

Efektivitas *Mode Deactivation Group Counseling* Untuk Mereduksi *Off Task Behavior* Peserta didik di SMP Negeri 1 Patumbak

Faradiza Salsabila¹, Ika Sandra Dewi², Rijal³, Muhammad Taufiq⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah,
Indonesia

Email: faradizasalsabila41@gmail.com¹, ikasandradewi@umnaw.ac.id²,
rijallbs67@gmail.com³, mohtaufiq890@gmail.com⁴

ABSTRAK

Off task behaviour bisa dikatakan sebagai suatu bentuk perilaku yang bersifat mengganggu orang lain dan tidak diharapkan muncul saat peserta didik melaksanakan aktivitas belajar. Perilaku ini sering kali dilakukan peserta didik secara spontan karena kurangnya minat peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran yang berlangsung, sehingga mereka melakukan tindakan-tindakan yang seharusnya tidak dilakukan. Apabila *off task behaviour* pada peserta didik tidak ditangani dengan baik maka perilaku *off task* pada peserta didik akan selalu dilakukan sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik di kelas. Dalam mereduksi *off task behaviour* pada peserta didik saat aktivitas pembelajaran di kelas, penelitian ini menggunakan cara yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu dengan penggunaan *mode deactivation group counseling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimen dengan metode *Quasi Experimental Design* tipe *Nonequivalent Control Group Design*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada tabel *independent sample t-test* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,001 (< 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mode deactivation group counseling* efektif untuk mereduksi *off task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Patumbak.

Kata Kunci: *Mode Deactivation Group Counseling*, *Off Task Behavior*, Peserta Didik

ABSTRACT

Off task behavior can be said as a form of behavior that is disruptive to others and is not expected to appear when students are carrying out learning activities. This behavior is often carried out by students spontaneously due to the lack of interest of students in the ongoing learning activities, so that they do actions that should not be done. If *off task behavior* in students is not handled properly, then *off task behavior* in students will always be carried out so that it can affect student learning achievement in class. In reducing *off task behavior* in students during learning activities in class, this study uses a different method from previous studies, namely by using the *deactivation group counseling mode*. This study uses a quantitative approach using an experimental research design with the *Quasi Experimental Design* method, type *Nonequivalent Control Group Design*. From the results of the research that has been done, in the *independent sample t-test* table, the Sig. value is 0.001 (< 0.05). Thus, it can be concluded that the *deactivation group counseling mode* is effective in reducing *off task behavior* in students at SMP Negeri 1 Patumbak.

Keywords: *Mode Deactivation Group Counseling*, *Off Task Behavior*, Learners

PENDAHULUAN

Aktivitas dalam pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk memahami serta mempelajari informasi baru. Aktivitas dalam pembelajaran mencakup semua tindakan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran baik kegiatan fisik maupun kegiatan psikis (Anugraheni, 2017). Adanya proses belajar maka individu dapat melakukan perubahan tingkah laku, pembentukan diri dan perilaku individu dengan lingkungan (Rusman, 2016). Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan belajar peserta didik akan mendapatkan pengetahuan, keterampilan, pembentukan tingkah laku, dan lainnya.

Kegiatan pembelajaran akan menjadi lebih bermakna apabila terciptanya situasi yang kondusif (Arianti, 2019). Peserta didik akan lebih mudah menerima pembelajaran yang diberikan ketika berada pada situasi belajar yang kondusif. Sehingga dengan demikian tujuan pembelajaran dapat tercapai dan hasil pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Namun kenyataannya, jika kegiatan pembelajaran berlangsung di dalam kelas akan timbul beberapa permasalahan, seperti: peserta didik tidak fokus memperhatikan guru di depan, meninggalkan tempat duduk dan mengganggu temannya selama pembelajaran berlangsung, dan tindakan lainnya. Perilaku inilah yang disebut dengan *off task behavior* yaitu perilaku peserta didik yang tidak diinginkan ketika terjadinya aktivitas belajar (Febrianti & Suhaili, 2021). Perilaku peserta didik yang mengganggu saat proses pembelajaran merupakan permasalahan yang serius dan tidak bisa dianggap remeh.

Off task behavior merupakan perilaku yang bertentangan dengan tujuan kegiatan pembelajaran. Hal ini dikarenakan dengan peserta didik berperilaku *off task* maka situasi belajar tidak akan berjalan kondusif. Perilaku *off task* merupakan perilaku yang muncul ketika berlangsungnya kegiatan pembelajaran yang dapat mengganggu proses belajar peserta didik (Shofuhah, 2016). Perilaku tersebut biasanya dilakukan oleh peserta didik secara spontan karena ketidaktertarikan peserta didik terhadap pembelajaran yang dilaksanakan sehingga peserta didik melakukan tindakan-tindakan yang tidak dikehendaki kemunculannya.

Hasil wawancara kepada Guru BK yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Patumbak diketahui bahwa banyak peserta didik yang memiliki perilaku *off task* dalam aktivitas pembelajaran. Perilaku *off task* yang sering muncul yaitu bermain handphone saat pembelajaran, keluar kelas untuk tidak mengikuti pembelajaran, dan berbicara Bersama teman lainnya. Selain itu, ada pula beberapa peserta didik yang menggambar atau mencoret-coret bukunya saat pembelajaran. Perilaku ini mencerminkan apa yang dimaksud dengan *off task behaviour* yang merujuk pada kegiatan di luar proses belajar atau terlibat dalam tindakan yang tidak sesuai dengan tanggung jawab yang ada, seperti berbicara dengan teman, tidak mendengarkan guru atau tugas yang ada, serta meninggalkan ruang kelas. (Austin & Soeda, 2013).

Ada beberapa faktor penyebab perilaku *off task* yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran di kelas. Salah satu faktor penyebab munculnya perilaku *off task* pada peserta didik yaitu karena strategi pembelajaran guru yang tidak beragam (Shofuhah, 2016). Guru yang mengajar di kelas kurang menciptakan suasana

pembelajaran yang menarik bagi peserta didik karena sering menggunakan strategi pembelajaran yang monoton, seperti ceramah dan penugasan. Oleh karena itu, guru yang mengajar di kelas perlu memiliki kreativitas dan inovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik agar dapat menarik minat mereka untuk memperhatikan dan mendengarkan apa yang disampaikan guru di kelas.

Peserta didik yang menunjukkan perilaku *off task* saat aktivitas pembelajaran perlu segera diberi bantuan untuk mengurangi perilaku tersebut. Meany-Wallen (2015) menyatakan tanpa adanya penanganan pada peserta didik yang berperilaku *off task*, maka perilaku ini cenderung akan semakin memburuk dan meningkatkan risiko terjadinya masalah sepanjang hidupnya. Guru harus mempunyai cara agar peserta didik yang mendapat label berperilaku *off task* menjadi *on task* sehingga aktivitas pembelajaran di kelas dapat berjalan dengan baik dan hasil belajar yang diperoleh peserta didik akan maksimal.

Dalam mereduksi *off task behaviour* pada peserta didik saat aktivitas pembelajaran di kelas, penelitian ini menggunakan cara yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Cara mengatasi *off task behavior* pada peserta didik dalam penelitian ini adalah dengan penggunaan *mode deactivation group counseling*. *Mode deactivation group counseling* merupakan pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa. *Mode deactivation group counseling* dapat digunakan pada layanan konseling kelompok (Barida, M., & Saputra, 2021). Selain digunakan dalam layanan konseling kelompok, *mode deactivation group counseling* juga dapat digunakan pada layanan konseling individu.

Mode deactivation therapy lebih efektif digunakan daripada *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi remaja dengan gangguan perilaku dan gangguan kepribadian atau gangguan komorbid dan pelanggaran seksual (Apchese, 2010; Barida,dkk ,2022). Selain itu, *mode deactivation group counseling* dapat digunakan untuk mengatasi remaja dengan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dikarenakan model *mode deactivation group counseling* merupakan treatment yang dilakukan untuk mengubah pemahaman, perasaan, maupun perilaku destruktif individu agar lebih bermakna, terarah, dan realistis. *Mode deactivation group counseling* ini dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa di sekolah. Oleh karena itu, diharapkan *mode deactivation counseling* juga dapat digunakan untuk mereduksi *off task behaviour* pada peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penggunaan konseling kelompok dengan *mode deactivation group counseling* dapat mereduksi *off task behavior* pada aktivitas belajar peserta didik di kelas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen metode *Quasi Experimental Design* dengan tipe *Nonequivalent Control Group Design*. Pada penelitian ini dilakukan tes sebelum diberi *tratment* yang disebut *pretest* dan setelah diberi *treatment* yang disebut *posttest*.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Patumbak. Teknik pengambilan subjek untuk penelitian ini menggunakan

teknik *purposive sampling*. Penulis juga menggunakan teknik wawancara untuk melaksanakan studi pendahuluan dalam mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, memahami lebih dalam hal-hal yang berhubungan dengan masalah tersebut, dan mengetahui jumlah subjek yang akan diteliti. Jenis skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Skala off task behaviour* untuk mengukur seberapa besar perilaku *off task* yang dilakukan oleh peserta didik pada aktivitas belajar di kelas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *off task behavior* disusun berdasarkan indikator perilaku *off task* peserta didik milik Ardila (2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan *pretest* diambil menggunakan skala *off task behavior* yang terdiri dari 22 item pernyataan yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII 2,6, dan 8 di SMP Negeri 1 Patumbak sebelum diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat 99 peserta didik yang mengikuti *pretest off task behavior* dan hasilnya 5 (5%) peserta didik yang berada pada kategori sangat rendah, 31 (31%) peserta didik pada kategori rendah, 32 (33%) peserta didik pada kategori sedang, 28 (28%) peserta didik pada kategori tinggi, dan 3 (3%) peserta didik pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut maka dapat ditentukan subjek penelitian yang akan menjadi dasar utama dalam pemberian *treatment*.

Proses penelitian kemudian dilanjutkan dengan memberikan *treatment* dari hasil *pretest* yang telah dilakukan. *Treatment* diberikan kepada 5 peserta didik dengan menggunakan *model mode deactivation group counseling*. Kemudian 5 peserta didik lainnya diberikan *treatment* konseling kelompok tanpa menggunakan teknik atau model layanan. Pelaksanaan *treatment* dengan menggunakan *mode deactivation group counseling* ini, Ada tiga tahap yang dapat diambil untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku remaja sebelumnya agar lebih bermakna, terarah, dan sesuai dengan kenyataan yaitu; *validation*, *clarification*, dan *redirection* (Barida & Widyastuti, 2020). *Validation* merupakan pemberian *feedback* kepada remaja bahwa perspektif mereka terhadap suatu hal yang mereka pikirkan, rasakan, dan lakukan merupakan suatu hal yang wajar. *Clarification* mendorong remaja untuk berpikir kembali apakah pengalaman yang mereka rasakan telah mengubah pandangan mereka terhadap dunia. *Redirection*, mendorong remaja untuk mengarahkan perilaku yang tidak sesuai dengan perilaku yang bermanfaat dan sesuai kenyataan serta kehidupan yang lebih positif.

Pelaksanaan *posttest* pada penelitian ini diberikan melalui skala *off task behavior* untuk 10 peserta didik yang sudah dipilih dan telah melakukan *treatment*. Adanya *posttest* ini digunakan untuk melihat adanya penurunan *off task behavior* sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan *mode deactivation*. Adapun tabulasi perbedaan skor *pretest* dan *posttest* peserta didik adalah sebagai berikut.

a. Hasil Kelompok Eksperiment

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	MAZ	52	46
2.	FPW	57	49
3.	DYA	56	40
4.	KB	54	37

b. Hasil Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	RR	52	51
2.	FAA	54	52
3.	BY	50	48
4.	DSH	56	56

5.	AN	54	44
----	----	----	----

5.	AR	55	54
----	----	----	----

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa adanya penurunan *off task behavior* peserta didik secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* menggunakan *mode deactivation group counseling*. Kemudian, pada kelompok kontrol terdapat penurunan *off task behavior* pada beberapa subjek yang telah mengikuti layanan konseling dan ada pula subjek yang tidak mengalami penurunan. Selanjutnya, dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian agar mengetahui efektivitas dari *treatment* dengan menggunakan *mode deactivation group counseling*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji-t tidak berpasangan (*independent Samples t-test*) dengan bantuan SPSS. Adapun hasil dari uji-t tidak berpasangan adalah sebagai berikut.

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Off Task Behavior	PreTest Eksperimen	5	54.60	1.949	.872
	Post Test Eksperimen	5	43.20	4.764	2.131

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Off Task Behavior	Equal variances assumed	4.224	.074	4.952	8	.001	11.400	2.302	6.091	16.709
	Equal variances not assumed			4.952	5.302	.004	11.400	2.302	5.582	17.218

Berdasarkan table di atas pada tabel *group statistic* diketahui bahwa rata-rata *off task behavior* di kelompok eksperimen adalah 54,60 dan pada kelompok kontrol adalah 43,20. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam rata-rata hasil *off task behavior* kelompok eksperimen dan kontrol. Kemudian, pada tabel *independent sample t-test* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,001 ($< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa *mode deactivation group counseling* efektif untuk mereduksi *off task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Patumbak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, *mode deactivation group counseling* efektif untuk mereduksi *off task behavior* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Patumbak. Adapun bentuk *off task* yang dilakukan peserta didik saat proses pembelajaran seperti berbicara dengan teman, bermain HP, mengerjakan tugas dengan melihat punya teman, tidur saat proses pembelajaran berlangsung, dan bermain game bersama teman. *Off task behavior* yang dilakukan peserta didik memiliki

dampak baik bagi peserta didik tersebut maupun yang lainnya. Beberapa dampak yang dirasakan peserta didik tersebut adalah tidak memahami materi yang di sampaikan oleh guru, kesulitan dalam mengerjakan tugas atau ulangan, dan mendapat teguran dari guru di kelas. Sementara itu dampak untuk yang lainnya seperti ikut berperilaku *off task* dan merasa terganggu dan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Upaya yang dilakukan peneliti untuk mereduksi *off task behavior* adalah dengan melaksanakan *mode deactivation group counseling*. Adapun tahapan yang digunakan dalam layanan *mode deactivation group counseling* ini adalah prosedur VCR (*Validation, Clarification, dan Redirection*). Setelah peneliti selesai memberikan treatment kepada subjek penelitian maka peneliti akan memberikan skala posttest off task behavior pada peserta didik. Posttest yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui mengidentifikasi apakah terdapat perubahan pada peserta didik sebelum dan sesudah menerima treatment.

Adapun hasil dari *posttest* yang telah dilakukan diketahui bahwa adanya perbedaan hasil *posttest* peserta didik yang mendapatkan *treatment* dengan *mode deactivation group counseling* dan yang mendapatkan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik. Dari hasil analisis menggunakan uji *independent sample t-test* dapat diperoleh nilai Sig. sebesar 0,001 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mode deactivation group counseling* sangat efektif untuk mereduksi *off task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Patumbak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan yang menggunakan *mode deactivation group counseling* dapat mereduksi *off task behaviour* pada peserta didik. Hal ini terbukti melalui hasil dari perhitungan uji *independent sample t-test* yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, layanan dengan menggunakan *mode deactivation group counseling* ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai panduan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, I. (2017). Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar Guru-Guru Sekolah Dasar. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 205.
- Ardila, R. 2021. Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kebiasaan Perilaku Off Task Siswa SMP Negeri 14 Palu.
- Arianti, A. (2019). Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 2(1), 41-51.
- Austin, J. L & Soeda, J. M. (2013). *Fixed-Time Teacher Attention To Decrease Off Task Behaviors Of Typically Developing Third Graders*. Fresno: California Satate University. 41. 279-283
- Barida, M., Pd, M., Hidayah, D. N., Pd, M., Mappiare-AT, D. A., Pd, M., & Ramli, D. M. (2022). Panduan Pelaksanaan Model Mode Deactivation Group Counseling untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa
- Barida, M., & Saputra, W. N. E. (2021). Pelatihan konseling kelompok berbasis mode

- deactivation counseling bagi guru bimbingan dan konseling. *In Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Oktober, 5.*
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2020). Analisis Kebutuhan Mode Deactivation Counseling untuk Mengendalikan Agresivitas Seksual Siswa Sekolah Menengah Pertama Inklusi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 5(2), 72-79.*
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku off-task siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 6(1),*
- Meany-Wallen, K. Kottman, T. Bullis, Q & Taylor, D. (2015). Group adlerian play therapy with children with off-task behaviors. *The journal for specialist in group*
- Rusman. (2016). Model – Model Pembelajaran. *Jakarta: Rajawali Pers, 3(1), 117-132.*
- Shofuhah, M. (2016). Perilaku siswa yang tidak dikehendaki (off-task behavior) dan penanganan konselor di Sdit At-taqwa Surabaya. *Jurnal BK UNESA, 11(1), 1-14.*