

Arung Jeram Sebagai Sarana Pengembangan *Problem Solving* Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Risma Aisya Nuraini¹, Setya Adi Sancaya², Risaniatin Ningsih³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,

Universitas Nusantara PGRI Kediri³

aisyarisma26@gmail.com¹, sancaya383@yahoo.com², risadyne@gmail.com³

ABSTRACT

Problem-solving is one of the essential competencies that individuals need to face academic, social, and personal challenges in the 21st century. Guidance and Counseling services require innovative approaches that provide meaningful learning experiences to develop this competency. This conceptual article aims to analyze the potential of white-water rafting as a medium for developing problem-solving skills from the perspective of Guidance and Counseling through the Adventure Based Counseling (ABC) approach. The discussion was conducted by reviewing relevant theories and previous studies on problem solving, experiential learning, adventure-based counseling, and guidance and counseling. The analysis indicates that white-water rafting offers direct learning experiences involving problem identification, decision-making, teamwork, communication, and evaluation. Through reflective processes emphasized in Adventure Based Counseling, these experiences can be transformed into meaningful learning outcomes that enhance problem-solving skills and can be transferred to everyday life. Therefore, white-water rafting has the potential to serve as an experiential medium that enriches the implementation of Guidance and Counseling services.

Keywords: Adventure Based Counseling; Guidance and Counseling; problem solving; white-water rafting

ABSTRAK

Kemampuan *problem solving* merupakan salah satu kompetensi penting yang dibutuhkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, maupun kehidupan sehari-hari. Layanan Bimbingan dan Konseling memerlukan pendekatan yang inovatif dan berbasis pengalaman untuk mengembangkan kompetensi tersebut. Artikel konseptual ini bertujuan menganalisis potensi arung jeram sebagai sarana pengembangan kemampuan *problem solving* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling melalui pendekatan *Adventure Based Counseling* (ABC). Pembahasan dilakukan melalui kajian terhadap teori dan hasil penelitian yang berkaitan dengan *problem solving*, *experiential learning*, *Adventure Based Counseling*, dan Bimbingan dan Konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas arung jeram memberikan pengalaman langsung yang melibatkan proses identifikasi masalah, pengambilan keputusan, kerja sama, komunikasi, dan evaluasi. Melalui proses refleksi dalam *Adventure Based Counseling*, pengalaman tersebut dapat diubah menjadi pembelajaran yang bermakna sehingga mendukung pengembangan kemampuan *problem solving* dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, arung jeram berpotensi menjadi media berbasis pengalaman yang memperkaya pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: Adventure Based Counseling; arung jeram; Bimbingan dan Konseling; *problem solving*

PENDAHULUAN

Perkembangan abad ke-21 menuntut individu memiliki berbagai keterampilan yang mendukung keberhasilan dalam menghadapi perubahan dan kompleksitas kehidupan. Salah satu keterampilan yang menjadi perhatian dalam dunia pendidikan adalah *problem solving*, yaitu kemampuan mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebab, menentukan alternatif penyelesaian, mengambil keputusan, serta mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Kemampuan tersebut tidak hanya diperlukan dalam konteks akademik, tetapi juga dalam kehidupan sosial maupun personal. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *problem solving* menjadi salah satu tujuan penting pendidikan, termasuk dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK).

Menurut Gumilang, G. S. (2022), layanan BK perlu diselenggarakan secara adaptif sesuai kebutuhan peserta didik serta mampu memfasilitasi berkembangnya berbagai kompetensi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan pada era Kurikulum Merdeka. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa layanan BK tidak lagi hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) yang menunjang perkembangan peserta didik secara optimal.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pengembangan kompetensi peserta didik dilakukan melalui layanan yang bersifat *preventif*, *developmental*, maupun *kuratif*. Salah satu kompetensi yang perlu dikembangkan adalah kemampuan mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Gumilang, G. S., Khususiyah, K., & Dewi, R. (2019) menjelaskan bahwa penerapan *Solution Focused Brief Counseling* mampu meningkatkan kemampuan personal mahasiswa melalui proses yang berorientasi pada solusi, potensi, dan kekuatan individu.

Selain itu, Setyaputri, N. Y., Nawantara, R. D., & Gumilang, G. S. (2019) juga menunjukkan bahwa proses bimbingan yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan efikasi diri sehingga individu lebih percaya terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan BK memerlukan strategi yang mampu menghadirkan pengalaman belajar secara aktif sehingga keterampilan *problem solving* berkembang melalui proses yang bermakna, bukan sekadar pemberian informasi.

Salah satu bentuk pengalaman belajar yang berpotensi mendukung pengembangan kemampuan *problem solving* adalah aktivitas arung jeram (*white water rafting*). Aktivitas ini menghadapkan peserta pada berbagai situasi nyata yang menuntut kemampuan mengenali kondisi lingkungan, mengidentifikasi risiko, membangun komunikasi yang efektif, bekerja sama dalam tim, mengambil keputusan secara cepat, serta mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan. Pengalaman tersebut merupakan bentuk pembelajaran langsung (*direct experience*) yang memungkinkan individu memperoleh pemahaman melalui keterlibatan aktif. Kolb (1984) menjelaskan bahwa

pembelajaran yang efektif berlangsung melalui empat tahapan, yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Dengan demikian, pengalaman selama kegiatan arung jeram dapat menjadi media pembelajaran yang mendorong berkembangnya kemampuan *problem solving* melalui proses refleksi terhadap pengalaman yang dialami.

Pemanfaatan aktivitas petualangan sebagai media pembelajaran dan konseling selanjutnya dijelaskan dalam teori *Adventure Based Counseling* (ABC). Gass, Gillis, dan Russell (2012) menyatakan bahwa *Adventure Based Counseling* merupakan pendekatan konseling yang menggunakan aktivitas petualangan sebagai sarana untuk menciptakan pengalaman belajar yang menantang, kemudian diproses melalui refleksi sehingga menghasilkan perubahan pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku individu. Sejalan dengan itu, Schoel, Prouty, dan Radcliffe (1988) menjelaskan bahwa inti dari *Adventure Based Counseling* bukan terletak pada aktivitas petualangannya, melainkan pada proses menghubungkan pengalaman tersebut dengan kehidupan nyata (*transfer of learning*). Dalam konteks ini, arung jeram dapat dipandang sebagai media pengalaman yang memungkinkan individu belajar mengembangkan kemampuan *problem solving* melalui serangkaian proses identifikasi masalah, pengambilan keputusan, kerja sama, dan evaluasi yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pengembangan *problem solving* dalam layanan BK maupun efektivitas pendekatan konseling tertentu, kajian yang mengintegrasikan aktivitas arung jeram dengan perspektif Bimbingan dan Konseling melalui landasan teori *Adventure Based Counseling* masih relatif terbatas di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih banyak memfokuskan pada pengembangan media BK, teknik konseling, atau model layanan yang diterapkan di dalam kelas. Oleh karena itu, artikel konseptual ini bertujuan menganalisis bagaimana pengalaman yang diperoleh melalui aktivitas arung jeram dapat dipahami sebagai sarana pengembangan kemampuan *problem solving* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan teori *Adventure Based Counseling* sebagai landasan konseptual. Kajian ini diharapkan dapat memberikan alternatif pengembangan layanan BK berbasis pengalaman (*experiential counseling*) yang lebih kontekstual, partisipatif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik pada era saat ini.

PEMBAHASAN

Kemampuan *problem solving* merupakan salah satu kompetensi penting yang perlu dikembangkan melalui layanan Bimbingan dan Konseling karena berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara efektif. *Problem solving* tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menemukan solusi terhadap suatu permasalahan, tetapi juga mencakup proses mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebab,

menentukan alternatif penyelesaian, mengambil keputusan, serta mengevaluasi hasil dari keputusan yang telah diambil. Dalam perspektif BK, kemampuan tersebut menjadi bagian dari pengembangan *life skills* yang mendukung tercapainya tugas-tugas perkembangan peserta didik.

Menurut Gumilang, G. S. (2022), layanan Bimbingan dan Konseling pada Kurikulum Merdeka perlu diarahkan pada pengembangan kompetensi peserta didik melalui pengalaman belajar yang kontekstual, adaptif, dan berpusat pada kebutuhan individu. Dengan demikian, layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif ketika peserta didik mengalami masalah, tetapi juga sebagai sarana pengembangan potensi agar individu mampu mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.

Pandangan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan *problem solving* membutuhkan strategi layanan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami sendiri proses penyelesaian masalah. Oleh karena itu, diperlukan media pembelajaran yang mampu menghadirkan pengalaman nyata sehingga peserta didik tidak hanya memahami konsep pemecahan masalah secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi kehidupan sehari-hari.

Arung jeram merupakan aktivitas petualangan yang menempatkan individu pada situasi yang dinamis, penuh tantangan, dan membutuhkan kemampuan berpikir cepat. Selama pengarungan, peserta dihadapkan pada berbagai kondisi seperti perubahan arus sungai, rintangan berupa batuan, pusaran air, maupun perubahan arah lintasan yang menuntut pengambilan keputusan secara cepat dan tepat. Kondisi tersebut mendorong peserta untuk melakukan identifikasi masalah, menentukan strategi, membagi tugas, berkomunikasi secara efektif, melaksanakan keputusan, hingga melakukan evaluasi setelah melewati setiap jeram.

Proses tersebut memiliki kesesuaian dengan tahapan *problem solving* yang meliputi identifikasi masalah, perumusan alternatif solusi, pemilihan solusi terbaik, implementasi, dan evaluasi. Oleh karena itu, aktivitas arung jeram dapat dipandang sebagai laboratorium pengalaman yang memberikan kesempatan kepada individu untuk mempraktikkan kemampuan *problem solving* dalam situasi nyata.

Pengalaman tersebut semakin bermakna apabila dikaitkan dengan teori *Experiential Learning* dari Kolb (1984) yang menjelaskan bahwa pembelajaran berlangsung melalui empat tahapan, yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Dalam arung jeram, peserta memperoleh pengalaman konkret ketika menghadapi tantangan di sungai, kemudian melakukan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan, menyusun pemahaman baru mengenai strategi penyelesaian masalah, dan menerapkannya kembali pada tantangan berikutnya. Siklus tersebut menjadikan pengalaman sebagai sumber utama pembelajaran yang mendorong berkembangnya kemampuan *problem solving*.

Pendekatan *Adventure Based Counseling* (ABC) dapat diterapkan

kepada berbagai kelompok sasaran sesuai dengan tujuan layanan BK, seperti peserta didik jenjang SMP, SMA, mahasiswa, maupun anggota organisasi yang membutuhkan pengembangan kemampuan interpersonal dan *problem solving*. Dalam konteks pendidikan, implementasi ABC lebih efektif dilakukan dalam setting kelompok karena setiap peserta memperoleh kesempatan belajar tidak hanya dari pengalaman dirinya sendiri, tetapi juga dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Menurut Gass, Gillis, dan Russell (2012), *Adventure Based Counseling* merupakan pendekatan konseling yang memanfaatkan aktivitas petualangan sebagai media untuk membangun perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku melalui pengalaman langsung yang diolah dalam proses refleksi. Pendekatan ini menempatkan pengalaman sebagai inti proses konseling sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan, kepercayaan diri, komunikasi, kepemimpinan, serta kemampuan menyelesaikan masalah secara kolaboratif.

Dengan demikian, sasaran utama *Adventure Based Counseling* bukan hanya individu yang mengalami permasalahan psikologis, tetapi juga individu yang membutuhkan pengembangan kompetensi diri sebagai bagian dari layanan perkembangan (*developmental guidance*) dalam Bimbingan dan Konseling. Pemanfaatan arung jeram dalam layanan BK tidak dimaksudkan sebagai kegiatan rekreasi semata, melainkan sebagai media pembelajaran berbasis pengalaman yang dirancang secara sistematis sesuai dengan tujuan layanan. Implementasi kegiatan ini dapat dilakukan pada berbagai program pengembangan diri, seperti layanan bimbingan kelompok, pelatihan kepemimpinan, kegiatan orientasi mahasiswa, program pendidikan karakter, maupun kegiatan organisasi kemahasiswaan yang memuat unsur refleksi dan pengolahan pengalaman.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan arung jeram sebaiknya dilakukan pada lokasi yang memenuhi standar keselamatan dengan melibatkan fasilitator profesional, instruktur arung jeram, serta konselor yang berperan memfasilitasi proses refleksi setelah aktivitas berlangsung. Dengan demikian, pengalaman yang diperoleh peserta tidak berhenti pada aktivitas fisik, tetapi berkembang menjadi proses pembelajaran psikologis yang relevan dengan tujuan layanan BK.

Landasan utama *Adventure Based Counseling* terletak pada proses transformasi pengalaman menjadi pembelajaran yang bermakna. Menurut Schoel, Prouty, dan Radcliffe (1988) serta diperkuat oleh Gass, Gillis, dan Russell (2012), aktivitas petualangan bukanlah tujuan utama konseling, melainkan media yang memungkinkan individu mengalami tantangan nyata, kemudian melakukan refleksi untuk menemukan makna dari pengalaman tersebut sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aktivitas arung jeram, peserta terlebih dahulu menghadapi tantangan berupa karakteristik sungai yang dinamis. Selanjutnya peserta mengidentifikasi permasalahan yang muncul, berdiskusi dengan anggota tim

mengenai strategi yang akan digunakan, menentukan keputusan secara bersama, melaksanakan strategi tersebut selama pengarungan, kemudian mengevaluasi keberhasilan maupun kesalahan setelah melewati jeram. Rangkaian proses tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* berkembang melalui pengalaman langsung yang diproses secara reflektif.

Model tersebut selaras dengan hasil pengembangan *Adventure Based Counseling* untuk meningkatkan keterampilan *problem solving* siswa yang menunjukkan bahwa pendekatan ABC dapat menjadi alternatif layanan BK dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah melalui aktivitas yang interaktif, kooperatif, dan berbasis pengalaman.

Berdasarkan kajian tersebut, penulis menyintesis bahwa hubungan antara arung jeram, *Adventure Based Counseling*, dan *problem solving* dapat dijelaskan melalui alur berikut: arung jeram menghadirkan pengalaman nyata (*concrete experience*), pengalaman tersebut diproses melalui refleksi dalam *Adventure Based Counseling*, kemudian menghasilkan pembelajaran yang ditransfer ke kehidupan sehari-hari dalam bentuk peningkatan kemampuan *problem solving*. Dengan demikian, arung jeram tidak diposisikan sebagai tujuan layanan BK, melainkan sebagai media yang memfasilitasi pengalaman belajar sehingga individu mampu mengembangkan keterampilan *problem solving* secara lebih kontekstual, kolaboratif, dan berkelanjutan (Glaser & Shoffner, 2001)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian konseptual, dapat disimpulkan bahwa arung jeram memiliki potensi sebagai sarana pengembangan kemampuan *problem solving* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling karena menghadirkan pengalaman belajar yang nyata, menantang, dan kolaboratif. Selama aktivitas arung jeram, peserta dihadapkan pada situasi yang menuntut kemampuan mengidentifikasi masalah, menganalisis kondisi, menentukan alternatif penyelesaian, mengambil keputusan secara tepat, bekerja sama dengan anggota tim, serta melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Rangkaian proses tersebut menunjukkan adanya kesesuaian dengan tahapan kemampuan *problem solving* yang menjadi salah satu kompetensi penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa *Adventure Based Counseling* (ABC) memberikan landasan teoretis yang menjelaskan bagaimana pengalaman selama aktivitas arung jeram dapat diolah menjadi proses pembelajaran yang bermakna. Melalui tahapan pengalaman langsung, refleksi, konseptualisasi, dan penerapan kembali, peserta tidak hanya memperoleh pengalaman fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kerja sama, kepercayaan diri, serta keterampilan *problem solving* yang dapat ditransfer ke berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, arung jeram tidak hanya dipandang sebagai

aktivitas olahraga atau rekreasi, tetapi juga sebagai media berbasis pengalaman yang berpotensi diintegrasikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling melalui pendekatan *Adventure Based Counseling*.

Secara konseptual, artikel ini menawarkan integrasi antara aktivitas arung jeram, teori *Adventure Based Counseling*, dan tujuan layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan kemampuan *problem solving*. Integrasi tersebut memberikan perspektif bahwa layanan BK dapat dikembangkan melalui pendekatan yang lebih kontekstual, partisipatif, dan berbasis pengalaman sehingga mampu memfasilitasi perkembangan kompetensi peserta didik secara lebih komprehensif sesuai dengan tuntutan kehidupan abad ke-21.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, pemanfaatan aktivitas arung jeram sebagai media berbasis pengalaman dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya pada layanan bimbingan kelompok, pengembangan karakter, pelatihan kepemimpinan, maupun kegiatan pengembangan diri yang berorientasi pada peningkatan kemampuan *problem solving*. Pelaksanaan kegiatan tersebut hendaknya dirancang secara sistematis dengan tetap mengutamakan aspek keselamatan, tujuan layanan BK, karakteristik peserta, serta proses refleksi yang menjadi inti dari pendekatan *Adventure Based Counseling*.

Secara teoretis, kajian ini masih bersifat konseptual sehingga diperlukan penelitian empiris untuk menguji efektivitas implementasi *Adventure Based Counseling* melalui aktivitas arung jeram terhadap peningkatan kemampuan *problem solving* pada berbagai jenjang pendidikan. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan model layanan BK berbasis petualangan dengan mengkaji variabel lain, seperti kemampuan pengambilan keputusan, resiliensi, komunikasi interpersonal, kepemimpinan, kerja sama tim, maupun regulasi emosi sehingga dapat memperkaya pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling berbasis pengalaman (*experiential counseling*).

DAFTAR RUJUKAN

- Gass, M. A., Gillis, H. L. L., & Russell, K. C. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling. *Journal of Experiential Education*, 25(1), 79–90
- Gass, M. A., Gillis, H. L. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. Routledge
- Glaser, J. S., & Shoffner, M. F. (2001). *Adventure-based counseling in schools*.

Professional School Counseling, 5(1), 42–48

Gumilang, G. S. (2022). Setting layanan bimbingan dan konseling dalam kurikulum merdeka belajar. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana (SEMBIONA) 2022, 1–7

Gumilang, G. S., Khususiyah, K., & Dewi, R. (2019). Solution Focused Brief Counseling dalam layanan bimbingan dan konseling.

Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, Sri Panca Setyawati, & Laelatul Arofah. (2019). Implementasi Solution Focused Brief Counseling dalam pengembangan

Khususiyah, Setyaputri, N. Y., Gumilang, G. S., & Nawantara, R. D. (2019). Penggunaan Proses GURU (Ground, Understand, Revise, Use) untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa calon guru BK. Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian, 6(1), 16–25.ojs.unpkediri.ac

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall

Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). Islands of healing: A guide to adventure based counseling.