

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan  
23 Oktober 2021, Hal. 1657-1661  
e-ISSN: 2686-2964

## Pelatihan konseling kelompok berbasis mode deactivation counseling bagi guru bimbingan dan konseling

Muya Barida<sup>1</sup>, Wahyu Nanda Eka Saputra<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta<sup>12</sup>  
Email: muya.barida@bk.uad.ac.id

### ABSTRAK

Perfoma konselor sekolah masih rendah dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Hal ini disimpulkan berdasarkan hasil studi pendahuluan bahwa 69% konselor sekolah mengalami kesulitan dalam melaksanakan konseling kelompok. Perlu dilakukan upaya untuk mengatasi permasalahan ini. Pelatihan peningkatan dan pengembangan performa konselor sekolah pada saat telah bekerja atau in-job sejatinya tetap perlu dilakukan sebagai upaya profesionaliasi. Program pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan performa konselor sekolah dalam melaksanakan konseling kelompok berbasis mode deactivation counseling. Program ini dilaksanakan dalam kurun waktu delapan bulan dengan uraian program meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Perencanaan dilaksanakan dalam waktu tiga bulan, pelaksanaan pelatihan dalam waktu tiga bulan, pendampingan dilaksanakan dalam waktu satu hingga dua bulan, dan evaluasi akhir dilaksanakan dalam waktu satu bulan. Berdasarkan hasil pelaksanaan program pelatihan konseling kelompok berbasis *mode deactivation counseling* bagi konselor sekolah dapat disimpulkan bahwa masih banyak konselor sekolah yang menyampaikan konseling kelompok sulit dilakukan. Selain itu sebelum pelatihan, tidak ada konselor sekolah yang mengetahui Mode Deactivation Counseling menjadi tahu apa itu Mode Deactivation Counseling. Setelah program pelatihan konselor sekolah mengalami peningkatan performa melaksanakan konseling kelompok terutama konseling kelompok berbasis pendekatan mode deactivation counseling.

**Kata kunci:** konseling kelompok; mode deactivation counseling; pelatihan

### ABSTRACT

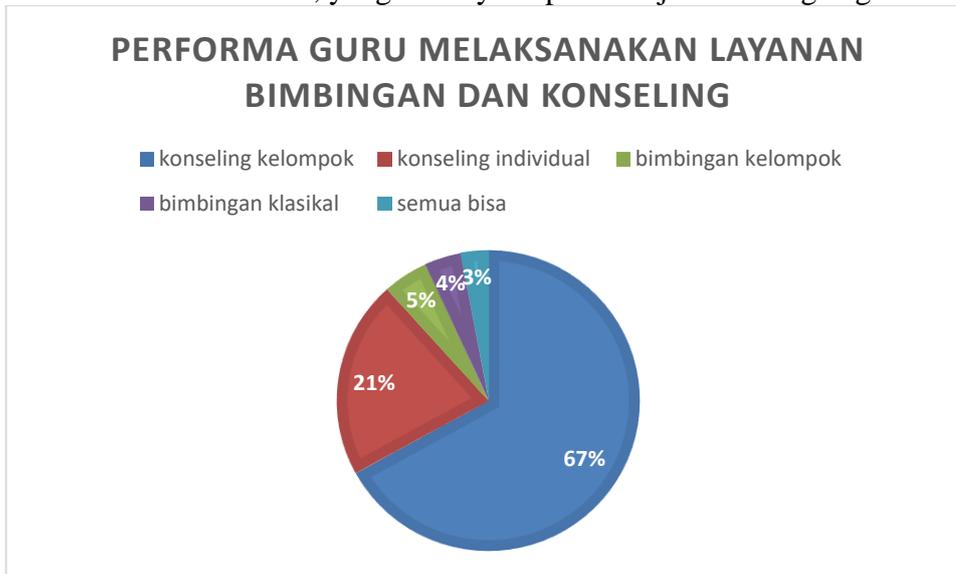
*The performance of school counselors is still low in the implementation of group counseling services. It is concluded based on the results of a preliminary study that 69% of school counselors have difficulty in implementing group counseling. Efforts should be made to overcome this problem. Training to improve and develop the performance of school counselors when they are working or in-job actually still needs to be done as a professional effort. This training program aims to improve the performance of school counselors in carrying out group counseling based on deactivation counseling modes. This program is implemented in a period of eight months with a program description covering the planning, training, mentoring, and evaluation stages. Planning is carried out within three months, training is carried out within three months, mentoring is carried out within one to two months, and the final evaluation is carried out within one month. Based on the results of the implementation of the deactivation counseling mode-based group counseling training program for school counselors, it can be concluded that there are still many school counselors who deliver group counseling that is difficult to do. In addition, before the training, none of the school counselors who knew Mode*

*Deactivation Counseling knew what Mode Deactivation Counseling was. After the school counselor training program, the performance improved in carrying out group counseling, especially group counseling based on the deactivation counseling mode approach.*

**Keywords:** *group counseling; mode deactivation counseling; training*

## PENDAHULUAN

Kesulitan guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dalam melaksanakan layanan kelompok di sekolah masih ditemukan hingga era new normal life saat ini. Barida & Widyastuti (2020) menemukan hasil survei kepada 103 konselor yang tersebar di Indonesia bahwa konselor sekolah kurang terlatih dalam menyelenggarakan layanan kelompok, karena tidak memiliki alokasi waktu yang cukup secara terjadwal untuk memberikan layanan berkelompok. Temuan ini ditelusuri melalui e-kuesioner yang disebarakan kepada konselor-konselor sekolah di Indonesia, yang hasilnya dapat ditunjukkan dengan grafik 1.



Grafik 1. Survei kesulitan konselor menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling

Gambar 1 dijelaskan bahwa berdasarkan survey yang dilakukan kepada konselor sekolah di Indonesia melalui convenience sampling dari 103 guru diperoleh hasil.layanan bimbingan dan konseling yang paling sulit dilakukan yaitu 67% atau 69 guru menjawab konseling kelompok, 21% atau 22 guru menjawab konseling individual, 5% atau 5 guru menjawab bimbingan kelompok, 4% atau 4 guru menjawab bimbingan klasikal, dan 3% atau 3 guru menjawab semua mudah untuk diterapkan melalui proses belajar. Sebenarnya konselor dapat berproses menguasai kompetensi dengan mempelajari dan menerapkan teori konseling secara sungguh-sungguh dan bertahap, karena performa tidak hanya ditentukan berdasarkan lamanya konselor sekolah bekerja (Barida & Muarifah, 2019).

Layanan konseling kelompok perlu mendapatkan perhatian utama bagi fasilitator agar konselor sekolah mampu mengembangkan keterampilan dalam melaksanakan layanan tersebut. Langkah ini perlu diupayakan mengingat konseling kelompok memberikan manfaat yang besar bagi peserta didik. Konseling kelompok sangat cocok untuk remaja karena memberi mereka tempat untuk mengekspresikan perasaan yang saling bertentangan, untuk mengeksplorasi keraguan diri, dan untuk menyadari bahwa mereka berbagi kekhawatiran ini dengan teman sebaya mereka (Corey, 2016). Konseling kelompok sering dilakukan oleh konselor di sekolah untuk membantu sekelompok siswa yang memiliki berbagai masalah di rumah, di sekolah, atau dengan teman, kemudian, anggota berusaha saling membantu dengan bimbingan pemimpin atau konselor (Jacobs, et.al., 2012).

Pelaksanaan konseling kelompok perlu berpijak pada suatu model atau pendekatan konseling. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa model/teknik konseling merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan konseling (Thomas, 2006). Dari sekian pendekatan konseling kelompok, 103 konselor mengenal beberapa teori dan pendekatan konseling kelompok, antara lain behavioristik, konseling singkat berfokus solusi, art therapy, REBT, realita, humanistik, person-centered, konseling naratif, dan cognitive behavioral. Banyaknya model atau pendekatan konseling yang dapat dipilih oleh konselor sekolah bisa menjadi tantangan tersendiri karena konselor sekolah seperti bermain puzzle yaitu menganalisis dalam waktu singkat untuk menerapkan pendekatan mana yang cocok dalam membantu konseli yang saat itu dilayani. Dampak negatifnya, karena saking sibuk mencocokkan pendekatan konseling mana yang diterapkan, maka konselor sekolah dapat kehilangan moment inti dari kata-kata yang disampaikan oleh konseli.

## **METODE**

Konseling kelompok berbasis pendekatan Mode Deactivation Counseling dapat dibelajarkan bagi konselor sekolah melalui pelaksanaan pelatihan dan pendampingan yang intensif dan efisien. Adapun rincian dari pelaksanaan program pelatihan dan pendampingan ini sebagai berikut.

### **Persiapan**

Ketua dan anggota menganalisis hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan program pelatihan dan pendampingan. Persiapan mencakup langkah-langkah: 1) Menentukan mitra yang memerlukan program pelatihan dan pendampingan konseling kelompok berbasis pendekatan Mode Deactivation Counseling; 2) Melakukan need assessment melalui depth-interview; 3) Membuat kontrak pelaksanaan program; 4) Menyusun rancangan program pelatihan dan pendampingan; 5) Mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pelaksanaan program; 6) Perencanaan dilaksanakan dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan.

### **Pelaksanaan pelatihan**

Ketua dan anggota yang berkolaborasi dengan kedua mahasiswa melaksanakan program pelatihan yang dirancang selama 8 (delapan) sesi aktivitas. Adapun gambaran sesi aktivitas tersebut dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Sesi 1: Introduction, fasilitator (ketua, anggota, dan kedua mahasiswa) dan peserta membangun hubungan yang hangat agar tercipta suasana penuh kepercayaan; 2) Sesi 2: Tahap pembentukan kelompok konseling kelompok, cara memulai kelompok yang efisien oleh ketua dan mahasiswa; 3) Sesi 3: Tahap permulaan dan peralihan kelompok, cara membangun kepercayaan, kehangatan, dan soliditas kelompok konseling kelompok oleh anggota dan mahasiswa; 4) Sesi 4: Model atau pendekatan mode deactivation counseling dalam konseling kelompok oleh ketua dan mahasiswa; 5) Sesi 5: Tahap kerja kelompok, cara menerapkan model/Teknik konseling kelompok sehingga terjadi dinamika kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok oleh ketua dan mahasiswa; 6) Sesi 6: Tahap pengakhiran kelompok, cara membuat kelompok berakhir dengan membuat resolusi perubahan yang positif oleh anggota dan mahasiswa; 7) Sesi 7: Simulasi dan Tutorial mode deactivation counseling dalam konseling kelompok 1 oleh ketua, anggota, dan mahasiswa; 8) Sesi 8: Simulasi dan Tutorial mode deactivation counseling dalam konseling kelompok 2 oleh ketua, anggota, dan mahasiswa. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam waktu 3 (tiga) bulan).

### **Pendampingan**

Ketua dan anggota melakukan kegiatan pendampingan untuk mengevaluasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan dan sekaligus lebih menemukannya penerapan model atau pendekatan mode deactivation counseling dalam praktik nyata layanan konseling kelompok. Pendampingan dilakukan dalam waktu 1-2 (satu hingga dua) bulan.

### **Evaluasi akhir**

Ketua dan anggota yang berkolaborasi dengan mahasiswa melakukan evaluasi dengan model discrepancy untuk menilai ketercapaian performa konselor sekolah dalam melaksanakan konseling kelompok dengan model atau pendekatan mode deactivation counseling dalam praktik nyata layanan konseling kelompok di sekolah atau secara daring. Evaluasi dilaksanakan dalam waktu 1 (satu) bulan.

### **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Sebelum kegiatan pelatihan, kondisi konselor sekolah yaitu belum memahami apa itu Mode Deactivation Counseling dan beberapa konselor sekolah menganggap bahwa konseling kelompok itu sulit untuk dilakukan. Bahkan ada guru yang tidak memahami apa perbedaan konseling kelompok dengan bimbingan kelompok.

Berdasarkan tabulasi data, diketahui bahwa 16 guru bimbingan dan konseling merasa sulit melaksanakan layanan konseling kelompok. Selain itu, 3 guru bimbingan dan konseling masih sulit membedakan layanan bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Seluruh guru bimbingan dan konseling juga belum pernah mempelajari teori Mode Deactivation Counseling. Berdasarkan hasil pretes ini, selanjutnya pelatihan dilaksanakan selama delapan sesi atau dalam waktu dua hari.

Setelah kegiatan pelatihan, dilaksanakan post-test. Berdasarkan hasil post tes, dapat dikumpulkan 21 responden. Hasil menunjukkan bahwa hanya 4 konselor yang menyampaikan bahwa konseling kelompok sulit untuk dilakukan. Selain itu, seluruh konselor sekolah mampu membedakan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Ada 14 konselor yang telah memahami mode deactivation counseling. Apabila dibandingkan dengan pretest maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan membawa dampak positif bagi konselor sekolah. Konselor sekolah lebih banyak yang berpandangan bahwa konseling kelompok mudah dilakukan. Konselor sekolah juga dapat membedakan perbedaan bimbingan kelompok. Selanjutnya dalam pemahaman terhadap mode deactivation counseling yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok juga meningkat.

Konseling kelompok cenderung berorientasi pada pertumbuhan karena penekanannya adalah pada menemukan sumber kekuatan internal. Tahapan konseling kelompok menurut Jacobs et. al. (2012) terdiri dari beginning stage, working stage, dan closing stage. Sementara Corey (2016) menjelaskan bahwa tahap konseling kelompok terdiri dari pregroup, initial stage, transition stage, working stage, final stage, dan postgroup. Dapat disimpulkan tahapan konseling kelompok melalui tahap permulaan, tahap peralihan, tahap kerja, dan tahap pengakhiran.

Konselor perlu membenamkan diri dan menguasai suatu pendekatan konseling yang terbukti efektif untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan mereka, mengembangkan potensi mereka, dan mencegah timbulnya permasalahan yang lebih besar dalam diri mereka. Mode Deactivation Counseling dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan konseling ini relatif baru karena merupakan gelombang ketiga dari Cognitive Behavior Counseling. Apsche, Bass, & Siv (2006) membandingkan pendekatan konseling Cognitive Behavior dan Social Skill Training, dengan Mode Deactivation. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan Mode Deactivation ini lebih memiliki efek generalisasi positif dalam diri konseli untuk mereduksi agresi fisik dan seksual.

Murphy and Siv, (2011) mengungkapkan bahwa MDT mencakup serangkaian latihan dengan pikiran penuh kesadaran (mindfulness) yang dirancang khusus bagi remaja, yaitu dengan memastikan keyakinan mereka, meningkatkan kesadaran akan ketakutan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan komitmen untuk mengubah perilaku agresif. Model MDT bertujuan untuk mengubah kognisi/afeksi/perilaku destruktif remaja agar lebih fungsional, terarah dan realistis, dan terdiri dari tiga langkah inovatif untuk mengubah kognisi/afeksi/perilaku yang sebelumnya secara praktis, yaitu validation, clarification, dan redirection (Apsche et al., 2008).

## SIMPULAN

Program pelatihan konseling kelompok berbasis *Mode Deactivation Counseling* dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan dan Konseling secara praktis dan inovatif sebagai alternatif model konseling dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling. Perlu adanya pelatihan secara terprogram dan terstruktur secara menyeluruh agar guru bimbingan dan konseling mampu menerapkan model *mode deactivation counseling*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan dan seluruh guru BK di sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apsche, J. A., Bass, C. K., and Houston, M. (2008). Family Mode Deactivation Therapy as a Manualized Cognitive Behavioral Therapy Treatment. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(2), 264–277.
- Apsche, J. A., Bass, C. K., and Siv, A. M. (2006). Summary of Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training with Two Year Post Treatment Results. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(1), 29-44.
- Barida, M., & Widyastudi, D. (2020). Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 851-858.
- Barida, M., & Muarifah, A. (2019). Perbedaan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Konseling Individual Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Bekerja. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 22–29.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*, 9th Edition. USA: Cengage Learning.
- Jacobs, E.E., Masson, R.L., Harvill, R.L., and Schimmel, C.J. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills, seventh edition*. USA: Cengage Learning.
- Murphy, C. J., & Siv, A. M. (2011). A one year study of mode deactivation therapy: Adolescent residential patients with conduct and personality disorders. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 32–39.
- Thomas, M.L. (2006). The Contributing Factors of Change in a Therapeutic Process. *Contemp Fam Ther*, 28, 201-210.