

## **NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING DALAM LAYANAN KONSELING**

Wahyu Widyatmoko, Barep Hapit Surya Putra, Rio Hermawan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
E-mail: vanwide@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Era globalisasi saat ini memiliki beragam masalah yang semakin berkembang. Individu menghadapi permasalahan dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungannya. Berkembangnya berbagai macam masalah diikuti pula solusi atau cara penyelesaian permasalahan tersebut, salah satunya dengan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP). NLP merupakan program latihan yang memanfaatkan diri sendiri untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan melihat proses munculnya permasalahan tersebut. Hal ini sebagaimana fungsi konseling itu sendiri, yaitu memberikan perlakuan agar dapat berpikir rasional dan memiliki perasaan yang sesuai sehingga dapat merencanakan serta melaksanakan suatu tindakan yang produktif dan nomatif. Oleh karena itu, dengan proses NLP dalam konseling dapat memudahkan individu dalam berpikir rasional dan memiliki perasaan yang tepat.

**Kata Kunci:** *Neuro-Linguistic Programming*, konseling

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu usaha perbaikan, agar berkehidupan menjadi lebih baik dan diharapkan dapat mempercepat kemajuan suatu bangsa saat ini. Sebagaimana fungsi pendidikan itu sendiri agar dapat memberikan perubahan yang inovatif (Syamsul Hidayat, 2016). Melalui pendidikan, individu memperoleh informasi dan pengetahuan yang dapat dipergunakan untuk mengembangkan diri sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada. Dengan demikian pendidikan hendaknya mempersiapkan individu menjadi anggota masyarakat yang memiliki keterampilan hidup yang dapat diterapkan dan dikembangkan melalui ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Namun dalam proses pelaksanaan pendidikan, juga tidak terlepas

dari permasalahan yang kompleks seperti kejenuhan dalam belajar, kurangnya percaya diri dalam berinteraksi antar individu maupun kelompok, kecemasan menghadapi ujian sekolah, rendahnya motivasi belajar individu, penundaan tugas belajar, dan masih banyak lagi permasalahan lainnya.

Konseling merupakan salah satu layanan di sekolah yang berperan dalam tumbuh kembang siswa/konseli meliputi bidang pribadi/sosial, akademik, dan karir. Pada umumnya layanan ini merupakan bantuan dari seorang ahli profesional (konselor) kepada individu (konseli/klien) yang memiliki masalah. Sutton & Stewart (2002) mengartikan sebagai suatu langkah perubahan yang kolaboratif dan hubungan yang mendukung klien dalam mengeksplorasi,

memahami, serta menyelesaikan permasalahannya.

Berbagai pendekatan dan teknik dalam proses konseling telah berkembang. Sebagaimana penggunaan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) dalam proses konseling untuk penyelesaian masalah siswa/konseli. NLP sendiri merupakan suatu program komunikasi yang dikembangkan oleh Richard Bandler dan John Grinder berdasarkan pendekatan psikoterapi dan hypnoterapi (Teddi Prasetya Yuliawan, 2014). NLP menurut (O'Connor, 2001) dimulai dengan mempelajari dan membahas komunikasi manusia yang sistematis. Vaknin (2010) menyatakan NLP sebagai sistem terapi untuk menyelesaikan tantangan pribadi seperti fobia. Selanjutnya teknik dalam NLP sangat efektif untuk pendidikan, konseling, bisnis dan terapi (O'Connor & Seymour, 1990).

Hasil penelitian Lashkarian & Sayadian (2015) menunjukkan teknik-teknik dalam NLP dapat meningkatkan motivasi dan prestasi bahasa pelajar serta hasil analisis isi dari wawancara menunjukkan bahwa teknik NLP efektif dalam pengajaran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Albalawi (2014) juga menunjukkan teknik-teknik dalam NLP efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Selanjutnya, strategi penggunaan pelatihan NLP berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, dalam artian menurunkan

kecemasan tersebut (Abdivarmazan & Sylabkhor, 2016). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan terbukti dalam efektif dalam kehidupan terutama dalam bidang pendidikan. Oleh karena itu, makalah ini bermaksud memaparkan dan membahas secara ringkas NLP serta penerapannya dalam proses layanan konseling.

## **PEMBAHASAN**

### **Perkembangan Terapi**

Pertama kali istilah NLP (*Neuro-Linguistic Programming*) digunakan oleh Richard Bandler dan John Grinder pada pertengahan tahun 1970 di Universitas California Santa Cruz. Kedua tokoh tersebut belajar dari beberapa ahli yang diantaranya Virginia Satir terapis keluarga, Fritz Perls psikotrapis beraliran Gestalt, dan Milton H. Erickson praktisi hipnoterapi (Ready & Burton, 2010). Selanjutnya dari ketiga tokoh tersebut, Richard Bandler dan John Grinder mengembangkan terapi dengan istilah *Neuro-Linguistic Programming* (NLP).

NLP muncul dari kajian mengenai struktur pengalaman individu secara detail, khususnya berfokus pada orang-orang yang luar biasa pada bidangnya (Palmer, 2000). NLP menurut O'Connor & Seymour (1990) adalah seni dan ilmu dari pribadi yang unggul. Istilah seni dikarenakan setiap individu memiliki keunikan dan gaya mengenai apa yang dilakukan. Istilah ilmu

dikarenakan terdapat sebuah metode dan proses untuk menemukan pola yang digunakan oleh individu untuk mencapai hasil yang luar biasa dalam setiap kondisi. Selanjutnya Knight (2002) menambahkan NLP merupakan kajian mengenai apa yang terjadi dalam pemikiran, bahasa, dan perilaku setiap individu sehingga memungkinkan untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam kehidupan. Secara umum NLP diartikan sebagai kajian mengenai pengalaman subjektif individu (Ready & Burton, 2010). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut NLP merupakan seni dan ilmu yang mengkaji pengalaman tentang pikiran, bahasa, dan perilaku individu dalam mencapai hasil yang diinginkan.

### **Konsep Dasar**

*Neuro-Linguistic Programming* (NLP) terdiri dari dari tiga area. *Neuro* berkaitan dengan pikiran, *Linguistic*, berkaitan dengan penggunaan bahasa dan pengaruhnya dan *Programming*, rangkaian dari tindakan untuk mencapai tujuan (O'Connor, 2001). Selanjutnya beberapa prinsip dalam NLP diantaranya:

1. Keakraban (*rapport*) merupakan salah satu prinsip terpenting dalam NLP maupun bentuk terapi psikologi lainnya. *Rapport* dibentuk dalam kualitas hubungan yang didasari pada kepercayaan bersama, kepedulian, saling memahami antar

individu (O'Connor, 2001). Tentunya proses komunikasi dalam konseling akan berjalan dengan efektif, bilamana keakraban telah terjalin antara konselor dengan konseli.

2. Sensor kesadaran (*awareness*) mencakup lima panca indera yang digunakan oleh setiap individu. Tentunya sensor kesadaran setiap individu akan berbeda dengan individu lainnya. Hal ini dikarenakan banyaknya informasi dari kenyataan (dunia eksternal) akan digeneralisir, distorsi, bahkan dihapus oleh persepsi (dunia internal) setiap individu. Hal ini dikenal dengan istilah *map is not the territory* atau presuposisi dalam NLP. Maksudnya adalah kejadian sesungguhnya tidak akan pernah sama dengan kejadian didalam pikiran atau persepsi setiap individu. Setiap individu akan merespon berdasarkan persepsi akan kenyataan yang dihadapi (Palmer, 2000)
3. Berorientasi pada hasil (*outcome*) memberikan kejelasan terhadap sesuatu yang ingin dicapai seperti membuat keputusan, pilihan karir, penyelesaian tugas sekolah dan sebagainya. O'Connor (2001) menekankan pada tiga dasar dalam proses orientasi pada hasil meliputi mengetahui situasi saat ini, situasi yang diinginkan, dan merencanakan strategi tindakan melalui potensi yang dimiliki. Setiap individu diharapkan dapat

menentukan dengan jelas tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan. Layaknya seorang yang berkendara ke suatu tempat dan ia seharusnya telah paham akan tempat yang ingin dituju tersebut apakah itu rumah, kantor, sekolah, dan sebagainya. Karena masing-masing tempat membutuhkan perencanaan atau persiapan yang berbeda-beda.

4. *Fleksibilitas (flexibility)* dalam NLP berkaitan dengan perilaku (Ready & Burton, 2010). *Fleksibilitas* dalam perilaku ialah melakukan sesuatu yang berbeda ketika peristiwa yang terjadi tidak sesuai dengan yang direncanakan atau diharapkan. Jika telah dirumuskan dengan baik namun tujuan tersebut tidak tercapai, maka cara mencapai tujuan tersebut yang akan menentukan tercapai atau tidak tujuan yang diharapkan (Teddi Prasetya Yuliawan, 2014)

### **Teknik dalam NLP**

Berikut beberapa teknik dalam NLP yang dapat diterapkan sebagai berikut:

1. *Reframing* (membangkit)

O'Connor (2001) menyatakan *framing* atau kerangka berpikir merupakan pemaknaan yang disebabkan oleh suatu peristiwa dalam suatu konteks. Pintos & López (2010) menambahkan makna dari suatu peristiwa atau situasi tergantung dari sudut pandang setiap individu. Teknik *reframing* dengan

membuat kerangka berpikir atau mengatur situasi baru untuk menghasilkan makna baru yang diinginkan.

2. *Anchoring (tombol)*

Vaknin (2010) menuliskan *anchoring* adalah bagaimana memperoleh kondisi yang tepat untuk hasil yang diinginkan dengan cara menghubungkan dengan sebuah simbol. Teknik ini juga yang menghubungkan antara apa yang dilihat, dengar, rasakan serta kondisi emosional seseorang (Lashkarian & Sayadian, 2015). Sederhananya *anchor* adalah pemicu dari kondisi seseorang secara internal maupun eksternal. Dalam istilah psikologi *anchor* dikenal dengan stimulus. Teknik ini menerapkan struktur pikiran atau emosi tertentu termasuk kondisi relaks, dan bahagia (Albalawi, 2014). Pada umumnya melibatkan sentuhan, gerakan atau kata-kata sebagai *anchor*.

3. *Building rapport* (keakraban)

Sebagaimana diketahui dalam proses konseling *building rapport* (keakraban) adalah bagian terpenting. Hal ini bertujuan agar konseli dapat terbuka, nyaman, dan percaya terhadap konselor sehingga dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. O'Connor (2001) menyatakan *rapport* merupakan kualitas hubungan yang saling mempengaruhi dan peduli diantara setiap orang. Sementara itu dalam NLP terdapat salah satu teknik dalam *building rapport*,

yaitu *mirror and matching* (meniru dan menyesuaikan) suara, kata-kata, dan gerakan anggota tubuh orang lain (O'Connor, 2001).

### **Hubungan antara Konselor dan Konseli**

Dalam proses konseling yang berdasarkan pada NLP, konselor bertujuan memahami secara mendalam dunia konseli. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Grinder & Bandler dalam Palmer (2000) adalah sebuah seni membangun keakraban secara mendalam dengan klien (konseli) dalam memasuki atau memahami dunia mereka. Selanjutnya Palmer menambahkan dalam proses bantuan kepada klien memerlukan sebuah tujuan yang jelas, keakraban diantara konselor dan klien serta teknik yang digunakan dalam proses bantuan yang diberikan.

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Bedasarkan paparan atau penjelasan di atas, dapat dikatakan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) merupakan program latihan yang memanfaatkan diri sendiri untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan melihat proses munculnya permasalahan tersebut. Hal ini sebagaimana fungsi konseling itu sendiri, yaitu memberikan perlakuan agar dapat berpikir rasional dan memiliki perasaan yang sesuai sehingga dapat merencanakan serta melaksanakan suatu tindakan yang produktif dan nomatif. Oleh

karena itu, dengan proses NLP dalam konseling dapat memudahkan individu dalam berpikir rasional dan memiliki perasaan yang tepat. Keberhasilan kolaborasi pendekatan dengan NLP banyak ditentukan oleh penguasaan konselor terhadap prosedur dan teknik NLP serta keterampilan memberikan layanan konseling pada umumnya. Berikut beberapa teknik dalam NLP yang dapat diterapkan dalam layanan konseling diantaranya *reframing*, *anchoring*, dan *building rapport*.

### **Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang diberikan, tentunya masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Selanjutnya penulis mengharapkan kepada pembaca, terutama praktisi konseling dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling atau konselor intervensi berupa NLP dapat menjadi salah satu alternatif terapi yang dapat diterapkan dalam membantu penyelesaian masalah psikologis siswa. Penulis juga mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas teknik konseling yang berbasis NLP dalam dunia pendidikan pada umumnya serta Bimbingan dan Konseling khususnya. Sehingga teknik terapi dalam NLP dapat berkembang, baik secara teoritis maupun praktis.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Abdivarmazan, M. & Sylabkhor, Z. (2016). Effectiveness of training of Neuro-

- linguistic programming (NLP) strategies on reducing social anxiety. *World Scientific News* (Online) 60, 2016, 67-77 (<http://www.proquest.com>, 10 Februari 2017).
- Albalawi, K.S. (2014). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Enhancing University Student' Quality of Life. *International Journal of Arts & Sciences* (Online) 7(6), 2014, 431-442 (<http://www.proquest.com>, 10 Februari 2017).
- Knight, S. (2002). *NLP AT WORK Neuro Linguistic Programming The Difference that Makes a Difference in Business* (2<sup>nd</sup> ed). London: Nicholas Brealey Publishing.
- Lashkarian, A., & Sayadian, S. (2015). The Effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) techniques on young Iranian EFL learners' motivation, learning improvement, and on teacher's. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* (Online) 199, 2015, 510-516 (<http://www.sciencedirect.com>, diakses 10 Februari 2017).
- Palmer, S. (Ed). (2000). *Introduction to Counselling and Psychotherapy The Essential Guide*. London: SAGE Publications.
- O'Connor, J. (2001). *NLP WORKBOOK: A Practical Guide of Achieving the Results You Want*. London: Thorsons.
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1990). *Introducing NLP: Neuro-Linguistic Programming* (Rev. ed.). California: The Aquarian Press.
- Pintos, I. & López. (2010). CHOICES AND RESPONSIBILITY IN COUNSELING: Looking into Neuro-Linguistic Programming (NLP) and Reality Therapy (RT) for a Common Thread. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* (Online) Vol. XXX, No. 2, 2010, 23-35 (<http://www.proquest.com>, 10 Februari 2017).
- Ready, R. & Burton, K. (2010). *Neuro-Linguistic Programming for Dummies* (2<sup>nd</sup> ed). England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Sutton, J. & Stewart, W. (2002). *Learning to Counsel Develop the Skills You Need to Counsel Others* (2<sup>nd</sup> ed). UK: How To Books Ltd.
- Syamsul Hidayat. (2016). *Peranan Media Pembelajaran Berbasis Budaya Lokal Terhadap Peningkatan Pelaksanaan Konseling AUD*. Prosiding Seminar Nasional Revitalisasi Nasionalisme Melalui Konseling Berbasis Kearifan Lokal Sejak Usia Dini, IKIP PGRI, Jember, 24-26 Maret 2016.
- Teddi Prasety Yulianawan. (2014). *NLP The Art of Enjoying Life: Kiat Sederhana Mengelola Pikiran untuk Hidup Bahagia*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Vaknin, S. (2010). *The Big Book of NLP EXPANDED: 350+ Techniques, Patterns & Strategies of Neuro Linguistic Programming*. USA: Inner Patch Publishing.