



GROUP EXERCISE

**PELATIHAN TEHNIK-TEHNIK BIMBINGAN
KELOMPOK MENGGUNAKAN LATIHAN
KELOMPOK**

OLEH :

DRS. NANDANG RUSMANA, M. Pd

I. PENDAHULUAN

Dalam lingkup bimbingan dan konseling perkembangan (Developmental counseling), penggunaan bimbingan dan konseling kelompok merupakan suatu hal yang esensial, karena sifatnya yang preventif dan edukasional. Bimbingan dan konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan melalui suasana kelompok. Ada banyak tehnik dan pendekatan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan kelompok, salah satunya adalah melalui penggunaan latihan kelompok atau yang dikenal dengan *group exercise*.

Secara umum, tehnik-tehnik dalam bimbingan kelompok bermuara pada dua sumber, yakni pada teori kepribadian dan dinamika kelompok. Tehnik-tehnik yang bermuara pada teori kepribadian di antaranya adalah, tehnik *asosiasi bebas*, *analisis mimpi*, dan *insight and working trough* (pendekatan psikoanalitik), *tehnik penguatan kembali (reinforcement)*, *kontrak kontingensi*, *modeling*, *gladi perilaku atau behavioral rehearsal*, *melatih (coaching)* dan *penataan kembali kognisi (pendekatan behavioral)*, *tehnik aktif direktif*, *membantah*, *membujuk*, *mengajar dan memberi informasi*, *tugas-tugas pekerjaan rumah*, *permainan peran dan percontohan*, *pengendalian operan terhadap pemikiran dan perasaan*, *latihan keterampilan dan feed back (pendekatan rasional emotif)*. (Rochman Natawidjaja, 1987). Sedangkan tehnik yang bermuara pada dinamika kelompok antara lain, *training group (pelatihan kelompok)*, *encounter group (kelompok pertemuan)*, *T-Groups (kelompok T)*, *Structured group (kelompok berstruktur)*, *self-help group (kelompok bantuan diri)* dan *group exercise (latihan kelompok)*. Pada pelatihan kali ini akan difokuskan pada penggunaan teknik latihan kelompok (*group exercise*) dalam proses bimbingan dan konseling.

Istilah “latihan” mengacu pada aktivitas yang harus dilakukan kelompok untuk mencapai suatu tujuan khusus. Suatu latihan bisa saja berupa kegiatan sederhana membentuk dyad-dyad dan mendiskusikan suatu topik atau kegiatan yang sedikit rumit.

Yalom (1985), Corey, Corey, Callanan & Russel (1988), Trotzer (1989), dan Dyer dan Vriend (1980) menyatakan bahwa penggunaan latihan sangat dibutuhkan dan memandang penggunaan latihan sebagai suatu bantuan yang sangat bernilai bagi klien, anggota kelompok dan proses kelompok.

Ada tujuh tujuan penggunaan latihan dalam kelompok, di antaranya :

1. mengembangkan diskusi dan partisipasi
2. memfokuskan kelompok
3. mengangkat suatu fokus
4. memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperiensial
5. memberi informasi yang berguna bagi klien
6. memberikan kesenangan dan relaksasi
7. meningkatkan level kenyamanan

Kapan latihan dapat digunakan? Penggunaan latihan dalam kelompok dapat dilakukan pada waktu-waktu tertentu yang sesuai dengan kebutuhan, yakni pada saat memulai kelompok atau sesi awal, pada sesi akhir dan selama sesi pertengahan.

1. saat memulai kelompok atau sesi awal

Latihan pembukaan, seringkali membantu saat awal pembentukan kelompok. Selama beberapa menit pertama dalam sesi kelompok, peserta seringkali tidak fokus terhadap topik yang sedang ditangani.

Penggunaan latihan pada awal menit-menit pertama pembentukan kelompok seringkali membantu anggota untuk fokus terhadap kelompoknya.

2. pada sesi akhir

Latihan juga bisa digunakan untuk sesi penutupan. Dengan menggunakan latihan, trainer dapat membantu anggotanya meringkas dan menghayati suasana penutupan serta apa yang telah didiskusikan sepanjang sesi. Latihan rounds seringkali berguna untuk tujuan ini. Dyad juga bisa

digunakan untuk membantu anggota kelompok untuk merangkum isi diskusi.

3. selama sesi pertengahan

Tentu saja latihan dapat digunakan setiap saat selama sesi berlangsung dan untuk berbagai alasan. Latihan dalam sesi pertengahan dapat berupa aktivitas role playing, tugas tertulis dan sebagainya.

Sedikitnya ada 14 macam latihan. Keuntungan dari memiliki tipe latihan yang beragam bergantung pada jenis kelompok yang dipimpin, ragam usia dan kebutuhan para anggota dan topik atau isu yang akan dibahas. Jenis latihan tertentu akan menjadi lebih relevan dan berguna dibanding lainnya. Pemahaman tentang nilai dan kegunaan tiap latihan akan membantu dalam membuat pilihan yang tepat. Dalam beberapa contoh latihan-latihan ini dapat dipertukarkan dalam hal tujuan dan kegunaannya, ada kalanya suatu latihan lebih berguna dibandingkan lainnya. Berikut adalah 14 jenis latihan kelompok yang dapat digunakan sebagai tehnik-tehnik bimbingan dan konseling kelompok :

1. menulis (written)
2. gerak (movement)
3. lingkaran (rounds)
4. dyad dan triad
5. creative props
6. arts and crafts (seni dan kerajinan tangan)
7. fantasi
8. bacaan umum
9. umpan balik
10. kepercayaan (trust)
11. experiential
12. dilema moral
13. keputusan kelompok
14. sentuhan (touching)

II. TEKNIK-TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN *GROUP EXERCISE*

1. menulis (written)

Latihan menulis terdiri atas aktivitas tulis menulis di mana anggota dapat menulis daftar, pertanyaan, mengisi esai, menuliskan reaksi mereka, atau menandai dengan tanda cek hal-hal seputar isu atau topik yang dibahas. Keuntungan paling utama dari latihan ini adalah anggota menjadi lebih fokus saat menyelesaikan tugas tertulis dan mereka dapat menghasilkan ide-ide atau respon-respon di kepada mereka saat menyelesaikan tugas tersebut.

2. gerak (movement)

Latihan gerak mensyaratkan peserta untuk melakukan suatu hal yang bersifat fisik, karenanya peserta harus bergerak.

Latihan ini bisa saja berupa hal kegiatan sederhana seperti berdiri dan menggerakkan anggota tubuh untuk peregangan ataupun kegiatan yang kompleks seperti *Trust lift* (dimana lima orang peserta secara bersamaan mengangkat seorang peserta lain diatas kepala mereka) dan *Breaking In* (dimana kelompok berdiri bersama dan berpegangan tangan, berusaha untuk menjaga anggota kelompok yang diluar lingkaran agar tidak masuk). Alasan penggunaan latihan gerak dalam bimbingan kelompok antara lain :

- Latihan ini memberi kesempatan pada anggota untuk melakukan peregangan dan gerak tubuh.
- Memberikan perubahan format dan selanjutnya dapat menjaga ketertarikan kelompok dan energi yang mereka miliki.
- Memberi anggota kelompok kesempatan untuk lebih mengalami sesuatu daripada hanya mendiskusikannya
- Latihan gerak biasanya melibatkan seluruh anggota kelompok.

- Drama dari latihan gerak bisa saja menyebabkan peserta lebih mengingat apa saja yang terjadi dalam kelompok

3. lingkaran (rounds)

Latihan rounds mungkin merupakan latihan yang paling berguna dimana trainer memiliki akses terhadap kelompok.

Latihan ini dapat dilakukan dengan cepat dan membantu dalam mengumpulkan informasi yang berguna.

4. dyad dan triad

Dyad merupakan aktivitas dimana anggotanya dipasangkan dengan satu sama lain untuk mendiskusikan persoalan-persoalan atau untuk menyelesaikan suatu tugas. Begitu halnya dengan triad, yakni aktivitas dimana anggota kelompok dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas tiga orang. Triad dibentuk saat anggota kelompok berjumlah ganjil.

Pada umumnya dyad dan triad sangat berguna karena memberikan kesempatan bagi anggota untuk memiliki kontak yang lebih personal dengan satu sama lain, mengemukakan ide, dan memvariasikan format kelompok.

Kegunaan latihan dyad dan triad antara lain :

- berinteraksi dengan 2 atau 3 individu lainnya
- mempraktikkan beberapa keterampilan
- melakukan aktivitas antara 2 orang agar dapat berinteraksi dalam kondisi tertentu
- bermanfaat dalam mengembangkan aktivitas yang dilakukan kelompok
- mempererat interaksi yang terjadi antar anggota kelompok.

5. **creative props (perangkat kreatif)**

Latihan ini menggunakan berbagai macam peralatan secara kreatif. Peralatan konseling yang berbeda dapat digunakan dalam latihan kelompok yang menarik dan memikat (Jacobs, 1992).

Menurut Jacob, ada banyak perangkat atau benda yang dapat digunakan dalam permainan creative props ini, antara lain :

- pita karet
- gelas styrofoam
- kursi kecil
- botol bir
- kaset tape yang sudah tak terpakai
- kartu remi
- Perisai
- saringan tungku (Jacobs, 1992)

6. **arts and crafts (seni dan kerajinan tangan)**

Latihan ini mengharuskan peserta untuk menggambar, memotong, menempel, mengecat, dan mewarnai dengan tujuan untuk menciptakan sesuatu dari berbagai bahan.

Seperti latihan lainnya, latihan arts and crafts ini juga dapat mendatangkan kesenangan, memunculkan minat, mengangkat fokus kelompok, menciptakan energi, dan mengembangkan diskusi. Latihan ini membiarkan peserta mengekspresikan diri dalam berbagai cara yang berbeda.

7. **fantasi (fantasy)**

Latihan fantasi adalah yang paling sering digunakan untuk kelompok pengembangan dan terapi, memberdayakan imajinasi dan penggambaran visual anggota kelompok.

Fantasi membantu anggota agar menjadi lebih sadar akan perasaan, harapan, keraguan dan ketakutan mereka.

8. bacaan umum (*common reading*)

Latihan bacaan umum (*common reading*) mensyaratkan peserta untuk membaca cerita pendek, puisi atau dongeng. Bacaan-bacaan semacam itu seringkali menyajikan tujuan dari pengembangan ide dan pemikiran serta memperdalam fokus terhadap beberapa topik atau isu.

Faktor penting yang harus dipikirkan dalam melakukan latihan bacaan umum ini adalah tujuan kelompok. Pastikan bahwa bahan bacaan akan dapat mengembangkan pemikiran-pemikiran yang berkenaan dengan tujuan tersebut. Pertimbangan lainnya adalah kapabilitas intelektual anggota saat kita meminta mereka untuk membaca dan menanggapi puisi ataupun saat kita meminta mereka menulis sajak.

9. umpan balik (*feedback*)

Latihan umpan balik memungkinkan peserta dan trainer berbagi perasaan dan pemikiran mereka tentang satu sama lain.

Trainer tidak seharusnya menggunakan latihan umpan balik kecuali ia merasa bahwa anggota kelompok memiliki keinginan yang cukup untuk saling membantu bukannya keinginan untuk saling menyakiti satu sama lain.

10. kepercayaan (*trust*)

Jika trainer merasa bahwa peserta tidak saling mempercayai terhadap satu sama lain atau nampaknya kepercayaan lebih dibutuhkan dalam kelompok, ia dapat menggunakan latihan kepercayaan (*trust exercise*).

Setiap latihan bertujuan untuk memfokuskan perhatian kelompok terhadap isu-isu mengenai rasa percaya khususnya untuk mempercayai orang lain.

11. experiential (latihan eksperiensial)

Beberapa latihan kelompok dapat diklasifikasikan sebagai eksperiensial karena anggota kelompok terlibat dalam semacam pengalaman kelompok ataupun individual yang aktif dan menantang. Latihan eksperiensial yang

paling dikenal adalah “Ropes course” (permainan tali temali), yang merupakan rangkaian aktivitas yang didesain untuk membawa individu dan kelompok melampaui pengharapan mereka ataupun meyakini keinginan mereka untuk mencoba.” (Project Adventure, 1992). Aktivitas ini dilakukan diluar ruangan dengan menggunakan rangkaian yang didesain secara hati-hati terbuat dari tali. Beberapa dari aktivitas ini sangat menantang dan nampak berbahaya, yang memaksa seseorang untuk menghadapi dirinya sendiri (Project Adventure, 1992). Aktivitas dalam permainan tali temali bergantung pada kerjasama antar anggota kelompok, dengan demikian aktivitas ini bagus untuk pembentukan tim (team building). Beberapa trainer menggunakan permainan tali temali sebagai salah satu bagian dari kelompok mereka, sedangkan trainer lainnya hanya memandu kelompok melalui permainan tali temali atau jenis aktivitas eksperensial lainnya.

Saat akan melakukan latihan eksperensial, trainer harus memastikan bahwa latihan tersebut dapat memenuhi tujuan kelompok. Ada banyak aktivitas outdoor yang menyenangkan dan menarik, namun mungkin saja tidak tepat digunakan untuk kelompok yang sedang ia bimbing.

12. dilema moral (*moral dilemma*)

Beberapa latihan kelompok dapat digolongkan sebagai “dilema moral”, yakni latihan dimana sebuah cerita dibacakan untuk peserta dan tiap orang harus memutuskan bagaimana ia akan menangani situasi dalam cerita itu.

Simon, Howe dan Kirschenbaum (1978) mendeskripsikan cerita tentang tempat tinggal yang runtuh dan siapa yang akan diselamatkan, tersesat di goa dan siapa yang akan memimpin perjalanan bertahan hidup.

Latihan dilema moral dianggap sangat berguna dalam memfasilitasi diskusi antara para orang dewasa. Jenis latihan ini berguna dalam membantu anggota kelompok menyadari bahwa setiap orang memiliki nilai-nilai yang berbeda. Latihan ini biasanya memunculkan diskusi

tentang nilai-nilai, hukum dan keadilan. Dapat digunakan pada awal sesi dan menjadi fokus dari seluruh sesi.

13. keputusan kelompok (*group decisions*)

Jenis latihan lainnya yang dapat digunakan dalam kelompok adalah aktivitas pembuatan keputusan kelompok. Latihan ini mensyaratkan para anggota kelompok untuk bekerja sama dalam menangani suatu masalah. Bergantung pada ukuran kelompok, seluruh anggota kelompok bisa saja bekerja sebagai satu unit, atau bisa juga dibagi menjadi dua atau tiga kelompok kecil beranggotakan masing-masing empat orang.

Johnson dan Johnson (1991) menjelaskan tentang beberapa jenis latihan keputusan kelompok. Dua diantaranya adalah, (1) mengajak peserta untuk berusaha menentukan persediaan apa yang harus diambil (*winter survival/bertahan di musim dingin*) dan (2) mengajak peserta untuk melengkapi puzzle yang rumit dengan cara bekerjasama (*hollow squares exercise*).

Aktivitas semacam ini biasanya dilakukan secara nonverbal. Peserta akan diberi alat yang berbeda-beda dan tugas untuk diselesaikan; mereka juga diperbolehkan untuk melakukan apa saja kecuali berbicara dalam upaya penyelesaian tugas tersebut. Aktivitas semacam ini sangat menarik dan bergantung pada bagaimana aktivitas tersebut dilakukan, dapat memunculkan diskusi tentang kompetisi, kerjasama dan berbagi.

14. sentuhan (*touching*)

Banyak juga latihan kelompok yang melibatkan berbagai bentuk sentuhan. Latihan sentuhan dibahas secara terpisah karena ada beberapa petunjuk yang harus dipertimbangkan saat akan melakukannya, yakni :

- Sadarilah bahwa beberapa peserta mungkin akan merasa tidak nyaman dengan kontak fisik. Jika suatu latihan melibatkan beberapa bentuk sentuhan, pastikan bahwa peserta memahami

apa yang akan terjadi dan mengizinkan siapa saja yang bersedia untuk melakukan latihan ini.

- Dalam hampir setiap situasi, yang terbaik adalah dengan mencegah penggunaan sentuhan yang memiliki konotasi seksual. Beberapa latihan pijat, bisa saja diinterpretasikan secara seksual jika tidak dilakukan dengan sepantasnya.

III. STRATEGI IMPLEMENTASI

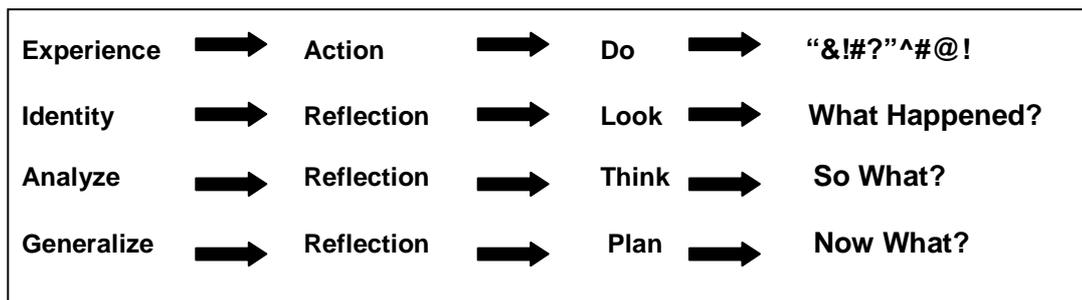
Pelaksanaan latihan kelompok menggunakan Metode Socratic (*Socratic method*). Metode ini menggunakan empat langkah kegiatan yaitu; a) Eksperientasi (*Experience*); b) Identifikasi (*Identify*); c) Analisis (*Analyze*); d) Generalisasi (*Generalize*).

1. **Fase Eksperientasi (*Experience*)** atau disebut juga fase *action* adalah fase di mana konselor melaksanakan kegiatan konseling (*do*) yang diarahkan pada upaya memfasilitasi individu untuk mengekspresikan perasaan-perasaan yang menjadi beban psikologisnya sesuai dengan skenario yang telah ditetapkan sebelumnya
2. **Fase Identifikasi (*Identify*)** adalah fase di mana konselor melaksanakan proses identifikasi dan refleksi pengalaman selama proses latihan. Pada fase ini klien atau anggota kelompok diminta untuk bercermin atau melihat (*look*) ke dalam dirinya apa kaitan antara proses permainan dengan keadaan dirinya. Pada tahap ini klien diajak untuk mengungkapkan pikiran, perasaan yang terkait dengan proses eksperientasi. Pikiran dan perasaan yang diungkapkan oleh klien merepresentasikan kondisi psikologis dan permasalahan yang dihadapinya. Pada fase ini klien diajak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan reflektif apa yang terjadi pada klien (*what happened*) pasca melakukan proses latihan.
3. **Fase analisis (*analyze*)** adalah fase di mana klien diajak untuk merefleksikan (*reflection*) dan memikirkan (*think*) kaitan antara proses konseling dengan kondisi psikologis yang sedang dihadapinya. Sehingga

dapat digunakan untuk membuat rencana perbaikan terhadap kelemahan-kelemahan diri. Pada fase ini konselor mengajukan pertanyaan reflektif tentang apa yang perlu dilakukan (*so what*) oleh klien untuk memperbaiki kelemahan yang dihadapinya setelah melakukan proses latihan.

4. Fase generalisasi (Generalitation) adalah fase di mana klien diajak untuk membuat rencana (*plan*) perbaikan terhadap kelemahan yang dihadapi oleh klien. Rencana perbaikan dapat diwujudkan pada kehidupan sehari-hari setelah proses latihan selesai.. Pada fase ini konselor mengajukan pertanyaan reflektif tentang rencana tindakan dan cara bagaimana klien memperbaiki kelemahan yang dihadapinya.

Ringkasan keempat langkah pelaksanaan permainan kelompok dengan menggunakan *Socratic Method* disajikan melalui gambar berikut.



IV. LAMPIRAN

1. menulis (written)

- Latihan melengkapi kalimat
- Latihan membuat daftar
- Latihan menulis respon
- Buku harian
- Permainan titik
- permainan huruf
- permainan angka
- ciri kepribadian saya

2. gerak (movement)

- Bertukar kursi
- Milling around
- Meneruskan nilai
- Goals walk
- Sejauh apa kamu datang?
- Gambar keluarga
- Home spot
- Jarak personal
- Jadi patung
- Opening up
- Menggambar perasaan

3. lingkaran (rounds)

- Lingkaran pilihan
- Memutar botol
- Nama saya Titi, ini buaya
- Umpan balik yang kreatif
- Penghargaan

4. dyad dan triad
 - Identitas baru
 - Gerak dan Lagu
 - Siapa saya?

5. creative props
 - pita karet
 - gelas styrofoam
 - kursi kecil

6. arts and crafts (seni dan kerajinan tangan)
 - Origami verbal
 - Menggambar bidang
 - Brosur wisata
 -

7. fantasi
 - Tumpukan jeruk
 - Saya adalah pohon
 - Raja yang tersinggung

8. bacaan umum
 - membaca sajak
 - biografi dan autobiografi
 - buku cerita (dongeng)

9. umpan balik
 - kesan pertama
 - daftar cek sifat
 - membicarakan anggota lain

- Bombardemen kelebihan
- Harapan
- umpan balik yang metaforis
- umpan balik tertulis
- umpan balik yang paling banyak dan paling sedikit

10. kepercayaan (trust)

- lingkaran kepercayaan (trust circle)
- trust lift
- trust fall
- blind trust walk

11. experiential

- permainan tali tinggi
- permainan tali rendah

12. dilema moral

- kapal karam
- orientasi nilai

13. keputusan kelompok

- Winter survival
- Broken square
- Empat sahabat
- Sarang korek api

14. sentuhan (touching)

- hand squeeze
- saling pijat
- permainan sarung
- mencari pembunu