

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE GROUP EXERCISE UNTUK MENUMBUHKAN SOLIDARITAS PADA IKATAN REMAJA MASJID AL- ABROR

Sunja Rafa Akiki¹, Suryati², Hartika Utami Fitri³
UIN Raden Fatah Palembang

e-mail: sunjarafa05@gmail.com, hartika.uf@radenfatah.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to find out the description of solidarity and the effect of implementing group guidance on group exercise methods to foster solidarity in the bonds of youth at the Al-Abror Mosque. This research is a field research which uses a qualitative approach. The subjects in this study were six teenagers who are members of the Al-Abror Mosque Youth Association who were taken using a purposive sampling technique. Data collection techniques used are interviews, observation, and documentation. The results of this study indicate that prior to the implementation of group guidance services, the solidarity group exercise methods at the Al-Abror Mosque Youth Association had not developed optimally, marked by low solidarity aspects, namely cooperation and trust. Furthermore, after the application of group guidance, the solidarity group exercise method grows optimally, marked by the subject being able to work together, being able to help, being able to trust anyone, and being able to respect differences. Thus the application of group guidance services with group exercise methods has a significant effect on the growth of solidarity in the Al-Abror Mosque Youth Association.

Keywords : Group Guidance, Group Exercise, solidarity

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran solidaritas dan mengetahui pengaruh penerapan bimbingan kelompok metode *group exercise* untuk menumbuhkan solidaritas pada Ikatan Remaja masjid Al-Abror. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam remaja yang merupakan anggota Ikatan Remaja Masjid Al-Abror yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* gambaran solidaritas pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror belum tumbuh secara optimal, ditandai dengan rendahnya aspek-aspek solidaritas yaitu kerjasama dan percaya. Selanjutnya setelah penerapan bimbingan kelompok metode *group*

exercise dilaksanakan solidaritas tumbuh secara optimal, ditandai dengan subjek penelitian mampu bekerjasama, mampu membantu, mampu percaya kepada siapapun, serta mampu menghargai perbedaan. Dengan demikian penerapan layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* berpengaruh secara signifikan dalam menumbuhkan solidaritas pada Ikatan Remaja masjid Al-Abror.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, Solidaritas.

PENDAHULUAN

Menurut Konopka, rentang waktu ini mencakup tahun 12–15 untuk remaja awal, 15–18 untuk remaja menengah, dan 19–22 untuk remaja akhir. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu jauh dari rumah dan menjalani proses pertumbuhan fisik yang melampaui kematangan psikologis mereka. Pada tahun 2022, Badan Pusat Statistik memperkirakan bahwa 24,00% penduduk Indonesia, atau sekitar 65,82 juta orang, adalah dewasa muda (didefinisikan antara usia 16 dan 30). Mengingat kewajiban pemuda sebagai pewaris negara dan agama, jumlah generasi milenial yang relatif tinggi merupakan potensi yang menuntut penyelenggaraan yang teratur, terkendali, dan sistematis.

Pada perkembangan di masa remaja ini seorang remaja lebih sering melakukan kegiatan diluar rumah dengan teman sebayanya, pada masa ini remaja memiliki kebebasan dalam berekspresi. Selama ini, remaja memiliki preferensi yang kuat untuk bergaul dengan teman sebayanya dan berkumpul bersama. Banyak sekali bentuk kelompok-kelompok sosial yang mendukung perkembangan di masa remaja. Salah satunya adalah kelompok organisasi remaja masjid yang memiliki banyak kegiatan positif yang menjadi alternatif pembinaan remaja dalam berkembang. Perlu disebutkan bahwa saat ini kelompok pemuda Indonesia berjumlah sekitar sepertiga dari populasi planet yang kita cintai ini. Andi Mapiare mengungkapkan pemuda sebagai kelompok manusia penuh dengan potensi, dan perlu juga digaris bawahi bahwa kelompok pemuda penuh dengan potensi. Generasi yang kaya akan potensi dan siap untuk mengambil alih kepemimpinan negara.

Di sisi lain, Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa penekanan utama dari semua aktivitas perkembangan sepanjang tahap remaja adalah pada proses transisi dari sikap dan perilaku kekanak-kanakan agar siap menuju kedewasaan. Kemampuan untuk

membentuk hubungan positif dengan anggota kelompok lainnya merupakan keterampilan perkembangan yang penting bagi remaja. Disini sudah terlihat jelas bahwa remaja yang tergabung dalam suatu kelompok atau organisasi harus dapat berinteraksi dengan baik, harus bisa berbaur, mereka harus menjalin kerjasama, dapat silih bantu membantu, serta menghormati satu serupa lain sesama badan kelompoknya. Tapi, pada kenyatannya remaja yang tergabung dalam kelompok masih ada yang belum bisa berinteraksi dengan baik, tidak menaruh perhatian kepada anggota lain, kurangnya kebersamaan dan kerja sama, salah satu faktor penyebabnya ialah masih kurang dan rendahnya solidaritas yang dimiliki remaja.

Anggota harus mempraktikkan solidaritas satu sama lain, mengingat pentingnya solidaritas atas nama keragaman dalam membangun persaudaraan. Karena persaudaraan dan kohesi kelompok adalah dua keadaan yang muncul secara alami ketika orang saling peduli satu sama lain dalam semangat solidaritas. Semua anggota kelompok perlu memiliki koneksi semacam ini di antara mereka untuk menghindari potensi miskomunikasi atau perselisihan.

Menurut hasil observasi awal yang ditemukan dalam ikatan remaja masjid Al-Abror peneliti menemukan fakta bahwa selama kegiatan musyawarah yang dilaksanakan untuk membentuk rencana program kerja lanjutan yang akan mereka laksanakan. Terlihat masih ada anggota yang tidak memberikan pendapat mereka, malu untuk bertanya, masih ada kelompok dalam kelompok dimana terlihat ada beberapa anggota yang berinteraksi hanya dengan teman terdekatnya saja, serta ada yang hanya terdiam tertunduk selama musyawarah berlangsung, dan ada yang menyendiri duduk sendirian disudut ruangan dan asik dengan handphonenya saja seperti susah untuk bergaul dan berbaur dengan anggota yang lain.

Melihat permasalahan yang ada di organisasi Ikatan Remaja Masjid Al-Abror, dirasa perlu untuk melakukan penelitian dalam membantu menumbuhkan solidaritas pada anggota Ikatan Remaja Masjid Al-Abror. Kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan latihan kelompok merupakan salah satu contoh jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu ikatan remaja satu sama lain. Beberapa remaja dan anggota kelompok sangat diuntungkan dengan memiliki akses ke saran orang

dewasa dalam pengaturan kelompok. Peneliti beralih ke teknik latihan kelompok karena fleksibel dan mudah digunakan dalam keadaan darurat, mendorong lebih banyak orang untuk berkontribusi dalam diskusi, menawarkan perspektif baru tentang masalah, mencerahkan suasana hati, dan membantu orang merasa lebih nyaman dalam pengaturan kelompok. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Penerapan Bimbingan Kelompok Metode *Group Exercise* untuk Menumbuhkan Solidaritas Pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror.**

LANDASAN TEORI

Bimbingan Kelompok

Menurut Gazda, bimbingan kelompok adalah tindakan yang memberikan pengetahuan kepada sekelompok orang untuk membantu mereka membuat rencana dan penilaian yang tepat. Gazda lebih lanjut mencatat bahwa nasihat kelompok diatur untuk memberikan informasi tentang kehidupan pribadi seseorang, kehidupan pekerjaan, dan kehidupan sosial. Selain itu, peneliti berpendapat bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (Konselor) berupa pemberian informasi kepada sekelompok individu (Klien) dalam rangka mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuannya serta membantunya. dalam mengembangkan rencana dan keputusan yang tepat bagi anggota kelompok sehingga mereka dapat mencapai kehidupan yang lebih baik. penting dalam sejarahnya.

Tujuan bimbingan adalah membekali konseli dengan alat yang mereka butuhkan untuk mengembangkan konsep diri yang sehat, menerima dan bekerja dengan keadaan mereka, memaksimalkan potensi mereka, menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka, menghadapi kesulitan secara efektif, dan menyadari potensi penuh mereka secara bertanggung jawab. tata krama.

Berikut adalah komponen-komponen yang membentuk layanan bimbingan kelompok: 1) Pemimpin kelompok atau konselor, disebut juga sebagai ahli yang berperan penting dalam mengatur proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan; ketua kelompok harus mampu menciptakan lingkungan yang sesuai

dengan proses bimbingan; 2) Anggota kelompok yang menerima layanan bimbingan kelompok; dan 3) Kelompok penerima layanan bimbingan kelompok. 2) anggota kumpulan adalah sekumpulan orang (pelanggan) yang secara aktif terlibat dalam kegiatan kelompok yang memiliki tujuan yang sama di antara anggota kelompok, dan 3) Dinamika kelompok adalah sinergi dari semua komponen yang ada dalam suatu kelompok.

Fase pertumbuhan yang terlibat dalam kegiatan konseling kelompok sebagian besar sama dengan yang terlibat dalam layanan konseling kelompok. Fondasi di mana bimbingan kelompok yang disarankan Gladding dapat diimplementasikan. Gladding mengidentifikasi berikut ini sebagai empat tahap utama yang harus diselesaikan agar berhasil melaksanakan bimbingan kelompok: 1) Tahap pertama, juga dikenal sebagai tahap pembentukan, dibedakan dengan pembentukan struktur kelompok selama tahap ini. 2) Tahap Peralihan Tahap ini dikenal sebagai tahap transisi, dan tujuannya adalah untuk melepaskan anggota dari sentimen atau sikap ragu-ragu, ketidakpastian, penghinaan, atau saling tidak percaya untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. 3) Tahap kerja, juga dikenal sebagai tahap aktivitas, tahap ini biasa disebut hanya sebagai tahap kerja. 4) Tahap terminasi atau tahap terminasi, bersamaan dengan berakhirnya kegiatan, kegiatan kelompok harus terbukti telah memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan yang hendak dicapai dalam kelompok.

Metode Group Exercise

Praktik menawarkan dukungan kepada orang-orang dalam bentuk sesi yang berlangsung dalam konteks kelompok disebut sebagai bimbingan kelompok. Salah satu dari banyak pendekatan yang dapat diambil untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk bekerja dalam kelompok adalah dengan berpartisipasi dalam apa yang sering disebut sebagai aktivitas kelompok atau latihan kelompok *group exercise*. Menurut Nandang Rusmana, metode *group exercise* latihan kelompok adalah suatu teknik atau cara dalam membimbing kelompok yang dapat berorientasi pada kegiatan yang teratur, terencana, dan terukur baik dalam jangka waktu, materi, maupun resiko. Ini dapat dicapai melalui penggunaan metode latihan kelompok. Yang dimaksud

dengan “teknik latihan” (*exercise*) adalah berbagai metode tambahan yang digunakan dalam bimbingan kelompok. Metode ini meliputi sosiodrama, ceramah, dan simulasi.

Remaja bisa mendapatkan keuntungan dari program bimbingan berbasis latihan kelompok dalam beberapa cara, termasuk: peningkatan kerja sama, komunikasi, dan pemahaman diri; peningkatan kontrol diri; manajemen tekanan yang lebih baik; peningkatan ketegasan; dan pengembangan keterampilan memecahkan masalah; dan pemahaman yang lebih realistis tentang bagaimana menumbuhkan keyakinan positif. Pengarahan kelompok studi ini akan menggunakan metode latihan kelompok yang dipopulerkan oleh Ed Jacobs dan rekannya. Menjelaskan dengan melakukan (latihan), sehingga seseorang dapat memperoleh pengetahuan dengan melakukan. Kegiatan yang dilakukan dalam *group exercise*, antara lain: menulis (*written*), gerak (*movement*), lingkaran (*rounds*), *dyad and triad*, perangkat kreatif (*creative props*), seni dan kerajinan tangan (*art and crafts*), fantasi (*fantasy*), bacaan umum (*common reading*), umpan balik (*feedback*), kepercayaan (*trust*), *experiential*, dilema moral (*moral dilemma*), Keputusan kelompok (*group decision*), dan sentuhan (*touching*).

Solidaritas

Secara *etimologi* arti solidaritas adalah kesetiakawanan atau kekompakan. Menurut Pul Johnson menjelaskan “*Solidarity shows a situation between individuals and or groups based on shared morality feelings and beliefs reinforced by shared emotional experience*”. Itulah mengapa penting bagi orang untuk berbagi pengalaman dan perasaan satu sama lain; itu memupuk rasa yang lebih kuat dari pandangan dan nilai moral bersama. Sedangkan menurut Emile Durkheim, solidaritas adalah keyakinan bersama akan nilai dan integritas setiap anggota kelompok atau komunitas; jika setiap orang dalam kelompok atau komunitas memiliki keyakinan ini, mereka akan membentuk hubungan berdasarkan rasa saling menghormati dan memikul tanggung jawab yang sama untuk memeliharanya..

Dengan begitu bisa disimpulkan kalau kebersamaan merupakan situasi ikatan antara anggota kelompok atau komunitas yang mengarah kepada kekompakan, memiliki rasa saling percaya berdasarkan nilai-nilai moral dalam diri individu yang menyangkut dengan kesetiakawanan yang menumbuhkan ikatan persahabatan, saling

menghormati, dan memiliki tanggung jawab dalam mencapai tujuan dan keinginan bersama. Sebuah kelompok akan berhasil jika dibangun di atas prinsip persatuan, tanpa memandang pangkat, ras, atau kelas, dan jika menunjukkan rasa saling percaya dan menghormati satu sama lain dan dilandasi keterbukaan.

Ada banyak jenis solidaritas komunal. Solidaritas memiliki beberapa aspek, antara lain kerjasama, gotong royong, dan kepercayaan yang semuanya ditekankan oleh Soyomukti. Menurut Emile Durkheim, solidaritas organik adalah solidaritas orang-orang yang sudah terikat dan juga mengenal pembagian kerja yang teratur dan bersatu dengan saling ketergantungan antara yang lain, sedangkan solidaritas mekanis adalah solidaritas yang memiliki dasar kesadaran kolektif bersama, yang dapat dilihat pada totalitas keyakinannya dan juga kebersamaan sentimen yang khas terjadi di masyarakat. Nastain berpendapat bahwa terciptanya solidaritas dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan strategi kualitatif yang dipadukan dengan pendekatan kerja lapangan yang mengumpulkan informasi secara in situ. Dalam melihat keadaan objek alam, metode kualitatif sering digunakan karena memungkinkan untuk menggambarkan situasi secara lebih mendalam ketika data disajikan dalam bentuk rangkaian kata atau cerita.

Data dan Sumber Data

Pimpinan dan anggota Ikatan Pemuda Masjid Al-Abror diwawancarai untuk penelitian ini dengan menggunakan prosedur yang melibatkan sebanyak enam orang. Wawancara ini dilakukan untuk mengumpulkan data utama untuk penelitian ini. *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pengumpulan ilustrasi basis informasi dengan mengajukan persoalan dan memandang patokan khusus. Dan kriteria dalam penelitian ini dilihat dari ada tidaknya ciri-ciri solidaritas pada dirinya, serta mampu mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok metode *group exercise*.

Sumber data sekunder untuk penelitian ini berupa buku, arsip, makalah, dan jurnal yang ada hubungannya dengan penelitian yang penulis lakukan tentang bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok untuk membangun solidaritas. Penulis penelitian ini tertarik dengan bimbingan kelompok yang memanfaatkan metode latihan kelompok untuk menumbuhkan solidaritas.

Teknik Pengumpulan Data

Karena mengumpulkan informasi adalah tujuan utama penelitian, salah satu langkah terpenting dalam proses ini adalah mengembangkan metode pengumpulan data. Peneliti tidak dapat memperoleh data yang memenuhi kriteria kualitas data yang telah ditetapkan jika tidak mengetahui metodologi pengumpulan data. Selama penyelidikan ini, data dikumpulkan melalui penggunaan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Sugiyono mendefinisikan analisis data sebagai prosedur dimana informasi dicari dan disusun secara sistematis dari berbagai sumber, seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, kemudian dipilah, dideskripsikan, disintesa, disusun, dan diprioritaskan. dan menarik penilaian yang tepat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, tentang apa yang akan dipelajari. Model analisis statistik Miles dan Huberman diterapkan dalam penyelidikan ini. Adapun bentuk analisa informasi menurut Miles and Huberman ialah pengurangan informasi (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/ verification*).

HASIL

Penerapan Bimbingan Kelompok Metode *Group Exercise*

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dalam penggalan kondisi solidaritas pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror didapati bahwa dari berbagai aspek solidaritas yang harus dimiliki remaja, masih ada aspek yang belum dapat berkembang dengan optimal, seperti halnya aspek kerjasama, dan percaya. Maka dari itu bimbingan kelompok metode *group exercise* digunakan oleh peneliti, selanjutnya bimbingan

kelompok metode *group exercise* difokuskan untuk menumbuhkan aspek-aspek yang masih belum optimal tersebut.

Adapun tahapan layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* dalam menumbuhkan solidaritas remaja pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror sebagai berikut:

- a. Tahap Awal, tahap ini merupakan tahap pembukaan dalam layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya dari pertemuan 1 s.d pertemuan 4 pada setiap pertemuan menggunakan tahapan awal ini hanya saja yang membedakan ialah pada pertemuan 1 pemimpin kelompok fokus untuk membentuk kelompok, setelah pemimpin kelompok membuka layanan dengan salam dan dilanjutkan berdo'a agar pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan secara mendalam mengenai asas, manfaat dan tujuan layanan guna membantu anggota kelompok memahami secara jelas mengenai target yang akan mereka capai serta kontrak layanan yang dilaksanakan selama 2 x 40 menit setiap pertemuan. Selanjutnya pada pertemuan 2,3,dan 4 pemimpin kelompok melakukan tahap yang sama membuka hingga mengingatkan kembali materi yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya.
- b. Tahap transisi, tahap ini merupakan tahap transisi dari layanan yang diberikan oleh pendidikan kelompok. Pada titik ini, ketua kelompok dapat menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan tersebut., pemimpin kelompok mengulang kembali pembahasan atau materi yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya, pemimpin kelompok dapat melakukan *ice breaking* buat menjauhi terbentuknya kejenuhan, tindakan sungkan, ragu, malu, ataupun silih tidak yakin buat merambah langkah berikutnya. Tahapan ini dilaksanakan pada setiap pertemuan hanya saja terdapat perbedaan yaitu pada pertemuan 1 dan 2 pemimpin kelompok melaksanakan *ice breaking* menggunakan metode *group exercise*, pada pertemuan 3 dan 4 pemimpin kelompok mengulangi materi yang sudah diberikan. Selanjutnya peneliti jelaskan sebagai berikut :
 - 1) Pertemuan pertama: pada pertemuan ini pemimpin kelompok melaksanakan *ice breaking* menggunakan latihan kelompok (*group exercise*)

yang bernama lingkaran kekompakan. Dimana klien harus membentuk lingkaran (*rounds*) dan menggunakan kepercayaan (*trust*), selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan cara latihan lingkaran kekompakan. Pada latihan ini dapat melatih anggota kelompok memahami makna kekompakan, memiliki rasa empati, tolong menolong, serta klien dapat percaya dengan orang lain.

- 2) Pertemuan kedua: klien melaksanakan *ice breaking* menggunakan metode latihan kelompok (*group exercise*) yang bernama ganjil genap. Latihan ini menggunakan gerakan (*movement*) dan sentuhan (*touching*) dimana klien harus mencari 1 orang untuk dijadikan pasangannya, selanjutnya klien harus menetapkan siapa yang ganjil dan siapa yang genap, setelah itu pemimpin kelompok menyebutkan salah satu angka baik ganjil atau genap selama latihan, selanjutnya klien yang harus menangkap tangan pasangannya jika yang di sebutkan konselor merupakan angka dari pasangannya. Latihan ini dapat melatih kefokusannya klien, keakraban sesama anggota, serta memberikan relaksasi kepada anggota kelompok.
 - 3) Pertemuan ketiga serta keempat: atasan golongan bisa bertanya kesiapan konsumen serta mengajak konsumen buat mengenang balik modul ataupun ulasan yang telah diserahkan dalam pertemuan lebih dahulu.
- c. Tahap ini dikenal dengan tahap kerja, merupakan bagian terpenting dari penyelenggaraan layanan pendidikan kelompok. Pada titik ini, diantisipasi bahwa pelanggan akan terbuka untuk proses tersebut, yang kemudian dapat melanjutkan untuk menyambut kembali korban dan terlibat dalam wacana.. Selanjutnya pemimpin kelompok dapat menjelaskan pembahasan atau materi yang telah disiapkan mengenai solidaritas, anggota kelompok mendengarkan dengan seksama. Tahapan ini digunakan pemimpin kelompok pada pertemuan 1 s.d 4 hanya saja yang membedakan pada setiap pertemuan yaitu dapat peneliti jelaskan sebagai berikut:
- 1) Pertemuan pertama: pemimpin kelompok memberikan materi tentang pengertian solidaritas, bentuk-bentuk solidaritas, tujuan solidaritas, serta

faktor yang mempengaruhi solidaritas. Setelah selesai penyampaian materi selanjutnya pemimpin kelompok memberikan lembar refleksi kegiatan yang berupa pertanyaan materi seputar solidaritas selanjutnya setiap anggota harus mengisi lembar refleksi itu. Pada pertemuan ini terdapat jenis latihan (*exercise*) yaitu menulis dan umpan balik bagi pemimpin kelompok.

- 2) Pertemuan kedua: pemimpin kelompok menayangkan video tentang solidaritas yang berjudul "Tersesat- Film pendek pramuka tentang persahabatan dan kerjasama". Selanjutnya pemimpin kelompok membagi anggota kelompok menjadi kelompok kecil yang berisi 3 orang, setelah selesai menonton anggota kelompok dipersilakan untuk mendiskusikan materinya dan mempersentasikan hasil yang sudah didapatkan. Terdapat jenis latihan kelompok (*group exercise*) pada pertemuan ini yaitu *traid* dan keputusan kelompok.
- 3) Pertemuan ketiga: pada pertemuan ini pemimpin kelompok memfokuskan kepada pemberian latihan kelompok jenis *experiential* untuk melihat kekompakan atau solidaritas serta memberikan pengalaman kepada anggota kelompok untuk mengetahui pentingnya solidaritas secara langsung. Disini pemimpin kelompok juga menyiapkan perangkat kreatif (*creative pops*) seperti tali, paku, botol, kertas, dan kertas teka-teki. Latihan pertama pemimpin kelompok menyiapkan teka-teki kuda yang mana anggota kelompok dibagi menjadi berpasang-pasangan dan memecahkan teka-teki kuda, jenis latihan (*exercise*) yang digunakan *dyad* dan kepercayaan. Selanjutnya, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok dalam latihan kedua yaitu kertas ajaib, disini anggota kelompok harus memecahkan teka-teki bagaimana 6 orang dapat masuk kedalam satu kertas A4 yang telah disiapkan pemimpin kelompok, pada latihan ini terdapat jenis latihan berdiskusi, bergerak, lingkaran, dan keputusan kelompok. Latihan kelompok (*group exercise*) yang selanjutnya yaitu keenam orang anggota kelompok harus bersama-sama memasukan paku

yang sudah ditali ke dalam botol yang sudah di siapkan oleh pemimpin kelompok, pada latihan ini terdapat jenis latihan gerak, kepercayaan, dan sentuhan.

- 4) Pertemuan nomor empat: pada pertemuan ini pemimpin mengulas kembali materi bahasan yang telah diberikan selama berlangsungnya kegiatan, pemimpin kelompok melakukan sesi tanya jawab seputar solidaritas seperti seberapa penting solidaritas bagi anda? Apa yang ada rasakan jika pekerjaan dilaksanakan secara bekerjasama?, selanjutnya pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan tentang rencana tindak lanjut dan cara anggota kelompok dalam mengatasi atau memperbaiki kelemahan yang dihadapinya.
- d. Tahap terminasi, tahap ini merupakan tahap pengakhiran dari layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* dalam menumbuhkan solidaritas. Pada tahap ini setiap pertemuan dari pertemuan 1 s.d 4 menggunakan tahap ini. Secara umum bimbingan kelompok akan berakhir ketika kelompok merampungkan misi-misinya, disini pemimpin kelompok dapat mengulang dan menyimpulkan hasil kegiatan, menetapkan perubahan dan perkembangan yang telah dikuasi anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok membuat keputusan-keputusan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anggota kelompok, pemimpin kelompok merencanakan pertemuan tindak lanjut, terakhir pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam. Hanya yang membedakan pada pertemuan ke-4 pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan evaluasi kegiatan dan pencapaian tujuan kelompok.

DISKUSI

Berdasarkan hasil temuan peneliti dilapangan dapat diketahui bahwa terdapat dua aspek solidaritas yang berada pada katagori rendah yaitu aspek: kerjasama dan percaya. Setelah itu bila diamati dari bersumber pada indikatornya, ada 4 penanda yang terkategori kecil ialah penanda: sanggup berkolaborasi dengan siapapun, mampu

saling mendukung, mampu meyakini orang lain, dan mampu terbuka pada orang lain. Kerjasama dan percaya merupakan dasar dari aspek solidaritas yang perlu ditumbuhkan pada remaja karena jika kedua aspek tersebut tumbuh secara optimal pada diri individu, maka akan menumbuhkan suatu ikatan kebersamaan, keakraban, kepedulian dan kekompakan dalam kelompok atau komunitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Octavia Giovani Simamora dan Irwan (2021) "*Bentuk-bentuk Solidaritas Sosial Mahasiswa Universitas Negeri Padang di Masa Pandemi Covid-19*" Menurut temuan penelitian, solidaritas merupakan bentuk kepedulian yang terjadi di dalam suatu kelompok. Kepedulian ini menunjukkan hubungan antara orang dan kelompok yang didasarkan pada kepercayaan dan berbagi pengalaman emosional.

Maka dari itu, masalah solidaritas yang belum dapat tumbuh secara optimal pada remaja tentunya memerlukan suatu cara untuk mengatasinya, karena itu pada penelitian ini telah dilakukan dengan memanfaatkan sebuah layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* untuk menumbuhkan solidaritas pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror. Dengan menggunakan dinamika kelompok, diperlukan adanya layanan bimbingan kelompok untuk membantu klien dalam memahami dan menerima baik dirinya maupun lingkungannya. Peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok latihan kelompok melalui serangkaian langkah-langkah, yaitu sebagai berikut dan disarankan oleh Gladding:

Gladding mengidentifikasi empat fase utama yang harus diselesaikan saat melakukan bimbingan kelompok: 1) tahap pendahuluan atau pembukaan, 2) tahap transisi atau peralihan, 3) tahap kerja atau kegiatan, dan 4) tahap penutup atau penutup. panggung. Masing-masing tahapan ini harus diselesaikan secara berurutan. Para peneliti memberikan layanan mereka dalam total 4 sesi, yang masing-masing berlangsung selama total 2 jam 40 menit. Penekanan utama peneliti selama pertemuan pertama adalah pada kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan pengenalan dengan anggota kelompok dan mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam pemecahan masalah kelompok., peneliti memberikan metode *group exercise* untuk melaksanakan *ice breaking* sebelum layanan dimulai agar terhindar dari rasa enggan untuk melaksanakan layanan, selanjutnya peneliti menyampaikan

materi atau topic pembahasan yang telah di siapkan tentang solidaritas, peneliti memberikan lembar kerja kepada anggota kelompok untuk diisi disini jenis metode *group exercise* yang digunakan yaitu menulis (*written*).Pertemuan ke-2 pada pertemuan ini peneliti memberikan materi solidaritas dengan penayangan video selanjutnya anggota kelompok dapat berdiskusi dan mempersentasikannya, pada pertemuan ini metode *group exercise* diberikan pada tahap peralihan saat *ice breaking* dan tahap kerja setelah pemberian materi.

Pada pertemuan ke-3 sudah terlihat aspek-aspek kerjasama, tolong melong, dan percaya sudah tumbuh secara optimal ditandai dengan anggota kelompok yang saling bekerjasama, saling membantu dan saling percaya dalam menyelesaikan beberapa latihan kelompok yang diberikan oleh peneliti, peneliti menggunakan metode *group exercise* pada tahap kerja disini peneliti menyiapkan berbagai perangkat kreatif yang harus di selesaikan oleh anggota kelompok. Terakhir, pertemuan ke-4 mengulas pembicaraan pertemuan sebelumnya dan memungkinkan anggota kelompok untuk mengatasi kesulitan.Ini adalah langkah terakhir layanan dan diakhiri dengan pengungkapan pesan dan kesan.

Pada Penerapan suatu layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *group exercise* untuk menumbuhkan solidaritas pada anggota Ikatan Remaja Masjid Al-Abror memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa: 1) Remaja mampu bekerjasama dengan siapapun terlihat dari adanya kebersamaan dalam menyelesaikan teka-teki kertas dan kuda, 2)Remaja mampu saling mendukung siapapun ditandai dari remaja saling memberikan semangat kepada temannya untuk dapat menyelesaikan tugasnya, 3) Remaja mampu membantu siapapun yang sedang kesusahan, 4) Remaja mampu meyakini orang lain terlihat ketika remaja menyelesaikan permainan paku dalam botol remaja dapat mendengarkan instruksi temannya yang mereka pilih sebagai leader, 5) Remaja mampu terbuka kepada orang lain terlihat saat remaja tidak malu untuk meminta bantuan saat menyelesaikan latihan (*exercise*), 6) Remaja mampu saling menghormati perbedaan dan dapat berbaur dengan orang lain tanpa rasa minder saat sedang berkumpul, dan 7) Remaja dapat menganggap orang lain memiliki hak yang sama.

Selanjutnya dalam penggunaan metode *group exercise* dengan persiapan matang dan dijalankan dengan benar, ini sangat membantu remaja dalam menumbuhkan solidaritas pada dirinya, terlihat saat anggota kelompok melakukan latihan mereka merasa tertantang, bersemangat, berani, bekerjasama, silih bantu membantu, serta silih yakin satu serupa lain pada membereskan bimbingan yang diserahkan. Berdasarkan hasil bimbingan diatas, maka terjadinya perubahan yang signifikan pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror yaitu tumbuhnya solidaritas pada diri anggota. Sehingga penerapan bimbingan kelompok metode *group exercise* berhasil dalam menumbuhkan solidaritas pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror.

Dampak layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik senam kelompok ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menggunakan kegiatan kelompok dalam pembelajarannya dengan remaja yang dijadikan subjek penelitian. Seperti penelitian dari Diwan Ramadhan Jauhari (2018) "*Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Group Exercise untuk Meningkatkan kemampuan Penyesuaian Diri Santri*". Dalam penelitiannya beliau memakai metode *group exercise* buat menaikkan kemampuan adaptasi diri santri melewati teknik *group exercise* seperti mengisi catatan harian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok di Pesantren Banuraja Bandung Barat terbukti berhasil memperkuat kemampuan penyesuaian diri santri.

Secara khusus, penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa ada perubahan yang terlihat dalam sejauh mana remaja bersatu dalam tujuan mereka setelah berpartisipasi dalam program konseling kelompok. Hartika Utami Fitri dan Kushendra (2019) "*Implementasi layanan Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Vidio untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Nilai-nilai Persahabatan: Eksperimental Design*". Penelitian ini mengenai penggunaan media video untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang nilai-nilai persahabatan, hasil dari penelitian ini berpengaruh terhadap pemahaman nilai-nilai persahabatan pada siswa kelas XI di SMAN 9 Palembang.

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil studi hal aplikasi layanan edukasi kelompok metode *group exercise* untuk menumbuhkan solidaritas pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror. Dengan demikian, dapat peneliti tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran solidaritas keenam anggota Ikatan Remaja Masjid Al-Abror sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* belum dapat tumbuh secara optimal. Terlihat dari aspek dan indikator solidaritas yang masih rendah, yaitu pada aspek kerjasama dengan indikator mampu bekerjasama dan mampu saling mendukung dengan siapapun, kemudian aspek percaya dengan indikator mampu menyakini orang lain dan mampu terbuka, ditandai dengan subjek penelitian yang merasa nyaman melakukan apapun sendiri.
2. Penerapan layanan bimbingan kelompok metode *group exercise* kepada keenam subjek penelitian terjadi perubahan yang signifikan dalam menumbuhkan solidaritas, melalui tahapan bimbingan kelompok yaitu tahap awal, tahap transisi/peralihan, tahap kerja, dan tahap terminasi/pengakhiran. Serta menggunakan beberapa jenis metode *group exercise* seperti menulis, gerakan, lingkaran, perangkat kreatif, *dyad and triad*, kepercayaan, *experiential*, dan keputusankelompok. Dalam hal ini penerapan bimbingan kelompok metode *group exercise* telah mencapai hasil yaitu berhasil menumbuhkan solidaritas remaja secara optimal, ditandai dengan remaja mampu bekerjasama, remaja mampu saling mendukung, remaja mampu membantu siapapun tanpa diminta, remaja mampu saling terbuka, remaja mampu meyakini orang lain, remaja merasa tertantang, remaja bersemangat, dan remaja memiliki keberanian dalam menyelesaikan latihan yang diberikan.

SARAN

Berlandaskan hasil studi ini, peneliti bisa membagikan anjuran selaku sumbangsi pandangan selaku selanjutnya: Ikatan Remaja Masjid Al-Abror untuk dapat lebih dekat dan merangkul sesama anggota, dapat membuat program kerja atau kegiatan yang tinggi akan rasa kebersamaan dan kekompakan. Dan kepada keenam subjek penelitian tetap menjalankan kegaitan apapun dengan bekerjasama bersama anggota

lain, dapat membantu siapapun tanpa harus diminta, bisa silih yakin satu serupa lain dikala membereskan aktivitas, dan bisa melindungi kekompakkan dampingi sesama anggota.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbaiki kendala yang ada pada penelitian ini, melakukan penelitian lebih lanjut, dan memberikan informasi yang lebih mendalam tentang teknik bimbingan kelompok. *group exercise* dan solidaritas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan tentang pemanfaatan metode latihan kelompok dan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mewujudkan kebersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pemuda Indonesia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Berbantuan Media Video untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Nilai-nilai Persahabatan: Eksperimental Design. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Koseling Islam dan Kemasyarakatan*, 3(2),76-84.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Edisi ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Jauhari, D, R. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Group Execise Untuk Meningkatkan Kemampuan penyesuaian Diri Santri. *Quanta*, 2(1), 4-20.
- Khasanah, W., Umarella, S., & Lating, A.D. (2019). Peranan Remaja Masjid Ar-Rahman dalam Pembentukan Karakter Remaja yang Religius di Desa Waekasar Kecamatan Waeapo Kabupaten Buru. *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1),57-73.
- Nasehdin, T. S., & Nanang, G. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cet Ke-1. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Nofrima, Y. E., & Yohana, N. (2017). Komunikasi Kelompok Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Riau (IMAMI UR) dalam Membangun Solidaritas Anggota. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. 4(2), 1-14.
- Norafifah, S., Sultani, S., & Susanto, D. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Role Playing untuk Menumbuhkan Solidaritas di Panti

- Asuhan Sentosa Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 18-25.
- Noviani, R., Wicaksono, L., & Yusuf, A. 2018. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Solidaritas Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 21 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9).
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*. 1(1), 100-111.
- Prayitno, & Erma Amti. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Cet Ke-3. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusmana, Nandang. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Cet Ke-1. Bandung: UPI Press.
- Sanjaya, Wina. (2015). *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Simamora, O.G., & Irwan, I. (2021). Bentuk-bentuk Solidaritas Sosial Mahasiswa Universitas Negeri Padang Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Civic Education*. 4(3), 194-200.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Edisi kedua Cet, Ke-1. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. (2017) *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Cet, Ke-8. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., Nano, M.S., & Aas, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Cet ke-1. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.