

E-1 MAY 2003

✓

PAMERAN



LAPORAN PENELITIAN  
DIK SUPLEMEN UNIVERSITAS AIRLANGGA  
TAHUN ANGGARAN 2001

**NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) UNTUK MENANGANI  
KASUS-KASUS GANGGUAN NEUROTIK DAN GANGGUAN  
KEPRIBADIAN DI UNIT PELAYANAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNAIR**

Peneliti:

MURYANTINAH MULYA H., S.Psi.  
Dra. WOELAN HANDADARI, M.Si.  
NUR AINY FARDANA, S.Psi.

**LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Dibiayai oleh Dana DIK Suplemen Universitas Airlangga Tahun 2001

S.K Rektor Universitas Airlangga Nomor 5306/J03/PG/2001

Tanggal 12 Juni 2001

Nomor Urut: 40

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA

Desember, 2001



1. PERSONALITY DISORDERS
2. NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING



LAPORAN PENELITIAN  
DIK SUPLEMEN UNIVERSITAS AIRLANGGA  
TAHUN ANGGARAN 2001

KKB  
KK-2  
616-858  
Mur  
n-

**NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) UNTUK MENANGANI  
KASUS-KASUS GANGGUAN NEUROTİK DAN GANGGUAN  
KEPRIBADIAN DI UNIT PELAYANAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNAIR**

Peneliti:

MURYANTINAH MULYA H., S.Psi.  
Dra. WOELAN HANDADARI, M.Si.  
NUR AINY FARDANA, S.Psi.

3000265023141

MILIK  
PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SU ABAYA

**LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Dibiayai oleh Dana DIK Suplemen Universitas Airlangga Tahun 2001

S.K Rektor Universitas Airlangga Nomor 5306/J03/PG/2001

Tanggal 12 Juni 2001

Nomor Urut: 40

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA

Desember, 2001



KELOMPOK PENELITIAN NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) ...  
MUR YANTINAH M ULYA

MILIK  
PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA



## LEMBAGA PENELITIAN

1. Puslit Pembangunan Regional
2. Puslit Obat Tradisional
3. Puslit Pengembangan Hukum (5923584)
4. Puslit Lingkungan Hidup (5995718)
5. Puslit Pengembangan Gizi (5995720)
6. Puslit/Studi Wanita (5995722)
7. Puslit Olah Raga
8. Puslit Bioenergi
9. Puslit Kependudukan dan Pembangunan (5995719)
10. Puslit Kesehatan Reproduksi

Kampus C Unair, Jl. Mulyorejo Surabaya 60115 Telp. (031) 5995246, 5995248, 5995247 Fax. (031) 5962066  
E-mail : lpunair@rad.net.id - http://www.geocities.com/Athens/Olympus/6223

3000265023141

IDENTITAS DAN PENGESAHAN  
LAPORAN AKHIR HASIL PENELITIAN

1. Judul Penelitian : Neuro Linguistic Programming (NLP) Untuk Menangani Kasus-Kasus Gangguan Neurotik dan Gangguan Kepribadian Di Unit Pelayanan Psikologi Fakultas Psikologi Ubair
- a. Macam Penelitian :  Fundamental  Terapan  Pengembangan
- b. Kategori Penelitian :  I  II  III
2. Kepala Poyek Penelitian
- a. Nama lengkap dan Gelar : Muryantinah Mulyo Handayani, S.Psi.
- b. Jenis kelamin : Perempuan
- c. Pangkat/Golongan dan NIP : Penata Muda/IIIa/132 230 965
- d. Jabatan-Sekarang : Staf Pengajar
- e. Fakultas/Puslit/Jurusan : Psikologi
- f. Univ/Ins./Akademi : Universitas Airlangga
- g. Bidang Ilmu yang diteliti : Psikologi
3. Jumlah Tim Peneliti : 3 (tiga) orang
4. Lokasi Penelitian : Fakultas Psikologi Unair
5. Kerjasama dengan Instansi lain
- a. Nama Instansi : -
- b. Alamat : -
6. Jangka waktu penelitian : 5 (lima) bulan
7. Biaya yang diperlukan : Rp. 3.000.000,00
8. Seminar Hasil Penelitian
- a. Dilaksanakan Tanggal : 7 Desember 2001
- b. Hasil Penelitian : ( ) Baik Sekali (V) Baik  
( ) Sedang ( ) Kurang

MILIK  
PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA

Surabaya, 7 Desember 2001



Mengetahui/Mengesahkan  
a.n. Rektor  
Ketua Lembaga Penelitian,

Prof. Dr. H. Sarmanu, M.S.  
NIP 180 701125

## RINGKASAN

*NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) UNTUK MENANGANI KASUS-KASUS GANGGUAN NEUROTİK DAN GANGGUAN KEPERIBADIAN DI UNIT PELAYANAN PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA*  
(Muryantinah Mulyo Handayani, Woelan Handadari, Nur Ainy Fardana )

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab permasalahan : Bagaimana menggunakan pendekatan neuro linguistic programming untuk menyelesaikan kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian; Bagaimana proses psikologi yang terjadi dalam pemberian terapi dengan menggunakan teknik neuro linguistic programming?

Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang klien Unit Pelayanan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, yang memiliki latar belakang kasus gangguan neurotik atau gangguan kepribadian. Jenis penelitiannya studi kasus, data dikumpulkan melalui interview, observasi dan penggunaan alat tes psikologi sebagai penunjang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keempat kasus, dengan menggunakan pendekatan neuro linguistic programming, keempatnya sudah dapat mencapai *awareness*, suatu kondisi yang sangat penting bagi proses keberhasilan terapi. Memang belum dapat dilihat efektif tidaknya pendekatan ini untuk menuntaskan kasus-kasus yang ditangani, mengingat untuk menemukan kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian di Pusat Layanan Psikologi cukup sulit untuk dipastikan, sementara waktu yang tersedia untuk menyelesaikan penelitian sangat terbatas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa neuro linguistic dapat dipakai sebagai sebuah teknik dalam terapi dan konseling untuk mengatasi kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bahwa neuro linguistic programming merupakan salah satu bentuk psikoterapi dapat digunakan sebagai treatment psikologis untuk menangani masalah gangguan neurotik dan gangguan kepribadian.

(L.P. Fakultas Psikologi No Kontrak 589/J03.2/PG/2001)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, berkat karunia dan hidayah Allah Yang Maha Kuasa dan usaha keras tim peneliti, akhirnya penelitian ini telah berhasil diselesaikan. Selesaiannya penelitian ini tidak terlepas dari pihak-pihak lain yang sangat berarti. Oleh karena itu pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Airlangga selaku pimpinan tertinggi dan penyelenggara pembiayaan penelitian melalui dana Dik Suplemen UNAIR
2. Prof. Dr. Sarmanu, selaku Ketua Lembaga Penelitian UNAIR
3. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNAIR
4. Rekan-rekan dosen fakultas Psikologi UNAIR yang telah memberikan masukan-masukan untuk penelitian ini
5. Adik-adik mahasiswa yang magang di Unit Pelayanan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
6. Kepada semua pihak yang karena keterbatasan peneliti tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa karya ini bukanlah karya akhir yang sempurna. Oleh karenanya peneliti dengan senang hati membuka segala masukan dan kritik bagi perkembangan pemikiran lebih lanjut.

Surabaya, Desember 2001

Peneliti

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN .....	ii
RINGKASAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
<b>BAB II TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB III TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Gangguan Neurotik dan Gangguan Kepribadian .....	5
B. Neuro Linguistik Programming .....	6
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	17
B. Variabel Penelitian .....	17
C. Desain Penelitian .....	18
D. Subjek Penelitian .....	19
E. Metode Pengumpulan Data .....	19
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>32</b>
A. Kesimpulan .....	32
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Karakteristik Subyek ..... 19

## BAB I PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang

Manusia, dapat dilihat sebagai makhluk bio-psiko-sosio-religius. Dari sudut pandang ini berarti manusia mempunyai kebutuhan psikologis dalam kehidupannya. Kebutuhan psikologis terdiri atas perhatian, penghargaan, kasih sayang dan penerimaan terhadap diri sendiri. Pada era milenium ketiga ini ketika orang mulai memperhatikan materi lebih dari lainnya, kemungkinan kebutuhan psikologis kurang terpenuhi. Demi harta, manusia memperlak atau membunuh manusia lainnya. Ini dapat terlihat dari berbagai media masa yang menjadikan tema perampokan bersamaan dengan pembunuhan sebagai menu hariannya. Di jalan orang menjadi was-was, di rumah sendiri pun tidak jarang orang cemas dan berkali-kali mengecek pintu dan pagar untuk memastikan semuanya sudah terkunci dan aman.

Pembunuhan bertampang kenikmatan sekarang banyak berkeliaran. Masalah narkoba yang kian marak akhir-akhir ini, misalnya. Pengguna yang kecanduan akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan daun atau bubuk surga ini. Tidak jarang pengguna berperan juga sebagai pengedar dan tidak memandang siapa korban berikutnya yang akan memperluas jaringan perdagangannya. Dengan iming-iming menjadi lebih energik, percaya diri atau produktif, maka remaja dan anak-anak bahkan ibu rumah tangga jatuh menjadi korbannya. Orang tua mulai mencemaskan keadaan di luar pagar rumah yang

dapat menjerat putra-putri mereka dalam kehidupan yang gelap dan bermasa depan suram ini.

Sementara ada keluarga yang antar anggota keluarganya mulai kurang memperhatikan satu sama lain. Mereka berjalan sendiri-sendiri untuk memenuhi kebutuhannya di luar rumah. Di tempat kerja, orang tidak berani membuka mulut meskipun diperlakukan sewenang-wenang. Di masyarakat luas, orang mulai tidak peduli pada orang lain. Terutama di jalan raya, orang semaunya sendiri, menggunakan jalan tanpa memperhatikan pejalan kaki atau kendaraan lainnya.

Di sini terlihat bahwa kehidupan psikologis manusia mulai terusik. Perhatian, penghargaan, kasih sayang maupun penerimaan terhadap diri sendiri mulai pudar. Kehidupan psikologis yang kurang seimbang akan menimbulkan permasalahan yang mengarah pada kondisi mental yang tidak sehat. Lebih jauh keadaan ini akan menjadikan individu banyak mengeluh tentang fisiknya. Berbagai macam obat akan dikonsumsi agar individu merasa lebih enak dan tenang. Bahkan orang pintar didatangkan untuk menghalau gundah-gulannya hati yang sedang dialami. Secara sosial, orang menjadi was-was dan sulit percaya kepada orang lain, judgement siapa memperalat siapa selalu menggema di gendang telinga. Secara spiritual, mungkin individu telah melakukan apa yang disyariatkan oleh agama masing-masing, tetapi menjalankannya tanpa penghayatan yang mendalam.

Keadaan yang serba timpang ini mengarahkan pada bermunculannya kasus-kasus psikologis, terutama gangguan neurotik dan gangguan kepribadian. Orang menjadi rentan terhadap permasalahan-permasalahan yang menghambat

kelangsungan hidup secara efektif bahkan mungkin akan menurunkan kualitas hidupnya.

Banyak teknik terapi yang dapat dilakukan untuk menangani masalah-masalah neurotik. *Neuro Lingustik Programming* sebagai salah satu alternatif terapi masih belum banyak dikembangkan untuk menangani permasalahan-permasalahan neurotik di Indonesia. Padahal dengan teknik ini proses terapi mungkin akan menjadi lebih efektif karena klien diajarkan untuk mampu mengembangkan potensi dirinya dan menerapi dirinya sendiri.

Apakah neuro linguistik programming juga dapat dipakai sebagai bentuk terapi untuk kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian? Dari latar belakang permasalahan di atas penulis bermaksud meneliti neuro linguistik programming sebagai terapi untuk mengatasi kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian.

## B. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana menggunakan pendekatan *neuro linguistic programming* untuk menyelesaikan kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian?
2. Bagaimana proses psikologi yang terjadi dalam pemberian terapi dengan teknik *neuro linguistic programming* ?

## **BAB II**

### **TUJUAN DAN MANFAAT**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari perumusan masalah yang dikemukakan di atas, yaitu :

1. Mengetahui bagaimana menggunakan pendekatan neuro linguistik programming sebagai teknik terapi untuk kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian.
2. Mengetahui bagaimana proses psikologis yang terjadi selama dilakukan terapi dengan teknik neuro linguistik programming.

#### **B. Manfaat Penelitian**

1. Segi teoritis, sebagai dasar rujukan untuk mengembangkan teori psikologi klinis terutama dalam bidang konseling dan psikoterapi untuk menangani kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian.
2. Segi praktis, memberikan informasi instansi yang terkait sebagai bahan pertimbangan untuk membuat suatu bentuk terapi untuk menangani kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian.

## **BAB III**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Gangguan Neurotik dan Gangguan kepribadian**

Gangguan neurotik dan gangguan kepribadian dalam struktur klasifikasi PPDGJ III dimasukkan dalam satu kelompok. Gangguan Neurotik adalah gangguan non-psikotik yang ditandai dengan adanya gangguan kecemasan dan permasalahan lain yang terkait. Yang termasuk dalam kelompok gangguan neurotik selain gangguan neurotik sendiri adalah gangguan somatoform dan gangguan terkait stres.

Gangguan Kepribadian adalah gangguan yang ditandai dengan ciri sifat (traits) yang maladaptif, tidak fleksibel dan berlangsung lama, yang menghambat fungsi sosial dan pekerjaan. Gangguan kepribadian meliputi sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik, serta gangguan kepribadian dan gangguan perilaku masa dewasa.

Secara lebih terperinci yang termasuk dalam kelompok gangguan neurotik dan gangguan kepribadian adalah : gangguan kecemasan, fobia, gangguan obsesif kompulsif, reaksi terhadap stres dan gangguan penyesuaian, gangguan somatoform, gangguan disosiatif, gangguan makan, gangguan tidur, disfungsi seksual, gangguan kebiasaan dan impuls, serta gangguan identitas atau preferensi seksual.

Seorang psikolog dengan hak dan kompetensi yang dimilikinya dapat memberikan psikoterapi dengan menggunakan teknik-teknik psikoterapi. Beberapa teknik yang biasa dilakukan adalah pendekatan klasik seperti:

pendekatan psikoanalisa dengan teknik asosiasi bebas, analisa mimpi dan hipnosa ; pendekatan humanistik dengan teknik client center therapy ; pendekatan gestalt ; pendekatan behavioristik dengan teknik modifikasi perilaku.

## **B. Neuro Linguistic Programming**

### **1. Pengertian Neuro Linguistic Programming**

NLP atau Neuro Linguistic Programming adalah suatu cabang ilmu baru. Tekniknya pertama kali dipublikasikan pada tahun 1979 dan lahir dari penelitian tentang tiga bentuk dasar cara komunikasi antar manusia, yang sangat erat sekali hubungannya dengan cara belajar. Pada perkembangan selanjutnya neuro linguistic programming dikembangkan sebagai suatu pendekatan yang ampuh sekaligus praktis menuju perubahan pribadi.

Neuro adalah sistem syaraf, saluran-saluran mental dari panca indera yang berfungsi untuk melihat, mendengar, merasa, mengecap dan mencium. Yang dimaksud linguistic adalah kemampuan untuk menggunakan kata-kata dan bagaimana kata-kata atau frasa-frasa tertentu mencerminkan dunia mental individu. Linguistic juga berarti 'bahasa isyarat' seperti sikap tubuh, gerakan tubuh, dan kebiasaan yang mengungkapkan cara berfikir, kepercayaan dan sebagainya. Istilah programming dipinjam dari program komputer, untuk menyatakan bahwa semua pemikiran, perasaan, dan tindakan individu adalah program-program kebiasaan yang dapat diubah dengan meningkatkan 'piranti lunak' (software) individu. Terdapat keterkaitan antara persepsi, berfikir, dan

perilaku. Hubungan ini selalu berlaku, apapun yang dilakukan akan dapat dipelajari melalui eksplorasi pengalaman internal atau pengalaman subyektif.

Walaupun secara praktis masih belum banyak digunakan sebagai teknik konseling atau terapi, pada awalnya NLP hampir digunakan oleh sebagian besar terapis dan saat ini penerapannya telah meluas (sales, bisnis, negosiasi, modeling dsb). Konseling/terapi dengan pendekatan NLP adalah memahami struktur kognitif klien yang berkaitan dengan munculnya permasalahan yang dihadapinya. Kemudian terapis akan membantu klien untuk menemukan struktur kognitif yang sesuai dan berorientasi pada strategi pemecahan masalah yang efektif

### **3. Asumsi Dasar NLP (PRESUPPOSITION)**

Pertama-tama NLP sepenuhnya didasarkan pada asumsi dasar (presuposisi). Asumsi ini bisa dianggap sebagai keyakinan dasar dalam menerapkan NLP. Sebagaimana sebuah sistem operasi pada komputer, setiap program yang dijalankan akan melalui suatu sistem operasi (misal: windows). Semakin fleksibel sistem operasi akan semakin banyak pilihan yang ditawarkan dalam menjalankan sebuah program. Asumsi dasar ini bersifat internal, struktur lingkungan mental inilah awal dari terbentuknya NLP.

Bandler (1979) mendefinisikan NLP sebagai suatu pembentukan sikap, yang diperkuat dengan suatu metodologi dan dilengkapi dengan teknik-teknik. Bandler mengemukakan dengan menciptakan NLP ia dapat melakukan apapun yang diinginkan. Dalam training Bandler dibuat sedemikian rupa hingga seperti menyerupai penginstalan sikap NLP yang kesemuanya itu sifatnya fleksibel.

Bandler menggetarkan kesadaran melalui cerita dan komunikasi ketidaksadaran untuk menciptakan sistem mental yang lebih fleksibel.

NLP mengontrol perasaan dan sikap. Dasar dari NLP adalah asumsi dasar dan sikap ketika menerapkan asumsi dasar. Asumsi dasar tersebut adalah:

**1) "The map is not the territory" atau "The menu is not the meal"**

Apa yang dapat didengar, dilihat dan dirasakan bukanlah kenyataan melainkan interpretasi dari kenyataan tersebut. Bila sebuah radio dinyalakan maka akan ada banyak gelombang berbeda yang dapat ditangkap. Ketika seseorang menghidupkan radio maka hanya ada satu gelombang yang bisa didengar, dan tidak mungkin bila semua gelombang siaran radio dapat didengar secara simultan. Demikian juga manusia. Manusia mempunyai 5 instrument dasar untuk menangkap panjang gelombang. Instrumen ini (panca indera-antena) menerima informasi kemudian diinterpretasi oleh sistem syaraf (identik dengan gelombang radio) yang kemudian merangkaikan informasi tersebut sehingga dapat dipahami. Segala sesuatu yang difikirkan, dilihat, didengar dirasakan diciptakan oleh otak sebagai respon terhadap stimulus eksternal yang nyata. Kenyataan yang sesungguhnya tidak ada. Seseorang tidak akan pernah sungguh-sungguh mangalaminya. Jadi otak manusia lah yang menciptakan kenyataan virtual untuk manusia sebagai sebuah peta (map). Seperti peta kota. Peta bukan kota. Tetapi bila Anda ingin sampai pada toko di ujung jalan, peta akan mengantarkan Anda sampai ke sana. Di sinilah sebuah peta (map) bermanfaat.

2) **Seseorang memberikan respon sesuai dengan peta yang dimilikinya.**  
 Otak manusia memiliki sebuah kemampuan yang spesial, yang dapat mengartikan segala sesuatu. Ketika tumbuh, manusia mengalami banyak hal dan memaknai pengalaman-pengalamannya tersebut. Jadi tidak hanya sistem otak yang mengartikannya tetapi manusia akan menginterpretasikannya kembali dengan membuat makna. Dari interpretasi ini manusia akan membuat peta. Seseorang akan menjalani kehidupan dan mengartikan beragam pengalaman baru berdasarkan map yang dimilikinya.

3) ***Meaning operates context dependently -***

Pemaknaan suatu ungkapan dalam komunikasi tidak terlepas dari konteks dan situasinya. Kata-kata dan perilaku adalah suatu kesatuan.

4) **Pikiran/tubuh saling mempengaruhi –**

Tubuh dan pikiran bekerja secara simultan. Ketika tubuh disakiti pikiran akan mengetahui, dan ketika pikiran merasakan sesuatu yang menyakitkan maka tubuh akan merasa di bagian mana yang terasa sakit.

5) **Ketrampilan individu berfungsi dengan mengembangkan dan merangkaikan sistem –**

Manusia mempunyai panca indera yang digunakan sebagai alat untuk menangkap gelombang oleh otak. Sekali otak mengubah gelombang menjadi sesuatu yang dapat difungsikan maka seseorang mulai mensortir informasi untuk membentuk struktur. Segala sesuatu yang dikerjakan

berkaitan dengan struktur tsb. Sebelum seseorang memutuskan untuk membeli sesuatu, pakaian misalnya, ia mungkin membayangkan mengenakan pakaian tsb. Dan ia memutuskan untuk membeli ketika ia merasa cantik dengan memakai pakaian itu.

- 6) **Hargai masing-masing individu dengan model yang dimilikinya.** Kebanyakan orang berfikir apapun yang mereka pikirkan dan rasakan semuanya nyata, hal itu harus dihargai. NLP adalah mengenai banyak pilihan. Jadi harga individu dengan model yang dimilikinya dan bila seorang terapis ingin mengubahnya, ia harus menginstal map yang memiliki fleksibilitas lebih tinggi. Kebanyakan NLP didasarkan pada teori sistem, yang secara mendasar dapat dikatakan bahwa sistem dengan fleksibilitas tertinggi dan pilihan terbanyaklah yang terbaik.
- 7) **Individu dan perilaku menggambarkan fenomena yang berbeda.** Apa yang individu lakukan dan siapa individu adalah hal yang berbeda. Seseorang tidak sekedar dari apa yang dilakukan dan ia dapat mengubah perilaku tersebut setiap waktu.
- 8) **Dalam beberapa hal setiap perilaku memiliki kegunaan.** Semua perilaku berfungsi dari intensi positif. Asumsi dasar ini memisahkan perilaku dengan individu. Orang pasti akan merasa takut dan berkeringat ketika akan melakukan presentasi. Rasa takut ini mungkin akan tepat untuk situasi yang lain. Mungkin ketika seseorang sedang

diancam dengan pistol di keeningnya maka rasa takut secara alami akan muncul. Rasa takut bagus dalam konteks tertentu.

9) **Individu tidak bisa TIDAK berkomunikasi.**

Walaupun seseorang tidak mengucapkan sepatah katapun, proses berfikir internal akan mempengaruhi tubuhnya dengan cara tertentu sehingga pesan kita tersampaikan. (lihat kembali asumsi dasar 4).

10) **Cara berkomunikasi mempengaruhi persepsi dan resepsi.**

Pesan yang disampaikan dengan tekanan, tempo dan intonasi yang berbeda akan memberikan makna yang berbeda. Kata-katanya mungkin sama, tetapi cara penyampaian akan membuat perbedaan yang nyata.

11) **Arti dari komunikasi terletak pada respon yang diperoleh.**

Ini merupakan salah satu arah dari asumsi dasar NLP. Hal ini memaksa individu untuk bertanggung jawab terhadap hasil dari komunikasi. Bila seseorang mendapatkan respon yang tidak disukai, ia harus mengubah sesuatu dalam komunikasinya. Kembali, orang akan berfungsi dengan modelnya. Jika individu berkomunikasi pada setiap orang hanya dengan menggunakan model yang dimilikinya, ia tidak akan mendapatkan respon yang diinginkannya. NLP berbicara tentang hasil-jika sesuatu tidak berhasil, coba yang lain. Seseorang tidak akan hanya berkomunikasi dengan diri sendiri. Individu berkomunikasi untuk memperoleh respon dari orang lain. Individu harus terus mencoba untuk mengubah cara berkomunikasi sampai individu memperoleh respon yang diinginkan. Ini adalah dasar dari prinsip penjualan dalam NLP.

- 12) **Seseorang yang menyusun kerangka komunikasi akan mengendalikan komunikasi.**

Ketika seseorang akan menggunakan kamera, orang tersebut tidak akan mengambil semua gambar yang ada di sekitarnya. Lensa akan membuat frame dari gambar yang akan diambilnya.

- 13) **Tidak ada kegagalan, yang ada adalah feedback.**

Kegagalan ada hanya jika seseorang membuat batasan waktu terhadap sesuatu. Selama individu hidup, individu akan dapat terus berusaha untuk merubah perilakunya sampai individu tersebut mendapatkan apa yang diinginkannya.

- 14) **Individu dengan fleksibilitas tinggi mempengaruhi sebagian besar sistem. (The Law of Requisite Variety)**

Pada setiap sistem orang yang paling fleksibel memiliki lebih banyak pilihan dan paling banyak mempengaruhi sistem. Seseorang seharusnya memiliki model yang cukup besar untuk menampung beragam perilaku.

- 15) **Resistensi merupakan indikasi kurangnya rapport.**

Dengan rapport dalam jumlah cukup akan dapat meyakinkan orang lain untuk melakukan apa saja. Individu dapat mengubah cara membuat map. Jika Individu menghadapi resistensi, individu tersebut bisa kembali untuk melihat map sejenak, dan melakukan rapport lagi. (lihat asumsi dasar 11)



- 16) **Setiap orang memiliki resources internal yang dibutuhkan untuk meraih sukses.**

Setiap orang memiliki antena (panca inder) dan sistem syaraf yang relatif sama. Seseorang memiliki apapun yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi kehidupan secara efektif. Kadang-kadang individu hanya memerlukan orang lain untuk membantu mewujudkannya.

- 17) **Orang memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman belajar.**

Seseorang dapat menghubungkan sesuatu dengan apapun dan mengerjakan secara spontan jika state of mind cukup intensif. Hal ini juga yang menyebabkan seseorang mengalami phobia.

- 18) **Individu hanya akan berkesempatan untuk membuat pilihan terbaik jika individu melakukannya.**

Setiap orang membuat pilihan terbaiknya dari map atau model mengenai kehidupan yang dimilikinya.

- 19) **Semua komunikasi harus dapat meningkatkan pilihan**

Setiap komunikasi yang dibuat harus dapat meningkatkan jumlah pilihan pada orang lain. (lihat asumsi dasar 14).

Kesembelabelas asumsi dasar ini merupakan dasar sikap dalam NLP, yang menghasilkan metode dan teknik terapi. Hanya dengan menerapkan kesembilan asumsi dasar ini dalam sikap maupun dalam memberikan bantuan terapi, seorang terapis dapat dikatakan telah menggunakan pendekatan NLP .

#### 4. Model Terapi NLP

Terdapat dua model terapi dalam NLP, yaitu :

1) The Meta Model (GOING DETAILS)

The Meta Model memberikan lebih banyak detail pada map yang dibuat oleh individu. Dengan demikian melalui model terapi ini, klien akan mendapatkan lebih banyak pilihan melalui detail.

2) The Milton Model. (GOING VAGUES)

Milton Model adalah suatu model bahasa yang menggunakan berbagai teknik tertentu dalam bentuk vague (deleted, distorsi, generalisasi) untuk "menghindari" kekritisian alam sadar (consciousness) dan langsung mengakses alam bawah sadar (sub consciousness). Model bahasa ini dikembangkan oleh Milton H. Erickson (Hypnotherapistterhebat, pendiri asoassiasi Clinical Hipnoteraphy), yang menjadi subjek penelitian oleh kedua pendiri NLP (Dr Bandler dan Dr Grinder). Bahasa-bahasa hipnotik dari Erickson ini diteliti, di-model dan dimodifikasi oleh kedua pendiri NLP itu.

Tujuannya sama dengan dengan Meta Model, yaitu untuk memperluas map dan meningkatkan fleksibilitas.

## 5. Teknik Terapi dalam NLP

Terdapat empat teknik terapi dalam NLP, yaitu :

### 1) **Anchoring**

Rapport dibuat ketika seorang terapis dapat memasuki model kliennya dalam melihat dan memaknai kehidupannya, meskipun sesungguhnya terapis tidak ingin terjebak di sana. (lihat asumsi dasar 17)

### 2) **Reframing.**

Dasari informasi yang diperoleh dari rapport mengenai map klien, seorang terapis membuat kerangka (frame) yang akan mengarah pada tujuan terapi yang diinginkan. (lihat asumsi dasar 12)

### 3) **Rapport Building**

Rapport dicapai dengan membuat klien merasa bahwa terapis menerima, menyukai, dan menghargai diri klien sepenuhnya. Rapport dapat dilakukan dengan berbagai cara, terapis bisa menyesuaikan dengan klien melalui intonasi dan tempo bicara, posisi tubuh, keyakinan, bahkan melalui keywords yang digunakan klien. Inti dalam rapport adalah mencapai rapport secepat mungkin-mengarahkan klien pada frame yang diinginkan. Ketika rapport sudah terbangun secara cukup memadai maka seorang terapis hampir dipastikan akan dapat melakukan apapun.

**4) Pacing and Leading**

Pacing dan leading dilakukan ketika terapis perlahan-lahan memperluas map kliennya. Dengan metode pacing-leading terapis akan membawa klien ke peristiwa atau kejadian yang pernah mereka alami berkaitan dengan munculnya permasalahan yang mereka hadapi, kemudian terapis membimbing klien untuk mendatangkan berbagai perasaan indrawi yang di alami dulu (lihat, dengar, rasakan). Kemudian terapis akan mengarahkan Klien pada pemecahan masalah yang tepat dan efektif.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini dikategorikan sebagai studi kasus, yaitu untuk mengetahui bagaimana neuro linguistic programming dapat digunakan sebagai bentuk terapi untuk menangani kasus-kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian di Unit Layanan Psikologi Fakultas Psikologi UNAIR.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah :

##### **Gangguan Neurotik :**

Adalah gangguan non psikotik yang ditandai dengan adanya gangguan kecemasan dan permasalahan lain yang terkait.

##### **Gangguan Kepribadian :**

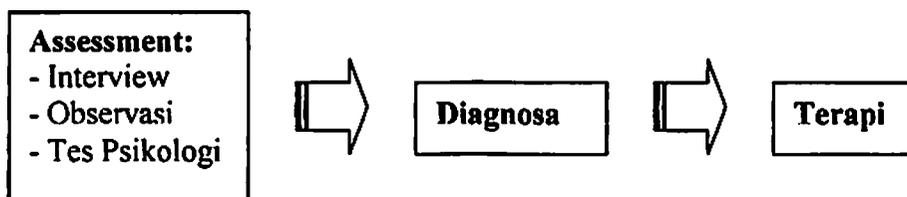
Adalah gangguan yang ditandai dengan ciri sifat (traits) yang maladaptif, tidak fleksibel dan berlangsung lama, yang menghambat fungsi sosial dan pekerjaan.

##### **Neuro Linguistic Programming :**

Teknik terapi yang bertujuan untuk memahami struktur kognitif klien dan mengubahnya ke dalam bentuk yang lebih sesuai dan berorientasi pada strategi pemecahan masalah yang efektif

### C. Desain Penelitian

Sebelum dilakukan terapi dilakukan *assessment* psikologis melalui *interview*; pemeriksaan psikologis dengan alat tes psikologi dan observasi untuk mendapatkan kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian. *Interview* dan observasi tidak didasarkan pada suatu *guidance* tertentu. Jenis dan bentuk pertanyaan dalam *interview* tergantung dari dari kondisi klien. Pertanyaan-pertanyaan mengalir mengikuti alur yang dibuat klien. Namun demikian tetap diarahkan pada tujuan *interview*, yaitu mengetahui riwayat gangguan klien dan latar belakang klien.



Sementara alat tes merupakan alat tambahan yang hanya digunakan bila diperlukan sesuai dengan kebutuhan. Tidak semua klien diberikan tes, dan pada masing-masing klien jenis tesnya juga bisa berbeda.

Diagnosa dibuat berdasarkan data yang diperoleh dari *interview*, observasi dan tes. Setelah itu baru dilakukan intervensi berupa konseling dan terapi dengan menggunakan teknik *neuro lingusitic programming*. Satu kali tatap muka durasi waktunya 1-2 jam. Jumlah tatap muka tergantung dari kondisi Klien.

#### D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah klien di Unit Pelayanan Psikologi dengan kasus neurotik dan gangguan kepribadian yang datang selama satu setengah bulan sesuai dengan jadwal penelitian dan menyetujui menerima terapi dengan teknik *neuro linguistic programming*. Adapun karakteristik Subjek adalah sebagaimana yang terdapat tabel 4.1.

SUBYEK	JENIS KELAMIN	USIA	PENDIDIKAN
A	Laki-laki	19 tahun	Mhs Smt V
B	Laki-laki	23 tahun	Diploma
C	Perempuan	23 tahun	Diploma
D	Perempuan	17 tahun	SMU klas II

Tabel 4.1 Karakteristik Subyek

#### E. Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui : interview, observasi dan penggunaan alat tes psikologi yang dapat digunakan untuk melihat kecenderungan neurotik dan gangguan kepribadian.

Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dalam interview pada dasarnya adalah untuk mengetahui riwayat kesehatan dan kondisi psikologis Subjek, latar belakang kehidupan Subjek (pendidikan, sosial-ekonomi dsb), pola asuh dan latar belakang kehidupan keluarga, serta usaha yang sudah dilakukan Subjek untuk mengatasi permasalahannya.

Observasi dilakukan selama asesment dan terapi, yang meliputi : body language, ekspresi wajah dan gerakan-gerakan lain yang dapat dipakai sebagai data untuk memperkuat diagnosis dan mengefektifkan terapi.

Alat ukur psikologis yang dipakai adalah : tes grafis (BAUM, DAM dan HTP), wartegg tes dan CAQ (clinical analysis questionnaire).

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari pengumpulan data pada assessment dan proses terapi pada masing-masing Subjek diperoleh hasil sebagai berikut:

#### **SUBJEK A**

A datang ke unit pelayanan psikologi atas kemauannya sendiri, dengan keluhan merasa kurang percaya diri dan kurang pandai bergaul. Sementara dari interview dengan ayahnya diketahui bahwa Subjek pada satu tahun terakhir sering mengambil barang milik orang lain (mencuri), terutama milik ayahnya.

Pada saat pertama kali bertemu A, A terlihat begitu cemas. Sebagaimana yang dituturkan oleh asisten UPP, mahasiswa yang bertugas menerima klien, A tampak tidak sabar menunggu psikolog. Sebentar-sebentar ia bangkit dari duduknya dan mondar-mandir menanyakan psikolog, memang pada saat itu psikolog agak terlambat datangnya. Dalam berkomunikasi kata-kata yang diucapkannya tampak tidak teratur dan cenderung meletup-letup. Jari-jarinya yang tidak pernah berhenti bergerak, menegaskan kecemasannya yang cukup tinggi.

A adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Saat ini ia adalah mahasiswa semester V sebuah perguruan tinggi di Surabaya, sementara ayahnya bekerja di sebuah kantor pemerintah. Sudah hampir satu tahun ayahnya berpisah dengan ibunya. A dan ayahnya tinggal di tempat kost di dekat kampus sedangkan ibunya menempati rumah tempat tinggal mereka sebelumnya. Dua adik A, laki-laki dan

perempuan, tinggal dengan Ibu A. Menurut A, ayahnya meninggalkan ibunya karena ibunya berselingkuh, dan memang sebelumnya sudah sering berselisih.

Pada saat penjurusan di SMA kalau dilihat dari nilai yang dicapai, menurut A mestinya ia hanya bisa masuk kelas IPS. Namun kemudian ayahnya melakukan pendekatan dengan pihak sekolah sehingga akhirnya A bisa masuk kelas IPA. Sejak saat itu A selalu merasa was-was dan takut kalau teman-temannya mengetahui bahwa A bisa masuk kelas IPA karena lewat jalan belakang. A merasa minder dan tidak berani menjalin hubungan interpersonal yang lebih dalam dengan teman-temannya.

Sebelum orangtuanya berpisah, A sangat dekat dengan ibunya dan cenderung tidak cocok dengan ayahnya. Menurut A, ayahnya egois dan selalu merasa benar. Namun begitu tahu ibunya selingkuh, A menjadi sangat benci kepada ibunya dan terpaksa memilih ikut dengan ayahnya.

Ketika digali tentang perilakunya yang sering mengambil barang milik orang lain, A mengakui. Hal ini dilakukan karena menurutnya ayahnya pelit dan tidak pernah memberinya uang saku. Bila ia butuh uang ia datang ke tempat ibunya, padahal hal ini membuatnya tersiksa. Saat ini Subjek sudah hampir putus asa, ia mulai sulit konsentrasi dan nilai-nilai di kuliahnya juga menurun. Ia tidak bersemangat untuk kuliah karena untuk memahami kuliah yang disampaikan oleh dosen juga sulit. A punya teman baru yang sering menemaninya di saat ia kesepian. Teman A ini mengenalkannya dengan alkohol, dan menurutnya mengkonsumsi alkohol membuatnya mampu untuk melupakan permasalahannya meskipun hanya untuk sementara waktu. A mengaku belum sampai memakai narkoba, karena menurutnya narkoba hanya merusak. Sekarang ini yang

diinginkan adalah cepat lulus, mandiri dan menata masa depannya agar bisa menjadi lebih baik.

Pada klien A ini ada indikasi gangguan kecemasan, ia tampaknya sangat takut dengan kemungkinan buruk yang akan terjadi setelah mencermati dirinya tidak pernah terlepas dari masalah. Tidak dapat dipungkiri memang keluarganya kurang harmonis sementara kepribadiannya juga masih sangat labil sehingga mempengaruhi perkembangan jiwanya. Ia menjadi sulit konsentrasi sehingga prestasi akademiknya juga menurun drastis.

Berdasarkan data yang ada maka setelah anamnesis dan repport terbangun dengan baik maka A diajak untuk mengingat kembali berbagai peristiwa yang dialaminya, sambil sedikit demi sedikit mengubah mapping A dalam melihat permasalahan agar menjadi lebih fleksibel. Struktur kognitif Subyek tampaknya memang sudah membentuk A sedemikian rupa sehingga ia melabel dirinya sebagai individu yang selalu bernasib buruk. Ternyata sebelumnya ada salah seorang temannya yang meramalkan bahwa hidupnya tidak akan pernah lepas dari kesulitan. Kalimat yang sebenarnya tidak terlalu salah dan pasti dialami oleh setiap orang ini diinterpretasi secara berlebihan dan berpengaruh negatif terhadap A. A yang kebetulan memiliki keluarga yang bermasalah dan permasalahan bisa dibilang tidak ringan ini seolah mendapatkan penegasan bahwa ramalan temannya benar. Dari sini kemudian A menggeneralisir kepada semua peristiwa yang dialaminya, termasuk salah satunya adalah ketika ia jatuh dari sepeda dan membuatnya tidak bisa bangun dari tempat tidur selama 1 bulan.

Core permasalahan inilah yang menjadi focus terapi. Klien bersama-sama dengan terapis mencoba membuat map baru yang lebih obyektif dan fleksibel.

Milton Model diterapkan untuk membentuk struktur kognitif baru bagi Subyek. Nasib manusia ditentukan oleh tuhan dan manusia bisa merubahnya kalau berusaha, demikian kalimat yang keluar sendiri dari klien. Kalimat ini selalu diulang-ulang oleh terapis ketika A mulai menunjukkan defense atau setiap ada waktu yang tepat.

Di akhir pertemuan A sudah bisa menerima bahwa caranya melihat permasalahan kurang tepat, ia berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk bisa merubahnya sehingga lebih bermanfaat.

#### **Subjek B.**

Dipaksa oleh teman-temannya, menurut B adalah latar belakang B menjadi klien di unit pelayanan psikologi. B tidak tahu mengapa ia harus mendapat bantuan dari psikolog, karena B merasa tidak punya masalah atau sakit.

Menurut teman-temannya, pada semester I, dari sembilan mata kuliah yang diambil B, hanya dua mata kuliah yang lulus. Pada semester II, B tidak lulus pada semua mata kuliah yang diambilnya. Semester III ini bisa dianggap sebagai semester penentu, kalau gagal lagi maka B terancam DO. Karena pada saat terapi B merasa tidak memiliki masalah maka terapi diarahkan pada kesadaran B bahwa ia memiliki masalah dan harus segera mendapatkan bantuan.

Proses anchoring dan repport cukup sulit dicapai karena B mempunyai masalah komunikasi dan yang terpenting adalah B merasa tidak memiliki masalah yang harus diselesaikan. Sikapnya yang cenderung curiga membuat B cukup sulit untuk menerima kehadiran psikolog. Pada pertemuan pertama belum

diperoleh data yang lengkap dari B, namun rapport sudah mulai sedikit terbangun dan dapat dilakukan tes psikologis untuk mendapatkan data tambahan.

Pada pertemuan kedua B sudah mulai banyak mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, keluarganya dan sekolahnya. B adalah mahasiswa semester III program ekstensi di perguruan tinggi di Surabaya. Sebelumnya ia telah mengambil pendidikan poltek di Bandung jurusan teknik sipil. Setelah lulus ia mencoba mendaftarkan diri masuk ke UGM namun gagal. Kemudian tahun berikutnya mencoba masuk ke perguruan tinggi di Surabaya dan diterima di jurusan teknik sipil.

Menurut teman-teman yang membawanya, B akhir-akhir ini seringkali terlihat aneh. B mudah sekali merasa curiga. B sendiri menuturkan bahwa seringkali ia merasa didatangi oleh teman-temannya yang rumahnya jauh dan menurutnya, ia sendiri heran bagaimana temannya itu bisa sampai ke tempat kostnya. Menurut teman-temannya tersebut menekan dan mengancamnya. Tapi kemudian ketika digali lagi B menegaskan itu hanya imajinasinya, bukan nyata. Di sini psikolog mendapat penegasan bahwa B tidak mengalami halusinasi yang mungkin mengarahkan pada gejala psikotik.

Pernah pada saat ujian mata pelajaran tertentu, B salah belajar, ia belajar mata kuliah lain, tidak sesuai dengan yang ada di jadwal. Menurut ia memang sering bingung, ketika diajak bicara pun ia memerlukan waktu yang agak lama. Dan bila ia masih mencerna apa yang dimaksudkan dalam pembicaraan atau perkataan orang lain, biasanya teman-temannya menekan dan mengolok-olok B. Oleh karenanya, B kemudian menjawabnya asal-asalan saja. Memang dituturkan

oleh teman-temannya bahwa seringkali apa yang dikatakan B dalam berkomunikasi terkesan tidak nyambung.

Ketika digali tentang nilai-nilai kuliahnya, B tidak memungkiri bahwa nilai-nilainya hancur. Menurutny ia sendiri tidak tahu kenapa ia sulit sekali untuk menerima pelajaran. Namun kemudian seolah mengacuhkannya ia mengubah arah pembicaraan ke hal lain. Kemudian terapi diarahkan untuk menyiapkan B pada kondisi puncak, yaitu bahwa B terancam DO. Ketika mengetahui dirinya terancam DO bila pada semester ini gagal, ia terhenyak sesaat. Mimik mukanya menunjukkan kesedihan yang mendalam, matanya berkaca-kaca. Namun sesaat kemudian matanya kembali berbinar, seolah sudah melupakan permasalahannya dan kembali bercerita hal lain.

Melihat kondisi ini, di mana B menunjukkan gejala *flight of idea* yang cukup menonjol maka arah terapi diubah kepada kesadaran Klien untuk mau direferensikan ke psikiater. Kondisi B saat ini masih mengarah pada indikasi gangguan kepribadian paranoid, namun gejala psikotik walaupun masih kecil tampaknya cukup mengkhawatirkan. Oleh karenanya agar perjalanan penyakitnya dapat dikelola dengan lebih baik, B selayaknya mendapatkan intervensi dari psikiater.

Dengan anchoring dan reppot B sudah menunjukkan keterbukaan dan percaya pada psikolog. Kemudian terapi dilanjutkan dengan proses pancing dan leading yang mengarahkan klien untuk menyadari bahwa ia saat ini memerlukan bantuan psikiater. Akhirnya B bisa menerima keadaannya dan bersedia melanjutkan terapi ke psikiater.

## SUBJEK C

C adalah anak pertama dari 4 bersaudara, ketiga adiknya perempuan. Berawal dari dorongan ibunya, C mau diajak ke psikolog. Saat ini C duduk di kelas dua SMA di Surabaya. Menurut ibunya, akhir-akhir ini C sering marah-marah. Bila marah seringkali ia mengurung diri di kamar dan tidak jarang ia memukul atau mencubit adiknya, terutama adiknya yang nomor dua.

Pada saat awal terapi C tampak kurang terbuka dan sangat defensif. Melalui proses anchoring dan rapport yang cukup alot akhirnya C mulai membuka diri, bagai luapan air dari sebuah bendungan air yang jebol, C mengungkapkan semua perasaan dan *uneg-unegnya* yang sekian lama tertahan. Menurutnya ia seringkali marah karena merasa capai mendengar omelan ibunya, ayahnya juga lebih sering memarahinya daripada membelai dan memberikan dekapan hangat. Ia memang seringkali memukul adiknya, itupun karena adiknya yang memulai duluan, dan ia merasa ia mendapatkan perlakuan yang kurang adil dari orang tuanya. Ia memang tidak sebagus adiknya dalam hal prestasi belajar, dan ia semakin jengkel ketika kedua orangtuanya selalu membandingkannya dengan adiknya tersebut.

Dulu sewaktu kecil ayahnya seringkali memukulnya, dan sampai saat ini masih terasa 'sakitnya'. Ia merasa tidak punya teman untuk bercerita atau mengadu bahkan dengan kedua orang tua maupun adik-adiknya. Tidak ada yang bisa dipercaya, demikian menurutnya. Ia juga sedih karena sampai pada usianya yang ke 17 ini setiap kali pergi harus ditemani oleh orangtua atau adiknya, ini adalah ketentuan dari ayahnya. Harapannya adalah orang tuanya bisa

memahaminya; ibunya tidak selalu ngomel dan ayahnya tidak hanya menasihati, tetapi juga menjadi tempat dia mengadu dan mendapatkan rasa aman.

Tidak ada yang bisa dipercaya-struktur kognitif yang mendasari permasalahan C ini tampaknya terbentuk dari pola keluarga. Perlakuan orangtua yang over protective, dimaknakan bahwa dirinya tidak bisa dipercaya. Kemudian pengalaman subjektifnya-adiknya yang sering mengadu dan dibela oleh ayahnya-mengjadikan belief yang dimilikinya semakin kuat selanjutnya digeneralisir. Dalam NLP tidak ada belief yang salah atau benar, melainkan useful atau tidak. Oleh karenanya di sini C diingatkan pada objektifnya bahwa hubungannya dengan orangtuanya menjadi lebih harmonis, kemudian mengubah beliefnya menjadi lebih pas. Tanpa menghilangkan belief -tidak ada yang dapat dipercaya-maka objektifnya tidak akan dapat dicapai.

#### **SUBJEK D**

D adalah seorang wanita muda berusia 24 tahun. Menginjak bulan ke lima usia pernikahannya, ia sudah merasa tidak tahan dan ingin bercerai dengan suaminya. Ia merasa sudah tidak sanggup lagi untuk mempertahankan rumah tangganya. Setiap kali ada masalah dengan suaminya ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan dengan baik. Ketika ia sedang sendiri dan memikirkan permasalahannya ia merasa dirinyalah yang menyebabkan permasalahannya muncul. Apabila ia sudah merasa bersalah maka kemudian ia menyakiti dirinya, tanpa ada keinginan untuk bunuh diri ia melakukan hal-hal yang cukup membahayakan dirinya; seperti menggores nadi tangannya dengan silet atau membakar tangannya dengan api. Muncul pula gejala depersonalisasi (gangguan

neurotik), di mana D merasa bahwa untuk beberapa saat ia terlepas dari dirinya sendiri, terutama bila ia sedang melamun.

D adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Menginjak dewasa ia pernah merasa keluarganya tidak bisa menerima dirinya bahkan tidak mengakui keberadaannya. Ia merasa bukan anak kandung kedua orang tuanya. Memang menurutnya kedua orangtuanya memperlakukannya berbeda dengan kedua adiknya. Sampai kemudian ia mengumpulkan informasi untuk meyakini bahwa ia betul betul anak kandung kedua orang tuanya. Perasaan ini tidak pernah dia sampaikan kepada orang tuanya hingga ia menikah. Menurutny ia tidak pernah diberikan kesempatan untuk memilih bahkan berbicara, segala sesuatu telah ditetapkan oleh kedua orangtuanya.

Menurut D, ia menikah dengan suaminya karena dijodohkan oleh orang tuanya. Meyakini bahwa dengan berjalannya waktu ia bisa mencintai suaminya ia memutuskan untuk menuruti keinginan orang tuanya. Dua bulan pertama setelah menikah, suaminya berangkat ke Jakarta, karena memang suaminya bekerja di Jakarta. Menginjak bulan ketiga D baru berangkat menyusul suaminya dan tinggal bersama suaminya di Jakarta.

Pada bulan kelima ia pulang ke Surabaya untuk menenangkan diri dan oleh suaminya diberi waktu satu bulan untuk memutuskan apakah mereka akan bercerai atau memperbaiki kehidupan perkawinannya. D merasa sudah tidak bisa lagi untuk mempertahankan perkawinannya. Sebagai seorang isteri ia sudah tidak sanggup lagi melayani suaminya karena ia tidak mencintai suaminya.

Di awal proses terapi D bersikukuh dengan keputusannya, yaitu cerai. Berawal dari sini terapi diarahkan pada meta model, yang diarahkan pada

perluasan map D dengan memperkaya detail. Terapis tidak bermaksud untuk menganjurkan atau melarang D bercerai, melainkan untuk membantu D untuk melihat permasalahannya dengan cara yang lebih koheren dengan objektifnya. Diduga D memutuskan bercerai karena emosi sesaat.

Terapi NLP dipakai sebagai upaya untuk meningkatkan fleksibilitas berfikir D yang saat ini sudah begitu membenci suaminya dan seolah sudah tidak bisa melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Dalam terapi D diajak kembali ke masa sebelum memutuskan untuk menikah. Bahwa D tidak mencintai calon suaminya dan berani memutuskan menikah. Di sini kemudian ia bersikukuh bahwa ia menikah karena dijodohkan oleh orang tuanya. Kemudian D diarahkan untuk mengingat perasaan saat ia menyetujui rencana orangtuanya untuk menjodohkannya dengan suaminya, apakah ada kekuatan sekecil apapun di dalam dirinya yang mengarahkan keputusan menikah. Menurut D ia ingin membahagiakan kedua orangtuanya dan berfikir bahwa sedikit demi sedikit ia akan belajar mencintai suaminya. Kata-kata D ini digunakan oleh terapis untuk selalu mengingatkan D akan komitmennya dalam perkawinannya. Setiap kali ada defense dari D atau ketika ada moment yang tepat, kalimat ini diulang-ulang dalam terapi. Ini merupakan model milton dalam teknik NLP.

Kemudian D diarahkan untuk dapat melihat suaminya secara lebih positif dengan mengingat-ingat dan merasakan kembali keberadaannya di tengah-tengah keluarga sebelum menikah. D terhenyak dan menangis, ia ingat betapa dulu ia merasa bahwa keluarga tidak mengakui existensinya dan suaminya adalah yang 'menyelamatkannya'. Tetapi beberapa saat kemudian terjadi defense lagi. Kehidupan perkawinannya lebih menyakitkannya lagi. Ia merasa berdosa, ia

tidak bisa melayani kewajiban seorang isteri untuk melayani suami. D bersikukuh bahwa D tidak bisa melayani suaminya karena ia tidak mencintai. Tidak mencintai. Dua kata ini merupakan bentuk defense yang diucapkannya berulang kali.

Kembali D diajak untuk mengingat komitmennya pada saat memutuskan untuk menikah, bahwa ia akan membahagiakan orangtuanya dan berusaha mencintai suaminya. Kemudian terungkaplah bahwa, sesungguhnya ia mengalami trauma dengan pengalaman malam pertamanya, yang selalu membayangkannya saat akan melakukan hubungan suami isteri. Selama menikah selama 5 bulan ia baru melakukan 4 kali hubungan suami isteri, ia selalu menolak permintaan suaminya, karena trauma. Hal inilah yang membuatnya merasa tidak akan bisa untuk menjadi isteri yang baik bagi suaminya.

Ketika diputuskan bersama oleh klien dan terapis bahwa di sinilah akar permasalahannya, ia bernafas lega. Selama ini memang D tidak pernah mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan apa yang diinginkannya dalam hubungan suami isteri kepada suaminya. Terapis menyarankan kepada D untuk memfokuskan permasalahannya pada akar yang sesungguhnya dan meyakinkan bahwa komunikasi dan latihan merupakan kuncinya, karena dari yang dituturkan D, suaminya tidak mempunyai kelainan fungsi seksual yang serius.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini dilihat bahwa pendekatan Neuro Linguistic Programming dapat digunakan sebagai teknik terapi dalam menangani kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian. Memang belum dapat dilihat efektif tidaknya pendekatan ini untuk menuntaskan kasus-kasus yang ditangani, mengingat untuk menemukan kasus gangguan neurotik dan gangguan kepribadian di Pusat Layanan Psikologi cukup sulit untuk dipastikan, sementara waktu yang tersedia untuk menyelesaikan penelitian sangat terbatas. Namun demikian dari keempat kasus yang ditangani dan terbatasnya waktu dapat dilihat bahwa keempatnya sudah dapat mencapai *awareness*, suatu kondisi yang sangat penting bagi proses keberhasilan terapi.

Sebagai teknik yang relatif baru dan belum banyak digunakan dan terapi dankonseling, Neuro Linguistic Programming merupakan salah satu alternatif teknik terapi yang dapat digunakan di samping beberapa teknik lain.

#### B. Saran

##### 1. Untuk subjek penelitian.

Setiap manusia hidup dan berkembang ke arah kedewasaan bersama masalahnya masing-masing. Semua pemasalahan bisa diselesaikan asalkan seseorang dibekali dengan map yang cukup luas dan fleksibel. Kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada akan semakin mematangkan

kepribadian dan memberikan ketrampilan yang cukup untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang datang berikutnya.

2. Untuk praktisi.

Neuro Linguistic Programming terbukti dapat dipakai sebagai teknik untuk meningkatkan kesadaran klien dalam mengatasi permasalahannya secara lebih efektif, khususnya untuk kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian. Oleh karenanya Neuro Linguistic Programming dapat dilihat sebagai alternatif teknik yang dalam proses konseling/terapi.

3. Untuk penelitian berikutnya.

Penelitian lanjutan masih diperlukan untuk mengetahui efektifitas NLP sebagai teknik terapi/konseling untuk menangani kasus-kasus neurotik dan gangguan kepribadian serta kasus-kasus lain hingga tuntas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, S. dan Faulkner, C. 1988. *NLP The New Technology of Achievement*. Jakarta : PT Pustaka Delaprasta.
- Bandler, R. dan Grinder, J. 1979. *Frogs into Princess : Neuro Linguistic Programming*. Moab, Utah : Real People Press.
- Departemen Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Medik. 1993. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III..Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Duke, M dan Nowicki, S. 1986. *Abnormal Psychology : A New Look*. New York : CBS College Publishing.
- Kamp, D. 1996. *The Excellent Trainer : Putting NLP to Work*. Vermont : Gower Publishing Limited.
- MacGregor, S. 2001. *Piece of Mind*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Martyn C. The Soul of NLP. <http://www.nlp.org/random/martyc-soulnlp.htm>
- Robbins, A. 1997. *Awaken The Giant Within*. Jakarta : Pustaka Delaprasta.
- Robbins, S. *What is NLP ?* <http://www.nlp.org/whats-nlp.html#name>
- Robbins, S. *Does NLP Just Treat Symtoms ?*  
<http://www.nlp.org/random/treatsymptom.htm>
- Southworth. Observations on Provability and Psychology  
<http://www.nlp.org/random/southwor.htm>
- Yin, R.K. 2000. *Studi Kasus (Desain dan Metode)*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.



