments*. London: Routledge.
- Wulandari, S. (2019). Implementasi metode pembelajaran eksperimen dengan pendekatan double loop *problem solving* (DLPS) untuk meningkatkan sikap ilmiah. *Jurnal Pendidikan IPA*, 8(2), 141–150.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.