

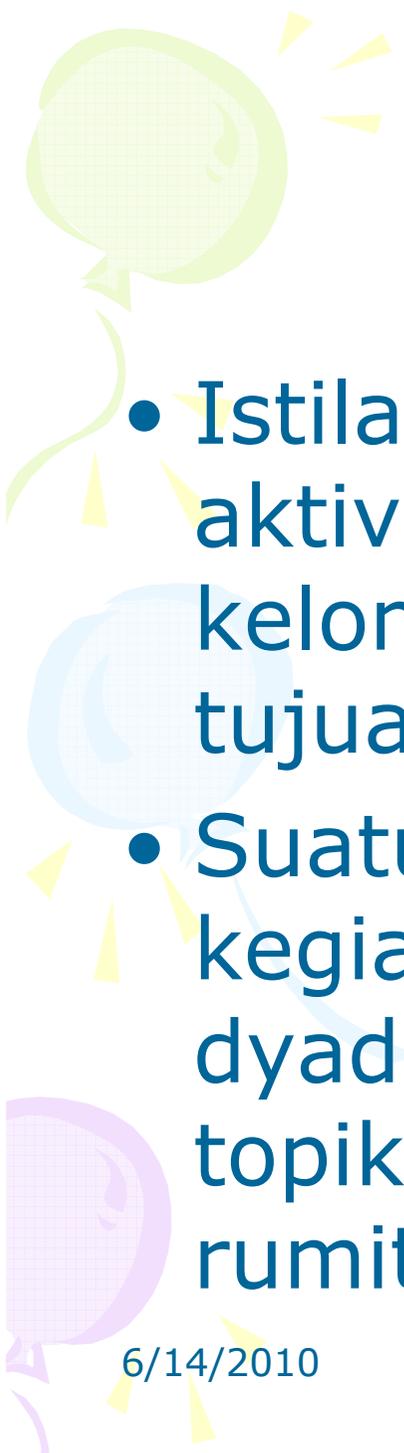


**EXERCISE
(LATIHAN)**
**SEBAGAI TEHNIK
BIMBINGAN DAN
KONSELING KELOMPOK**

6/14/2010

Nandang R

UPI Bandung



Pengertian

- 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.



PERBEDAAN PENDAPAT TENTANG PENGGUNAAN LATIHAN DALAM KELOMPOK

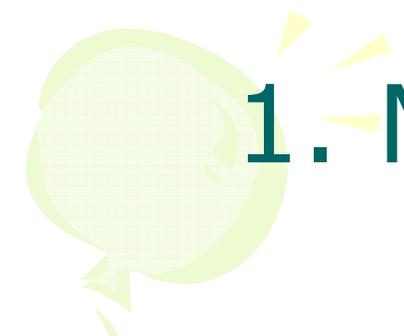
Carl Rogers (1970), dalam teks definitifnya tentang kelompok, menekankan peran trainer yang tak terstruktur; ia merasa bahwa trainer harus mengambil sedikit tanggungjawab dalam hal mengarahkan kelompok dan tidak perlu melakukan latihan. Sementara itu beberapa ahli lainnya tidak setuju seperti Yalom (1985), Corey, Corey, Callanan & Russel (1988), Trotzer (1989), dan Dyer dan Vriend (1980) yang kesemuanya mengusulkan penggunaan latihan saat dibutuhkan dan memandang kegunaan latihan sebagai bantuan yang sangat bernilai bagi trainer, anggota dan proses kelompok.



MENGAPA KITA MENGUNAKAN LATIHAN?

Ada tujuh alasan untuk menggunakan latihan dalam kelompok, diantaranya :

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

A light green speech bubble with a grid pattern and a tail pointing towards the top left, containing the number '1'.

1. Mengembangkan diskusi dan partisipasi

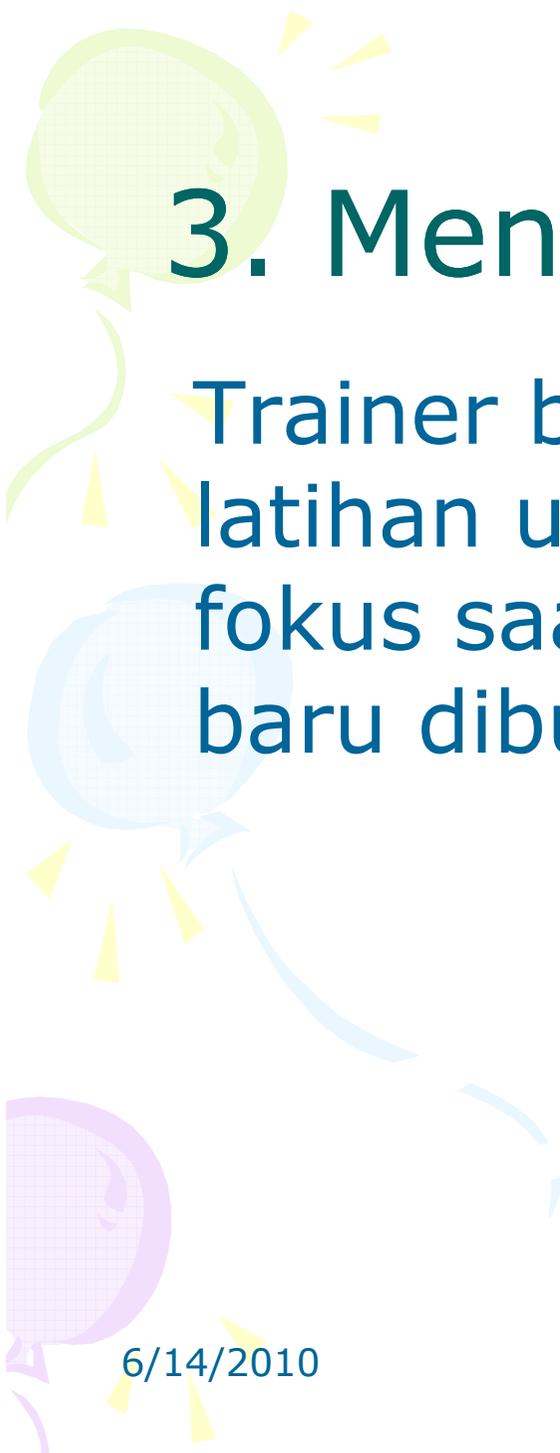
A light blue speech bubble with a grid pattern and a tail pointing towards the top left, containing the number '2'.

Penggunaan latihan dalam kelompok seringkali dapat meningkatkan partisipasi anggota kelompok dengan cara memberikan mereka pengalaman umum. Latihan dapat menjadi cara untuk menstimulasi minat dan energi anggota kelompok.



2. Memfokuskan kelompok

Suatu latihan dapat digunakan untuk memfokuskan anggota pada suatu isu atau topik yang umum.



3. Mengangkat suatu fokus

Trainer bisa juga menggunakan latihan untuk mengangkat suatu fokus saat ia merasa sebuah topik baru dibutuhkan.

4. Memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperiensial

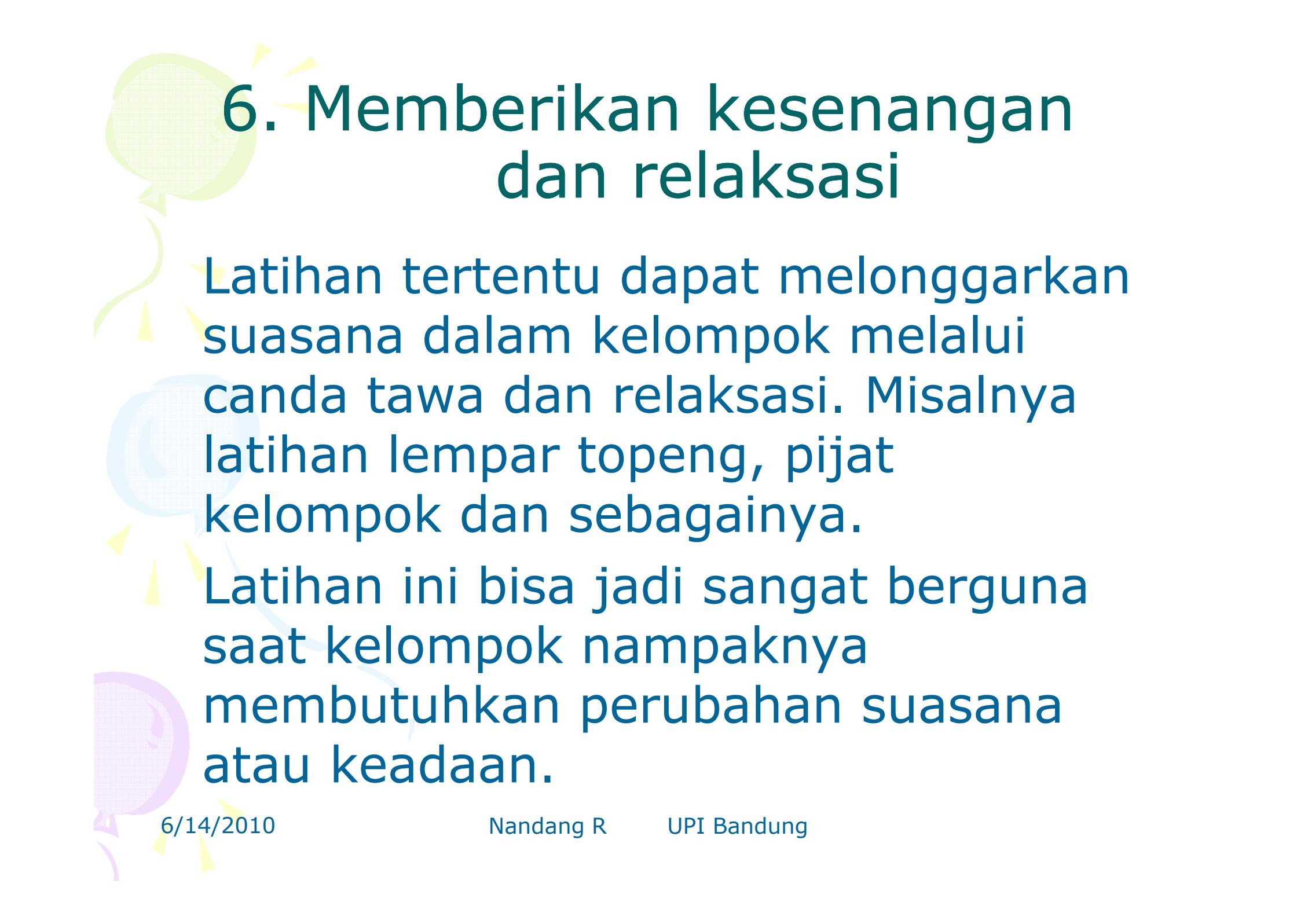
- Alasan ke empat dalam penggunaan latihan adalah untuk memberi suatu pendekatan alternatif dalam mengeksplorasi persoalan- persoalan, hal ini dapat dilakukan melalui diskusi sederhana.
- Latihan juga berguna untuk membuat anggota menindak lanjuti tema yang didiskusikan dalam kelompok dari pada hanya membicarakannya.



5. Memberi trainer informasi yang berguna



Latihan berguna juga untuk mendapatkan informasi dari anggota kelompok yang akan digunakan trainer dalam diskusi. Dalam hal ini latihan *rounds* sering kali digunakan.



6. Memberikan kesenangan dan relaksasi

Latihan tertentu dapat melonggarkan suasana dalam kelompok melalui canda tawa dan relaksasi. Misalnya latihan lempar topeng, pijat kelompok dan sebagainya.

Latihan ini bisa jadi sangat berguna saat kelompok nampaknya membutuhkan perubahan suasana atau keadaan.



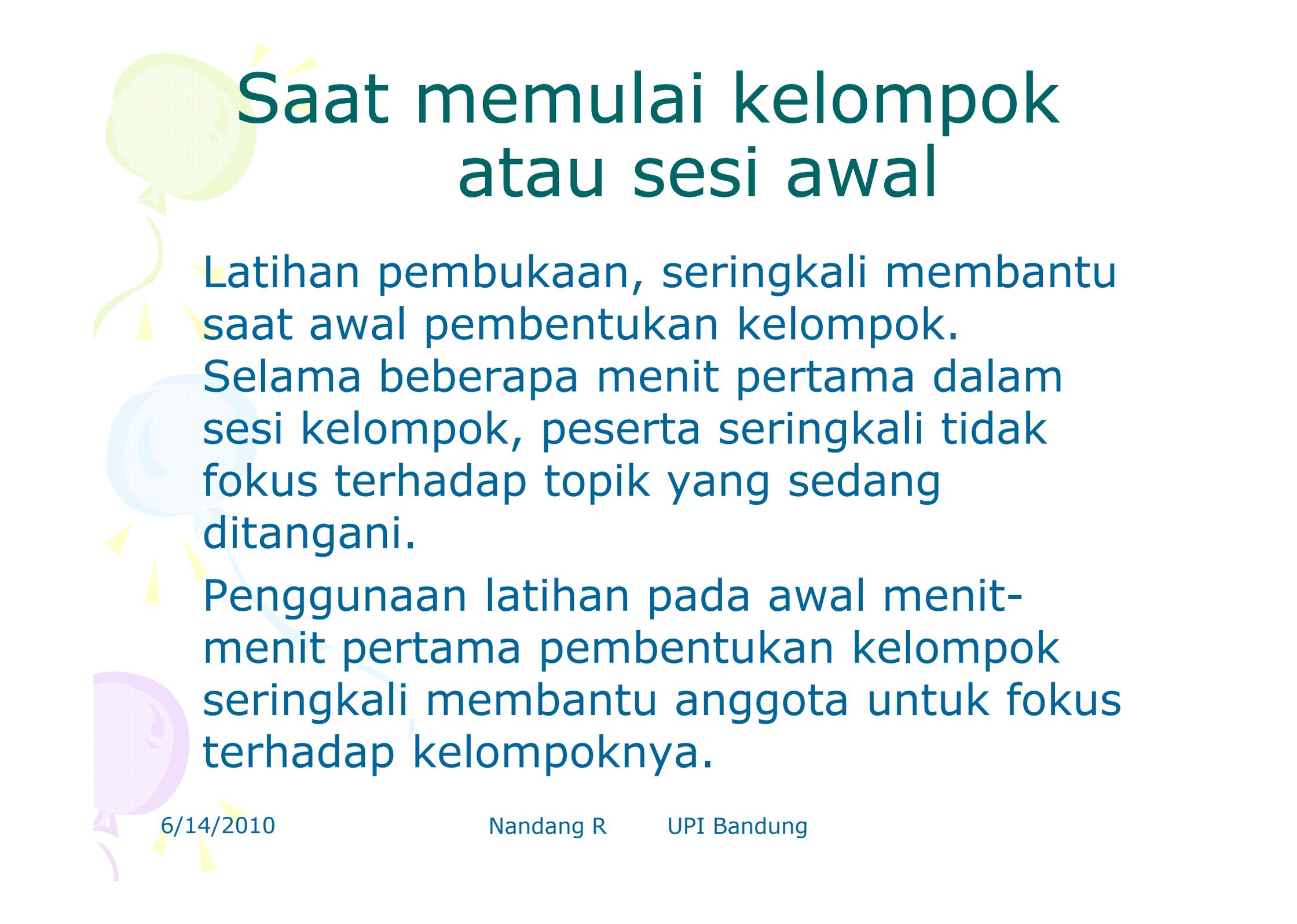
7. Meningkatkan level kenyamanan

Latihan dapat digunakan untuk meningkatkan level kenyamanan dalam kelompok. Banyak anggota mengalami kecemasan selama sesi awal dalam kelompok. Latihan untuk meningkatkan keakraban seringkali menambah rasa nyaman diantara anggota kelompok.



KAPAN LATIHAN DIGUNAKAN?

1. saat memulai kelompok atau sesi awal
2. pada sesi akhir
3. selama sesi pertengahan



Saat memulai kelompok atau sesi awal

▶ Latihan pembukaan, seringkali membantu saat awal pembentukan kelompok.

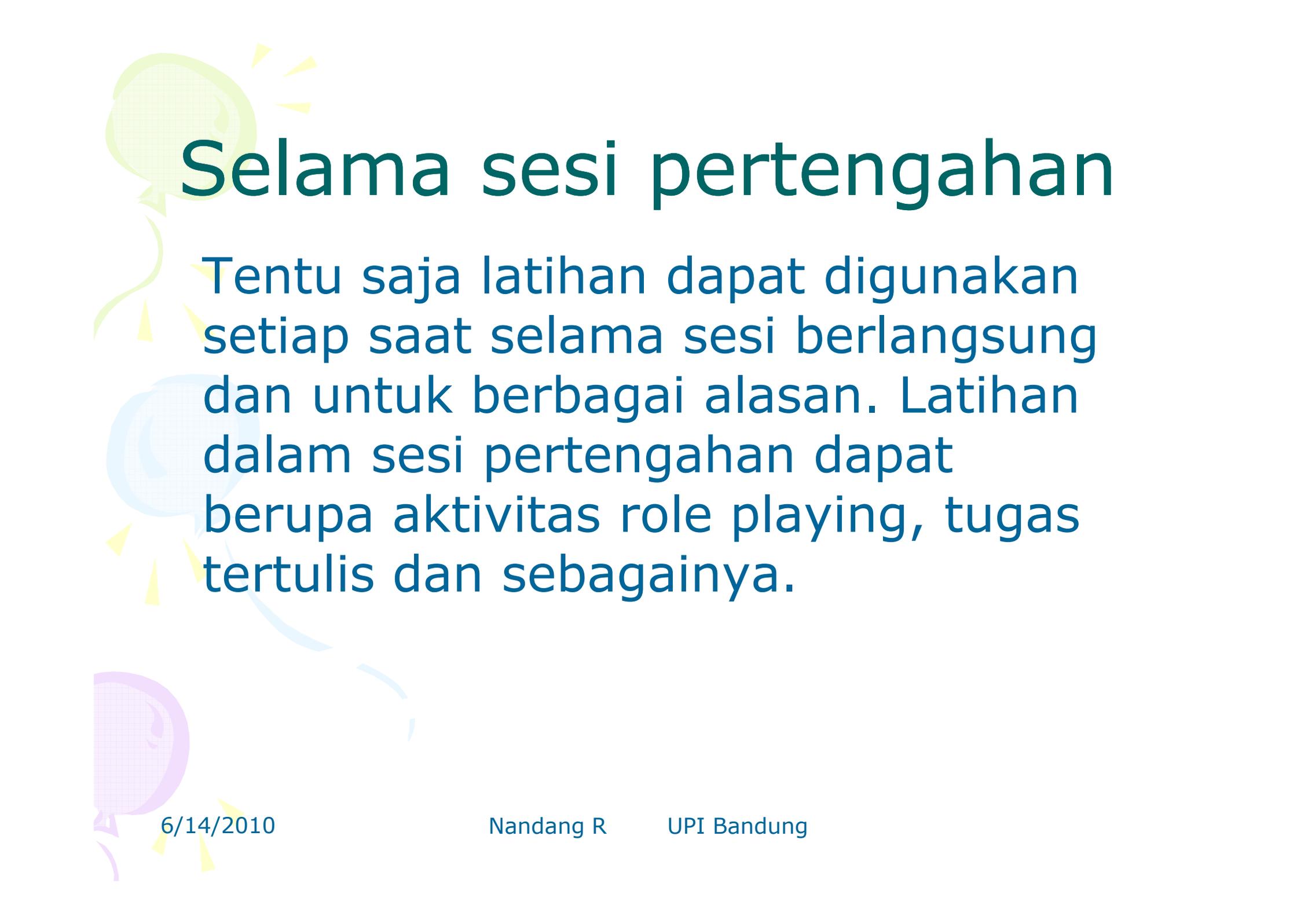
Selama beberapa menit pertama dalam sesi kelompok, peserta seringkali tidak fokus terhadap topik yang sedang ditangani.

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



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.



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.



JENIS-JENIS LATIHAN

- menulis (written)
- gerak (movement)
- lingkaran (rounds)
- dyad dan triad
- creative props
- arts and crafts (seni dan kerajinan tangan)
- fantasi
- bacaan umum
- umpan balik
- kepercayaan (trust)
- experiential
- dilema moral
- keputusan kelompok
- sentuhan (touching)



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 kepala mereka saat menyelesaikan tugas tersebut.



Macam-macam latihan menulis

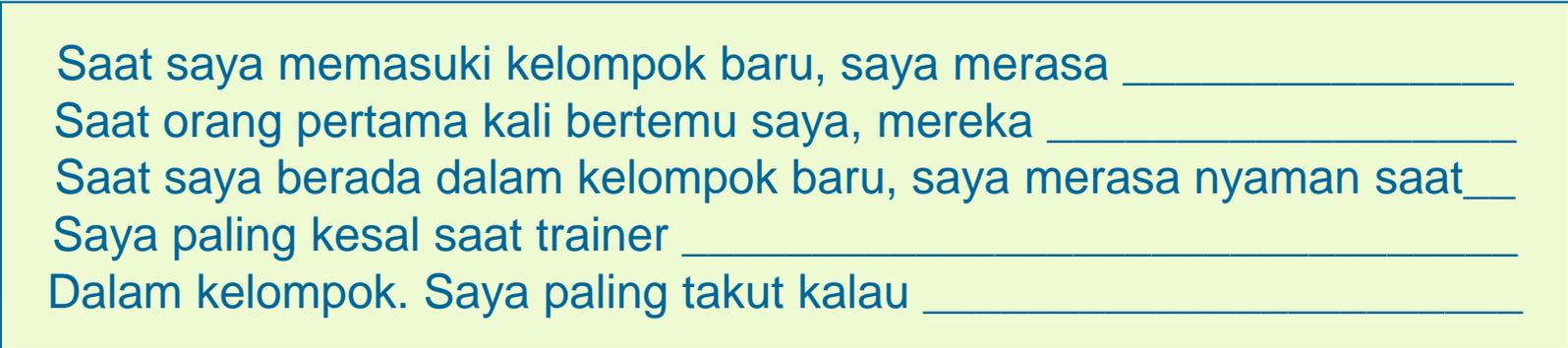
- Melengkapi kalimat (Sentence-Completion Exercise)
- Mengisi Daftar Isian (Listing Exercise)
- Menulis Respon (Written-Response Exercises)
- Buku Harian (Diaries)



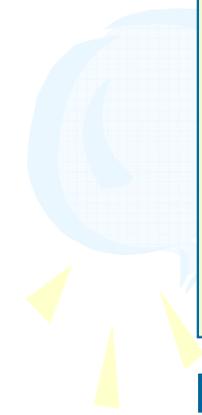
Contoh 1

- **Latihan melengkapi kalimat**

Salah satu latihan menulis yang paling berguna adalah melengkapi kalimat. Melengkapi kalimat adalah melengkapi pernyataan tertulis dengan cara mengisi titik-titik di sebelah kiri. Contoh :



Saat saya memasuki kelompok baru, saya merasa _____
Saat orang pertama kali bertemu saya, mereka _____
Saat saya berada dalam kelompok baru, saya merasa nyaman saat____
Saya paling kesal saat trainer _____
Dalam kelompok. Saya paling takut kalau _____



Melengkapi kalimat sangat berguna karena dapat menambah gagasan-gagasan dan pemikiran-pemikiran yang tersaji dalam fokus terhadap masalah dan diskusi kelompok. Latihan ini juga memunculkan minat dan energi diantara anggota karena mereka biasanya ingin tahu tentang bagaimana anggota lain merespon terhadap anak kalimat yang sama.



Contoh 2

- **Latihan membuat daftar isian**

Dalam sebuah kelompok edukasional yang sedang membahas tentang stress, trainer dapat meminta anggota kelompok untuk membuat daftar hal-hal yang dapat membuat mereka stress (stressor). Anggota kelompok dapat membuat daftar seperti ini,



Daftar hal-hal yang dapat membuat saya stress :

1. Pekerjaan kantor yang menumpuk
2. Masalah keluarga
3. Kesulitan keuangan
4.
5.
6.
7.



Lalu trainer meminta mereka membuat kelompok kecil masing-masing beranggotakan 4 orang dan mendiskusikan daftar tersebut.



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 (di mana lima orang peserta secara bersamaan mengangkat seorang peserta lain di atas kepala mereka) dan Breaking In (di mana kelompok berdiri bersama dan berpegangan tangan, berusaha untuk menjaga anggota kelompok yang di luar lingkaran agar tidak masuk).



Ada lima alasan untuk menggunakan latihan gerak

- 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



Macam-macam latihan gerak

- Bertukar Tempat Duduk (Changing Seats)
- Berjalan Memutar (Milling Around)
- Meneruskan Nilai (Values Continuum)
- Goals Walk
- Sejauh apa kamu datang?(How Far Have You Come)
- Gambaran Keluarga (Family Sculpture)
- Home spot
- Jarak personal (Personal Space)
- Jadi patung (Become a Statue)
- Opening up
- Menggambar perasaan (Sculpt Your Feelin about the Group)



Contoh 1

- **Bertukar kursi**

Latihan ini mengharuskan anggota kelompok berdiri dan mencari kursi yang berbeda untuk diduduki. Tujuannya adalah untuk peregangan dan menggerakkan badan serta agar peserta dapat duduk disamping peserta lain dan menghadapi peserta yang berbeda dari perubahan lokasi duduk.

Trainer : "Saya ingin kalian semua berdiri dan meregangkan diri untuk beberapa menit, kemudian kalian harus mencari kursi yang berbeda dari yang kalian duduki saat ini. Berpindahlah ke kursi tersebut dan cobalah untuk duduk di dekat anggota kelompok yang berbeda."

Contoh 2

- **Home spot**

Dalam latihan ini peserta membuat lingkaran dan saling berpegangan tangan. Tiap orang memilih sudut dalam ruangan dalam upaya untuk manuver kelompok. Trainer bisa menggunakan latihan ini untuk merubah tahapan dan untuk memfokuskan anggota pada persoalan tentang bagaimana cara mereka dalam meraih apa yang mereka inginkan, seberapa persisten mereka dan seberapa protektif mereka terhadap orang lain.

Trainer : "Mari kita melakukan hal yang berbeda. Kita telah mendiskusikan tentang bagaimana kalian tidak selalu mendapatkan apa yang kalian inginkan atau kalian butuhkan. Karena itu saya ingin kalian melakukan latihan ini. Singkirkan semua kursi, rapatkan ke dinding. Sekarang berkumpul di tengah ruangan dan buatlah lingkaran. Saya ingin kalian melihat sekitar dan pilih salah satu titik diruangan ini. Dalam beberapa menit saya akan meminta kalian untuk bergerak ke titik tersebut dengan saling berpegangan tangan. Tidak ada yang boleh bicara ataupun tertawa dalam latihan ini. Ok, bersiap. Sekarang bergeraklah ke titik tujuan."

Peserta akan saling menarik, mendorong, menyerah, berlutut di lantai dan sebagainya. Trainer akan menghentikan permainan setelah beberapa menit dan kemudian memproses reaksi-reaksi yang beragam.



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.
- 
- 



Contoh latihan Rounds

- **Lingkaran Pilihan**

Latihan ini mengharuskan trainer untuk membaca pernyataan dan peserta mengungkapkan perasaannya tentang pernyataan tersebut. Respon terhadap pernyataan trainer tersebut biasanya memiliki potensi untuk memunculkan berbagai diskusi.

Trainer : "Saya ingin kalian duduk melingkar. Kita akan melakukan latihan yang menarik. Baiklah, sekarang saya akan membacakan beberapa pernyataan dan kalian harus merespon pernyataan tersebut dengan kata-kata. 'sangat setuju', 'setuju', 'tidak setuju' atau 'sangat tidak setuju'. Pernyataannya adalah sebagai berikut,

- 1. Orang kulit hitam dan orang kulit putih tidak boleh menikah**
- 2. Hubungan diluar pernikahan selalu berbahaya**
- 3. Perceraian berarti sebuah kegagalan**
- 4. Seseorang harus mencintai orang tuanya apapun yang terjadi**
- 5. Menikah merupakan hal yang penting bagi kebahagiaan."**

Respon terhadap pernyataan trainer tersebut biasanya memiliki potensi untuk memunculkan berbagai diskusi.



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 Dyad dan Triad

- 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.



Contoh Latihan Dyad

- **Aku harus...Aku memilih...**

Dalam latihan ini anggota kelompok dipasangkan menjadi dyad-dyad kemudian mereka diminta mengatakan dengan lantang daftar hal-hal yang mereka rasa 'harus' mereka lakukan. Kemudian mereka harus mengubah kata 'saya harus...' menjadi 'saya memilih...'

Jenis latihan semacam ini memberi anggota kelompok kesempatan untuk mendengar bagaimana mereka dapat merubah beberapa kebutuhan atau tuntutan mereka.

A : "Saya harus pergi ke kantor tiap pagi."

B : "Sekarang kau ubah kata 'harus' menjadi kata 'memilih'.

A : "Saya memilih untuk pergi ke kantor setiap hari."

B : "Bagaimana perasaanmu."

A : "Beban saya untuk pergi ke kantor setiap hari menjadi lebih ringan."



Contoh Latihan Triad

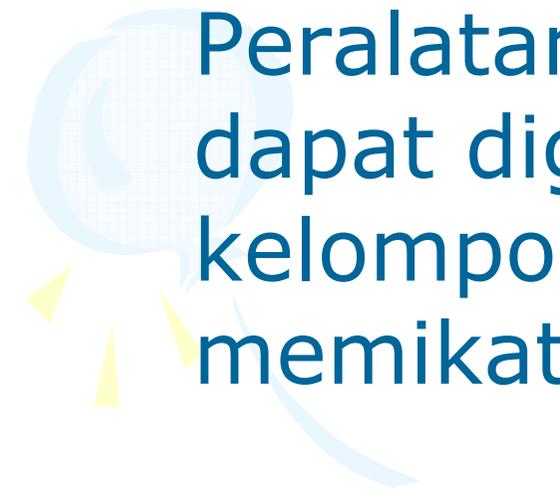
- **Obrolan orang tua**

Mintalah anggota kelompok untuk membentuk triad-triad. Masing-masing anggota dalam triad memerankan ayah, ibu dan anak. Kemudian mereka diminta untuk membicarakan suatu masalah dari sudut pandang orangtua dan anak. Setiap anggota harus memerankan ketiga peran tersebut. Latihan ini dapat membantu anggota untuk mempercayai opini orangtua terhadap mereka dan latihan ini dapat dilakukan oleh semua usia.



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).



Bahan-bahan yang dapat digunakan dalam creative props

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

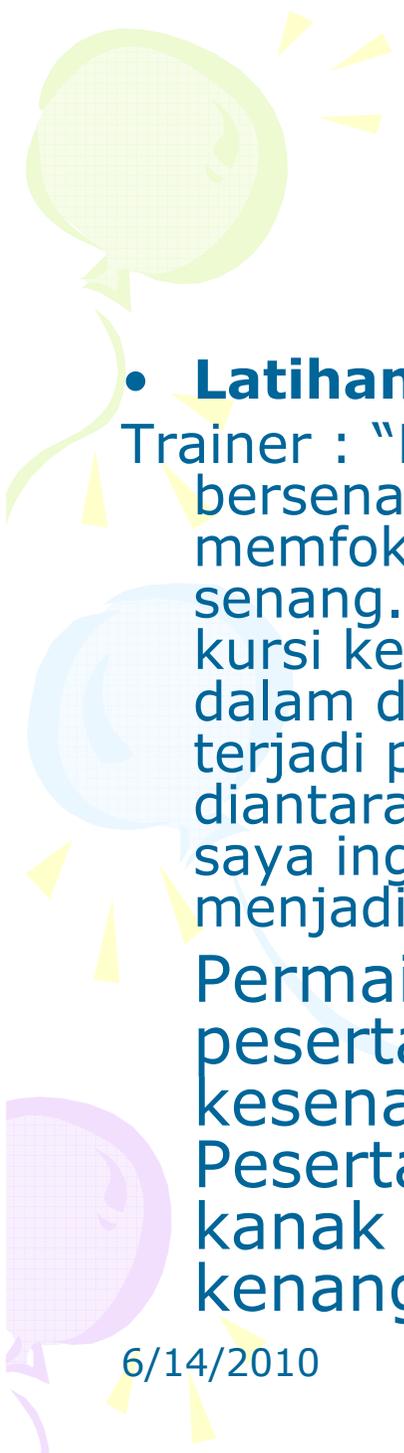


Contoh 1

- **Latihan menggunakan gelas styrofoam**

Trainer : “Saya ingin setiap orang melihat gelas yang sedang saya pegang, dan anggaplah gelas ini sebagai makna diri kalian masing-masing. (Trainer naik keatas kursi). Saat saya meremas gelas ini saya ingin kalian memikirkan pada siapa kalian akan memberikan makna atas diri kalian, seseorang yang naik ke atas kursi dan kalian izinkan untuk meremas atau menyakiti hati kalian.”

Latihan ini dapat melatih imajinasi dan batas toleransi peserta terhadap orang lain yang menyakiti mereka.



Contoh 2

- **Latihan menggunakan kursi kecil**

Trainer : “Kita telah membahas tentang rencana untuk bersenang-senang. Karena itu saya ingin kalian memfokuskan seluruh gagasan pada acara bersenang-senang. Untuk membantu kalian, saya ingin kalian melihat kursi kecil ini dan memikirkan tentang anak kecil yang ada dalam dirimu. Saya ingin kalian berpikir tentang apa yang terjadi pada anak itu saat kau tumbuh dewasa. Jika banyak diantara kalian yang merasa kesenangan kalian hilang, saya ingin mendengarnya langsung dari anak kecil yang menjadi bagian dari diri kalian tersebut.”

Permainan ini dapat merangsang daya khayal peserta dan membuat peserta menghargai kesenangan yang sekarang mereka dapatkan. Peserta juga dapat mengenang masa kanak-kanak mereka yang indah dan sejak kapan kenangan indah tersebut menghilang.



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.



Contoh latihan arts and crafts

- **Verbal origami**

Berikan tiap kelompok sehelai kertas origami. Pilih satu orang untuk maju kedepan ruangan dan menjelaskan kepada orang lain bagaimana untuk melipat kertas menjadi sebuah benda, hewan, atau pesawat kertas. Orang yang memberi petunjuk tersebut mendapatkan petunjuk yang diberikan dari buku atau sumber tertulis lainnya. Penjelasannya harus murni verbal, tidak ada demonstrasi fisik yang dibolehkan. Si pemberi petunjuk juga tidak boleh memberitahu yang lain benda apa yang sedang mereka buat, tapi ia boleh menggambarannya. Ini merupakan tugas yang sulit jika banyak petunjuk dalam buku berupa diagram. Permainan ini dapat digunakan terhadap berbagai tingkatan kelompok.



Fantasy (Fantasi)

- Latihan fantasi adalah yang paling sering digunakan untuk pengembangan dan terapi kelompok, memberdayakan imajinasi dan penggambaran visual anggota kelompok.
- Fantasi membantu anggota agar menjadi lebih sadar akan perasaan, harapan, keraguan dan ketakutan mereka.



Contoh latihan Fantasi

- **Saya adalah pohon**

Trainer : “Saya ingin masing-masing dari kalian menutup mata dan buatlah diri kalian senyaman mungkin. Baiklah, sekarang saya ingin kalian semua membayangkan diri kalian sebagai sebatang pohon. (berhenti sejenak). Pohon apakah kalian? Ada apa saja disekelilingmu? Apakah kehidupan kalian seperti pohon? Bagaimana perasaan kalian saat menjadi pohon? Ok, siapa diantara kalian yang mau maju dan berbagi tentang apa yang telah kalian alami tadi.”



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.

Contoh latihan bacaan umum (common reading)

- Pembacaan sajak

Dalam sebuah kelompok trainer mencoba untuk mengembangkan diskusi tentang tuntutan dan pengharapan terhadap peserta orang lain, begitu pula kebutuhan peserta akan pengakuan dan penerimaan.

Trainer : "Saya akan membacakan sebuah sajak dan saya ingin kalian memberikan komentar tentang sajak tersebut. Sajaknya adalah sebagai berikut,

Aku melakukan hal yang harus kulakukan begitu pula dengan kau.

Aku berada di dunia ini bukan untuk hidup sesuai pengharapanmu, begitu pula kau.

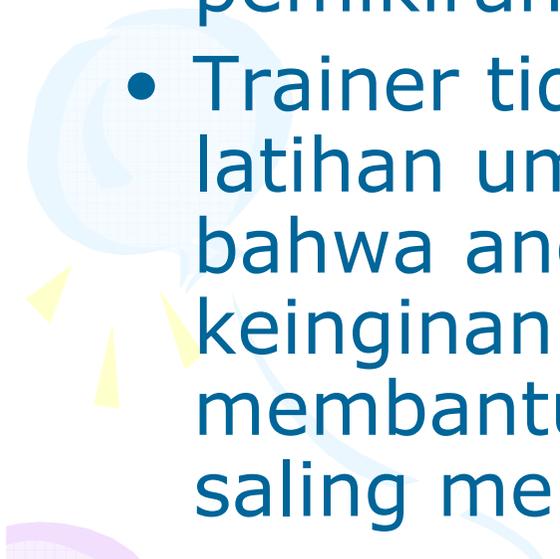
Kau adalah kau dan aku adalah aku.

Dan jika ada kesempatan untuk kita saling bertemu : itu adalah hal yang indah

Jika tidak, itu tidak akan terbantu.



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.
- 

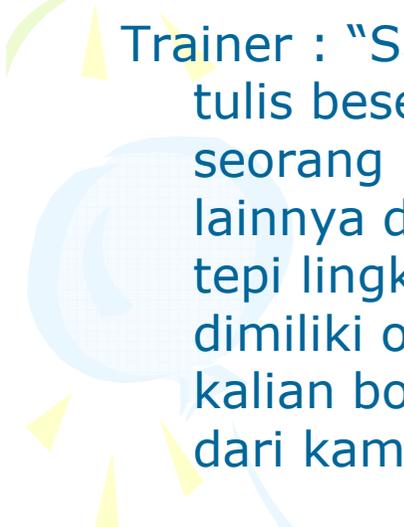
Macam-macam latihan umpan balik (feedback exercise)

- kesan pertama (first impressions)
- daftar cek sifat (adjective checklist)
- membicarakan anggota lain (talk about the member)
- Bombardemen kelebihan (strength bombardment)
- Harapan (wishes)
- umpan balik metaforis (metaphorical feedback)
- umpan balik tertulis (written feedback)
- umpan balik yang paling banyak dan paling sedikit (most/least feedback)



Contoh 1

- **Bombardemen kelebihan**



Trainer : “Saya ingin kalian duduk melingkar dan menyiapkan alat tulis beserta kertasnya. Kemudian saya akan meminta salah seorang peserta untuk duduk di tengah lingkaran, dan peserta lainnya duduk di sepanjang tepi lingkaran. Mereka yang berada di tepi lingkaran bertugas untuk menuliskan berbagai kelebihan yang dimiliki oleh peserta yang berada di tengah lingkaran. Setelah itu kalian boleh bergantian duduk di tengah lingkaran. Tom, dimulai dari kamu.”

Latihan ini memungkinkan peserta untuk berbagi pemikiran dan perasaan terhadap peserta lain dengan cara yang aman dan sedikit kemungkinan untuk menyakiti perasaan orang lain.



Contoh 2

- **Harapan**

Trainer mengatur latihan ini dengan cara meminta peserta untuk mengungkapkan secara verbal harapan-harapan yang mereka punya untuk salah seorang peserta. Ini merupakan latihan yang baik bagi peserta yang peduli terhadap satu sama lain, dan yang memiliki berbagai hal untuk dikatakan kepada peserta lainnya.

Trainer : "Saya ingin kalian memikirkan tentang harapan-harapan yang kalian miliki terhadap para anggota lainnya. Kita akan memfokuskan latihan pada satu orang dan pada satu waktu. Siapa saja yang ingin mengemukakan harapannya akan berkata 'Harapan saya untukmu adalah...', kalian mengerti?"



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.



Macam-macam latihan kepercayaan

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



6/14/2010

Nandang R

UPI Bandung



Contoh 1

- **Blind Trust Walk**

Latihan ini dilakukan secara berpasangan, dimana satu orang ditutup matanya dan yang lain berperan sebagai pemandu. Selama latihan berlangsung tidak ada percakapan apapun kecuali pengarahan. Tujuan dari latihan ini adalah agar peserta dapat mempercayai orang lain untuk memandunya.

Setiap peserta harus dipandu berkeliling selama sekitar 5 menit untuk mendapatkan efeknya. Karena itu, ide bagus untuk membawa peserta berjalan melalui pintu-pintu, meja, kursi, tangga dan benda-benda di sekelilingnya.



Contoh 2

- **Trust fall**

Dalam latihan ini salah seorang peserta diminta untuk berdiri di tempat yang agak tinggi dengan satu atau dua orang peserta berdiri tepat di belakangnya. Peserta yang ada di depan menjatuhkan diri ke belakang, dan peserta lain menangkapnya pada jarak yang aman di atas lantai.

Selama latihan ini berlangsung, trainer harus memastikan bahwa ada yang menangkap kepala dan leher orang yang diangkat karena jika tidak maka akan timbul cedera pada peserta itu.



Experiential (Eksperiensial)

- Beberapa latihan kelompok dapat diklasifikasikan sebagai latihan 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 dan terbuat dari jalinan tali temali.
- Aktivitas dalam permainan tali temali bergantung pada kerjasama antar anggota kelompok, dengan demikian aktivitas ini bagus untuk pembentukan tim (team building).



Contoh 1

- **Egg retrieval**

Sebutir telur ditempatkan pada gantungan di dekat pohon atau tiang kayu dan ditengah area yang telah ditandai. Trainer memberitahu peserta bahwa tanah disekitar area tersebut telah terkontaminasi oleh berbagai zat berbahaya yang tidak memungkinkan seseorang atau sesuatu untuk menyentuhnya. Trainer memberi tim seuntai tali dan webbing dengan panjang 20 kaki. Misi tim adalah untuk menyelamatkan telur tanpa sesuatu atau seorangpun menyentuh area yang terkontaminasi dan tanpa melebihi waktu yang telah ditetapkan.



Contoh 2

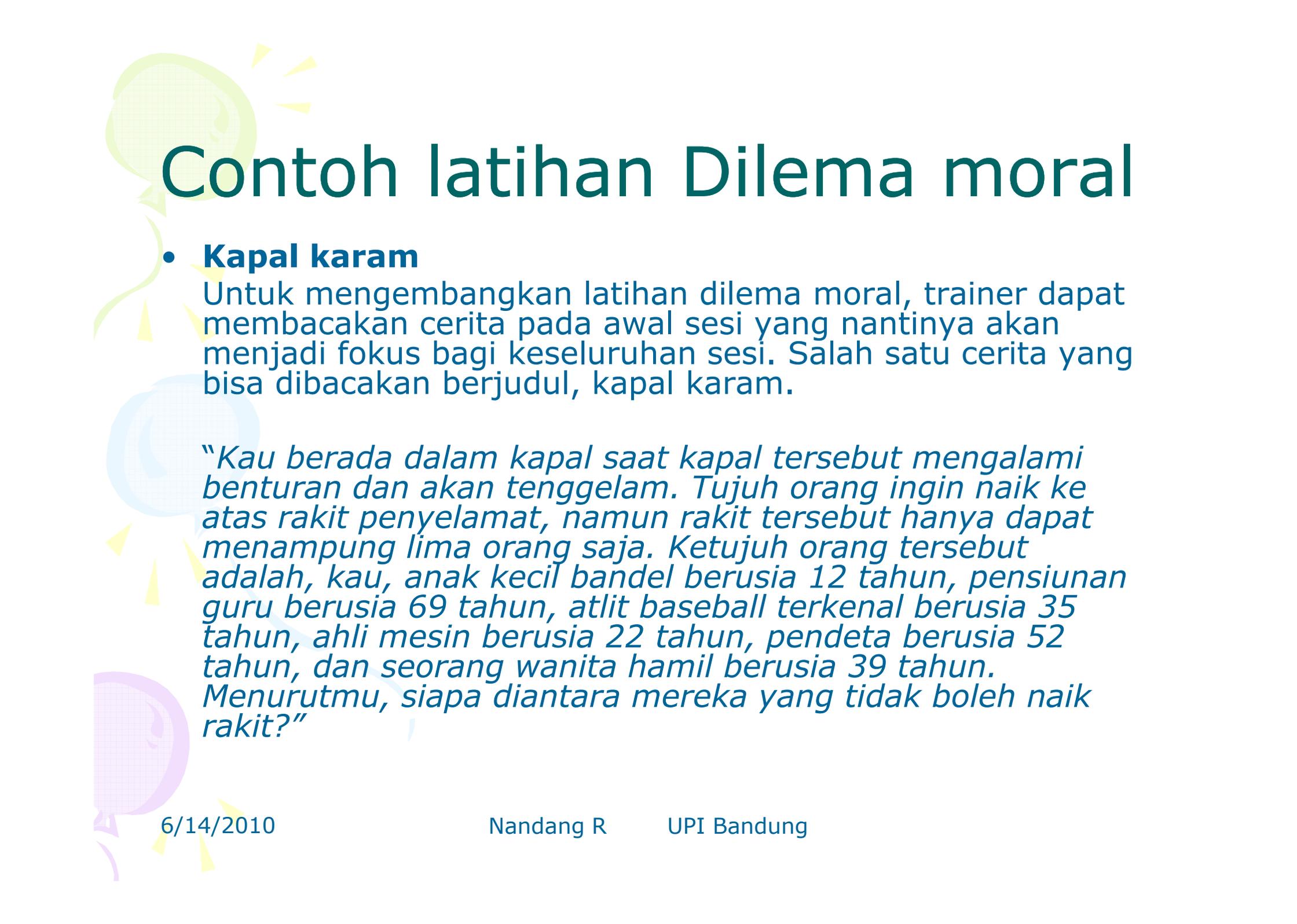
- **Zip line**

Sebuah kabel direntangkan dari puncak suatu bidang datar atau menara setinggi 25 kaki atau lebih, pada perangkat yang ada di tanah sejauh beberapa ratus kaki dari menara. Pendaki yang ada di atas bidang datar menggenggam sebuah batangan atau seutas webbing nilon yang digunakan untuk katrol/ kerekan bebas. Penahan statis dipasangkan dari katrol ke perlengkapan yang dipakai pendaki. Pendaki dengan mudah dapat mengangkat kakinya dan mulai meluncur. Pada akhir zip line, kabel diposisikan sedemikian rupa sehingga sudut-sudutnya agak menanjak, hal ini membuat pendaki dapat mendarat dengan lembut.



Moral dilemma (Dilema moral)

- 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.
- 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.



Contoh latihan Dilema moral

- **Kapal karam**

Untuk mengembangkan latihan dilema moral, trainer dapat membacakan cerita pada awal sesi yang nantinya akan menjadi fokus bagi keseluruhan sesi. Salah satu cerita yang bisa dibacakan berjudul, kapal karam.

"Kau berada dalam kapal saat kapal tersebut mengalami benturan dan akan tenggelam. Tujuh orang ingin naik ke atas rakit penyelamat, namun rakit tersebut hanya dapat menampung lima orang saja. Ketujuh orang tersebut adalah, kau, anak kecil bandel berusia 12 tahun, pensiunan guru berusia 69 tahun, atlit baseball terkenal berusia 35 tahun, ahli mesin berusia 22 tahun, pendeta berusia 52 tahun, dan seorang wanita hamil berusia 39 tahun. Menurutmu, siapa diantara mereka yang tidak boleh naik rakit?"

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.

Jenis latihan keputusan kelompok

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).

Contoh latihan keputusan kelompok

- **Winter Survival**

Trainer : “Untuk latihan kali ini saya ingin kalian memecah kelompok menjadi beberapa kelompok kecil masing-masing beranggotakan 3-4 orang. Kalian akan diberikan kertas yang berisi daftar 50 nama benda. Bayangkan diri kalian sebagai pengembara yang akan pergi ke kutub Utara. Kalian hanya diperbolehkan mengambil 15 barang dari daftar tersebut sebagai perbekalan. Diskusikan dalam kelompok kecil kalian, benda apa saja yang akan dibawa dalam perjalanan menuju kutub utara dan siapa yang ditunjuk untuk menjadi pemimpin kalian selama perjalanan, waktunya 15 menit dimulai dari sekarang.”

Latihan ini dapat melatih peserta dalam proses decision making (pengambilan keputusan juga dapat mengasah keterampilan peserta dalam menetapkan skala prioritas dan mengembangkan kekompakkan kelompok).



Sentuhan (Touching)

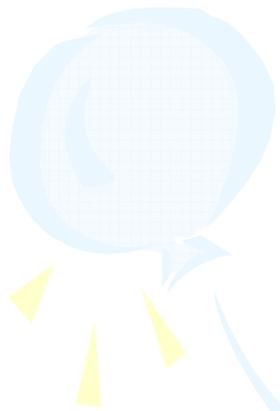
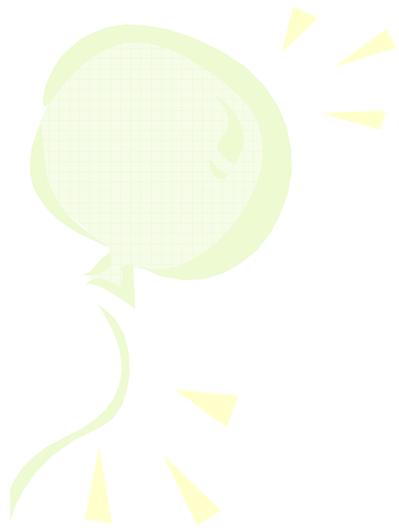
- Banyak juga latihan kelompok yang melibatkan berbagai bentuk sentuhan. Latihan sentuhan dibahas secara terpisah karena ada beberapa petunjuk yang harus dipertimbangkan saat akan melakukannya, yakni :
 1. Sadarilah bahwa beberapa peserta mungkin akan merasa tidak nyaman dengan kontak fisik. Jika suatu latihan melibatkan beberapa bentuk sentuhan, pastikan bahwa peserta memahami apa yang akan terjadi dan mengizinkan siapa saja yang bersedia untuk melakukan latihan ini.
 2. 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.

Contoh latihan sentuhan (touching)

- **Hand Squeeze**

Trainer : “Dalam latihan kali ini saya ingin kalian membuat lingkaran. Kemudian salah satu dari kalian harus meremas tangan peserta disebelahmu. Latihan ini dilakukan tanpa berbicara, para peserta harus melakukan hal yang sama pada peserta lain, terus mengelilingi lingkaran sampai kembali pada orang yang memulai latihan ini. Baiklah Jon, kamu yang memulai pertama.”

Latihan ini berguna sebagai ice breaker dan juga ajang menjalin keakraban antar peserta. Latihan semacam ini juga tidak menimbulkan konotasi seksual yang buruk.



TERIMA KASIH

6/14/2010

Nandang R

UPI Bandung