

PENERAPAN KONSELING NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PERUNDUNGAN DI SMA WACHID HASYIM 2 SIDOARJO

Muhammad Fakhrun Siraj

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : muhammadsiraj@gmail.com

Hadi Warsito Wiryosutomo

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Artikel ini berfokus untuk menguji penerapan konseling *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) untuk menurunkan perilaku perundungan di SMA Wachid Hasyim 2. Pengkajian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan dengan desain eksperimen yakni *pre-test and post-test one group design*. Subyek dalam artikel ini berjumlah lima peserta didik diambil dengan cara wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling. Dari wawancara dengan peserta didik, mereka menunjukkan pola pikir yang keliru dengan menganggap bahwa perilaku perundungan adalah hal yang wajar untuk dilakukan. Kekeliruan dalam cara berpikir merupakan bidang konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP). Setelah melalui lima pertemuan konseling, hasil analisis statistik diperoleh hasil bahwa perilaku perundungan menurun secara signifikan. Dengan taraf kesalahan 0,05 diperoleh hasil *asyp.sig* (2-tailed) bernilai $p = 0,043$. Nilai 0,043 lebih kecil dari nilai taraf kesalahan 0,05. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) efektif untuk menurunkan perilaku perundungan di SMA Wachid Hasyim 2.

Kata Kunci: perilaku perundungan, konseling NLP, cara berpikir

Abstract

*This artikel focuses on testing the application of Neuro-Linguistic Programming (NLP) counseling to reduce bullying behavior at Wachid Hasyim 2 High School. The study was conducted with a quantitative approach and with an experimental design namely pre-test and post-test one group design. The subjects of this article were five students taken by interviewing the School Counselor. From interviews with students, they show the wrong mindset by assuming that bullying behavior is a natural thing to do. Errors in thinking are specialization of Neuro-Linguistic Programming (NLP) counseling. After going through five counseling meetings, the results of the statistical analysis showed that the bullying behavior decreased significantly. With an error level of 0.05, the result of *asyp.sig* (2-tailed) is $p = 0.043$. The value of 0.043 is smaller than the value of the error level of 0.05. Thus, the results of the analysis showed that Neuro-Linguistic Programming (NLP) counseling was effective in reducing the bullying behavior in Wachid Hasyim 2 High School.*

Keywords: bullying behavior, NLP counseling, mindset

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan ke alam dunia ini dalam kondisi yang lemah dan tidak berdaya. Ketidakberdayaan untuk hidup sendiri itulah yang membawa manusia menuju relasi sosial. Fithrah-potensi manusia yang dibawa semenjak lahir baru dapat dan bisa berkembang dalam pergaulan hidupnya (Munthalib, 2016). Tepat seperti yang diungkap oleh Aristoteles bahwa manusia adalah makhluk sosial. Manusia hidup bersama dan

membersamai sesamanya. Dengan demikian, hubungan sosial juga merupakan bagian dari pendidikan karena dalam pendidikan terdapat relasi antara yang satu dengan yang lain.

Namun sekalipun demikian, interaksi sosial dalam dunia pendidikan tidak selalu berjalan mulus. Adakalanya, terdapat interaksi yang negatif berupa pelanggaran nilai-nilai sosial dengan wujud penindasan baik verbal, fisik dan psikologis dari siswa maupun pihak-pihak tertentu yang memiliki superioritas kepada siswa atau pihak-pihak lain

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

yang memiliki inferioritas. Fenomena yang demikian disebut dengan *bullying* atau perundungan.

Secara etimologi, *bullying* berasal dari kata dalam bahasa Inggris, yaitu *bull* yang artinya adalah banteng (hewan yang gemar merunduk ke sekelilingnya). Di Indonesia, *bullying* seringkali dipadankan dengan kata perundungan. Perundungan merupakan suatu perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan terluka/tersakiti dan biasanya dilakukan berulang-ulang (Wiyani, 2012).

Perundungan mengarah pada penekanan dari sekelompok orang yang lebih kuat, lebih senior, lebih besar, lebih banyak, terhadap seseorang atau beberapa orang yang lebih lemah, lebih junior, lebih kecil (Astuti, 2008). Pelaku perundungan seringkali merupakan pribadi yang menginternalisasi pengalaman masa lalu sebagai korban perundungan (Wiyani, 2012). Hal yang demikian membuat pelaku perundungan seringkali mengalami kesulitan untuk mengendalikan dirinya agar tidak melakukan hal itu karena adanya pola pikir yang keliru.

Adapun jenis-jenis dari perundungan adalah perundungan fisik, verbal dan psikologis. Berdasarkan faktor penyebabnya, terdapat lima faktor yang membuat seseorang menjadi pelaku perundungan. Kelima faktor tersebut adalah faktor keluarga, faktor sekolah, media massa, faktor budaya, dan faktor teman sebaya (Lestari, 2016).

Survei dari Kementerian Sosial menunjukkan sebanyak 84 persen anak usia 12-17 tahun pernah menjadi korban *bullying*. Sejak bulan Januari hingga pertengahan Juli lalu aja, tercatat ada 976 pengaduan yang diterima oleh layanan telepon sahabat anak (Tespa). Tujuh belas diantaranya dipastikan adalah kasus *bullying* (Laksana, 2017). Perundungan juga terjadi di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo. Berdasarkan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan lima pelaku perundungan. Kelima pelaku menunjukkan respon yang sama bahwa perundungan untuk bercanda adalah hal yang wajar.

Dalam kondisi seperti ini, Guru Bimbingan dan Konseling perlu melakukan tanggungjawab profesinya untuk dengan segera mengentaskan permasalahan perundungan ini. Konseling NLP adalah pendekatan yang logis digunakan untuk mengentaskan perilaku perundungan. *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) merupakan salah satu cabang dari pendekatan Perilaku dan Kognitif yang memiliki model layanan yang unik dan teknik-

teknik konseling yang efektif. NLP mula-mula digagas pada tahun 1970-an oleh Richard Bandler dan John Grinder. NLP utamanya menganggap masalah sebagai kekeliruan dalam cara pandang atau persepsi. Persepsi ini selanjutnya membentuk perilaku. Dengan demikian, penggunaan konseling NLP dalam artikel ini berfokus untuk merubah cara pandang atau persepsi, dengan harapan bahwa perubahan persepsi ini akan disertai dengan perubahan perilaku juga.

METODE

Pada artikel ini, penulis menggunakan penelitian kuantitatif pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2009:95), metode eksperimen merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis berbentuk hubungan sebab-akibat melalui pemanipulasian variabel independen dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh pemanipulasian tersebut. Oleh karenanya, metode eksperimen digunakan untuk mengukur ada-tidaknya perubahan terhadap perlakuan atau manipulasi yang diberikan.

Sesuai dengan judul artikel: penerapan konseling NLP untuk menurunkan perilaku perundungan di SMA Wachid Hasyim 2, penulis menggunakan desain *pre-test post-test one group*. Menurut Arikunto (2013:124), dalam desain *pre-test post-test one group* dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi awal yang dilakukan sebelum eksperimen disebut dengan *pre-test*, sementara observasi akhir yang dilakukan setelah eksperimen disebut *post-test*. Rentan antara *post-test* dan *pre-test* (dipahami sebagai hasil *post-test* dikurangi hasil *pre-test*) disebut sebagai efek dari eksperimen. Konsep ini juga senada dengan prosedur konseling NLP, yakni T-O-T-E Model, dimana dilakukan perbandingan terhadap kondisi subjek sebelum dan sesudah perlakuan guna mengetahui perubahan yang signifikan di dalamnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perundungan

1.1 Definisi

Menurut Lukmanto (2017), akar kata perundungan, yaitu *rundung*. *Rundung* adalah adjektiva yang berarti susah, atau sulit. Sehingga imbuhan *pe-* dan *-an* membuatnya menjadi nomina komplit. Sehingga perundungan berarti pengusikan, penim-

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

paan, dan penyusahan. Menurut Olweus dalam Wiyani (2012:12), perundungan merupakan suatu perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan terluka/tersakiti dan biasanya dilakukan berulang-ulang.

Menurut *Victorian Department of Education and Early Childhood Development* dalam Nugroho dan Adiyanti (2011), *bullying* merupakan suatu keadaan yang terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

1.2 Jenis-Jenis Perundungan

Ada beragam bentuk perundungan. Secara garis besar, bentuk-bentuk perundungan dapat dikategorikan dalam tiga jenis yakni:

- Perundungan fisik adalah perundungan yang dilakukan melalui kontak fisik seperti meninju, merusak barang, memukul, menendang, menjegal, mengambil barang, mendorong, memelototi, meludahi, dan lain sebagainya.
- Perundungan psikologis adalah perundungan yang dilakukan dalam konteks psikologis, seperti mendiamkan, mengancam, membuat fitnah atau gosip, membuat lelucon yang tidak benar, menjatuhkan nama baik, menjauhi atau enggan berdekatan maupun berkomunikasi, dan lain sebagainya.
- Perundungan verbal adalah perundungan yang dilakukan secara verbal melalui ucapan tersirat maupun tersurat, misalnya mengolok-olok, menyindir, membentak, menyoraki, menjeriaki dengan kasar, memanggil dengan sebutan yang tidak pantas, menunjukkan kekurangan atau keterbatasan atau kecacatan, dan lain sebagainya.

1.3 Faktor Penyebab

Menurut Andrew Mellor, dkk dalam Lestari (2016), *bullying* terjadi akibat faktor lingkungan keluarga, sekolah, media massa, budaya dan *peer group*. Dalam satu kasus perundungan sangat memungkinkan terjadi lebih dari satu faktor penyebab.

- Faktor Keluarga

Suasana rumah yang tidak kondusif seperti orang tua yang bercerai atau orang tua yang kasar dan sering bertengkar dihadapan anak-anaknya, memicu terjadinya depresi dan stress bagi anak. Menurut Irvan Husman dalam Lestari (2016), seorang remaja yang tumbuh dalam keluarga yang menerapkan pola komunikasi negatif seperti *sarcasm* (sindirian tajam) akan cenderung meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya.

- Faktor Sekolah

Pihak-pihak dalam lingkup sekolah yang seringkali tidak memperhatikan perundungan menjadikan siswa yang menjadi pelaku perundungan semakin memiliki akses untuk melakukan perilaku tersebut. Selain itu, menurut Levianti dalam Lestari (2016), perundungan dapat terjadi di sekolah jika pengawasan dan bimbingan etika dari para guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.

- Media Massa

Menurut Lestari (2016), survey yang dilakukan Kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru gerakannya (64%) dan kata-katanya (43%). Hal yang demikian memberikan pengaruh kepada siswa untuk menirukannya dengan teman sebaya, tanpa memperdulikan apakah hal yang ditiru pantas atau tidak.

- Faktor Budaya

Menurut Masdin dalam Lestari (2016), faktor kriminal budaya menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku *bullying*. Suasana politik yang kacau, perekonomian yang tidak menentu, prasangka dan diskriminasi, konflik dalam masyarakat, dan ethnosentrime, hal ini dapat mendorong anak-anak dan remaja menjadi seorang yang depresi, stress, arogan dan kasar.

- Faktor Teman Sebaya

Lestari (2016) menyatakan bahwa anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Hal ini cukup disayangkan mengingat perundungan rupanya dilakukan oleh beberapa anak yang hanya termotivasi untuk membuktikan kepada teman-temannya bahwa dirinya kuat

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

dan pada akhirnya bisa diterima dan dipandang lebih. Identifikasi kelompok semacam ini kemudian menjadi kebiasaan dalam pertemanan sebayanya dan seolah lumrah untuk dilakukan.

2. Neuro-Linguistic Programming (NLP)

2.1 Sejarah

Sekitar tahun 1970-an di Universitas California Santa Cruz, Richard Bandler lulus sebagai sarjana matematika. Minatnya pada aktivitas komputerisasi menyebabkan dirinya lebih banyak menghabiskan waktu di depan meja komputer ketimbang menghabiskan masa mudanya di luar rumah. Hal ini membuatnya terkenal di antara teman sebayanya sebagai 'anak ajaib'.

Seiring berjalannya waktu, Bandler memiliki minat lain, yakni psikologi. Terinspirasi oleh para praktisi psikoterapi terkemuka di Amerika seperti Hipnoterapis Milton H. Erickson, Terapis Keluarga Virginia Satir, dan Terapis Gestalt Fritz Perls, Bandler mulai mempelajari psikologi dan psikoterapi. Dapat dikatakan bahwa NLP adalah hasil pemodelan terhadap hipnoterapi dari Milton Erickson, Terapi Keluarga dari Virginia Satir, dan Terapi Gestalt dari Fritz Perls. Ia membatasi penelitiannya pada perubahan kondisi kejiwaan dari tak berdaya menjadi berdaya. Pada akhirnya, seperti yang dinyatakan oleh Yulianan (2010:15), Bandler menjadi mengerti bahwa ketiga Terapis tersebut memiliki pola-pola yang serupa untuk menghasilkan perubahan dalam kehidupan klien-kliennya.

Kemudian Richard Bandler bertemu Dr. John Grinder, seorang profesor linguistik. Bandler dan Grinder bekerjasama meneliti kembali tentang terapi Gestalt dari Fritz Perls dan terapi hipnosis dari Milton Erickson. Setelah menjalani proses pembelajaran yang mendalam, mereka yakin telah menemukan cara terbaik untuk memahami perilaku manusia dan cara tercepat untuk melakukan perubahan terhadapnya. Dari Perls, mereka menerbitkan *The Structure of Magic Volume 1* yang berisikan konsep-konsep Meta Model (suatu teknik bertanya secara mendalam), sementara dari Erickson mereka menerbitkan *The Structure of Magic Volume 2* yang berisikan Milton Model (suatu metode manipulasi bahasa untuk mempengaruhi seseorang). Selanjutnya, mereka bersama-sama mendirikan pusat belajar NLP yang pertama dikenal sebagai *The Society of NLP*.

2.2 Asumsi NLP

Asumsi merupakan landasan NLP, tempat di mana dasar-dasar pemikiran dari segi teori maupun

praktek muncul. Menurut Yulianan (2010:27), masing-masing prinsip dalam NLP memiliki nilai fungsi yang berbeda namun saling terkait satu sama lain sekalipun tidak universal. Ini mengapa disebut sebagai asumsi atau presuposisi. Artinya, kita memang sengaja untuk meyakini atau mengamini asumsi tersebut karena kesesuaian dengan pandangan kita pribadi mengenai apa yang kita anggap benar dan berusaha untuk bergerak dengan dasar asumsi itu. Pada dasarnya, asumsi sebenarnya adalah kumpulan dari suatu set prinsip etika kehidupan.

- Manusia merespon berdasarkan pengalamannya, bukan kenyataan

Dalam NLP, diyakini bahwa kenyataan bukanlah sesuatu yang sederhana. Kenyataan bukanlah sesuatu yang bisa dijelaskan melalui pengalaman inderawi belaka. Keyakinan dan pengalaman juga adalah sebuah kenyataan namun akan berbeda satu sama lain. Seseorang mungkin mengatakan bahwa nasi pecel itu enak, tapi orang lain biasa saja dan mungkin justru mengatakan tidak enak.

Dalam melihat bahwa kenyataan ternyata multi-perspektif, NLP meyakini bahwa seseorang tidak mengetahui secara pasti mengenai kenyataan tersebut. Hal ini karena kenyataan akan selalu dinilai berdasarkan pengalaman masing-masing.

The map is not the territory, demikianlah NLP meringkas asumsi ini. Manusia tidak melihat wilayah yang sesungguhnya, melainkan hanya peta atau representasi dari wilayah itu. Dengan demikian, ketika manusia merespon sesuatu, ia tidak meresponnya berdasarkan kenyataan yang sesungguhnya, melainkan hanya dari persepsinya masing-masing.

Masalahnya adalah bahwa beberapa jenis peta tidak cukup baik untuk menjadi representasi dari sebuah wilayah. Demikian pula dalam persepsi, seringkali terlalu jauh menyimpang dari kenyataan yang direpresentasikannya. Ini menjadi dasar dari banyak kesalahpahaman yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. NLP muncul sebagai sebuah pendekatan yang berfungsi untuk mengubah persepsi kita dan mengembangkan kapasitas untuk melihat kenyataan dengan lebih baik.

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

- Memiliki pilihan jauh lebih baik daripada tidak
Kehidupan senantiasa memberikan banyak pilihan bagi manusia. Sayangnya, manusia dengan persepsi yang terbatas akan berkuat pada satu lubang dan menganggap bahwa tidak ada pilihan lain.
Dengan memperluas persepsi dan berupaya untuk melihat dunia dalam beragam perspektif, NLP dapat membantu untuk melihat atau menemukan banyak pilihan dalam kehidupan. Rasa ingin tahu yang tinggi mutlak diperlukan dalam hal ini.
- Manusia senantiasa membuat pilihan terbaik yang bisa dilakukannya
Manusia senantiasa menginginkan yang terbaik dalam hidupnya. Pilihan yang dibuat oleh seseorang dalam kehidupannya dengan demikian juga merupakan pilihan terbaik. Harus dipahami bahwa 'terbaik' bergantung pada persepsi internal orang tersebut. Seseorang dengan persepsi yang terbatas akan membuat pilihan terbaik yang terbatas pula, sedangkan orang dengan persepsi yang luas akan membuat pilihan terbaik yang luas.
- Manusia bekerja sempurna
Manusia diciptakan dengan memiliki perangkat operasi berpikir yang sempurna. Kesempurnaan operasi berpikir ini membuat manusia bekerja dengan strategi terbaik yang dimilikinya. Manusia tidak pernah melakukan hal yang salah. Kalaupun kesalahan itu terjadi, maka itu dianggap sebatas pada kesalahan strategi bukan manusia itu sendiri. NLP berupaya untuk membantu manusia merumuskan strategi yang luas agar mampu bekerja secara optimal dan efektif.
- Setiap perilaku memiliki tujuan
Perilaku manusia bukanlah sesuatu yang tidak bermakna atau muncul begitu saja. Setiap perilaku memiliki tujuan yang hendak dicapainya.
- Setiap perilaku memiliki niatan yang positif
Setiap perilaku sekurang-kurangnya memiliki satu niatan utama, yakni mencapai kepuasan atau keuntungan pribadi. Hal ini bukanlah sesuatu yang negatif mengingat pada dasarnya memang demikianlah manusia. Asumsi ini membuat NLP mampu mempertimbangkan sebuah perilaku berdasarkan motif yang melandasinya untuk mencapai tujuan yang hendak ditujunya.
- Pikiran bawah sadar adalah penyeimbang pikiran sadar
Pikiran bawah sadar merupakan segala sesuatu yang berada di luar pikiran sadar. Keberadaan dari pikiran bawah sadar, bagi NLP adalah sebagai penyeimbang dari pikiran sadar.
- Makna dari komunikasi adalah respon yang Anda dapatkan
Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari pembicara ke pendengar. Makna dari sebuah komunikasi bukanlah maksud yang disampaikan oleh pembicara, melainkan justru makna yang diterima oleh pendengar.
- Manusia memiliki segala sumber daya yang dibutuhkannya
Dalam diri manusia tersimpan seluruh hal yang dapat dijadikan sebagai sumber daya bagi keberhasilan manusia. Tidak ada manusia yang tidak memiliki sumber daya dalam dirinya.
- Pikiran-Perasaan-Perilaku adalah satu sistem kesatuan
Ketiga elemen dalam kehidupan manusia, yakni pikiran, perasaan, dan perilaku bukanlah sesuatu yang terpisah satu sama lain. Ketiganya memang berdiri sendiri, namun ketiganya terikat dalam satu sistem yang sama. Merubah salah satu sistem, maka akan merubah sistem yang lain.
- Manusia memproses informasi melalui inderanya
Lima indera manusia yakni visual, auditorial, kinaestetik, olfaktori, dan gustatori adalah pintu masuk dari segala informasi. Oleh karenanya, penting untuk mengembangkan kepekaan dari masing-masing indera agar informasi yang diperoleh semakin jelas.
- Meniru penampilan sempurna akan membimbing pada keahlian
Kesempurnaan seseorang dalam bidang tertentu dapat ditiru dengan memetakan pola-pola yang ada di dalamnya. Dengan meniru pola-pola kesempurnaan, maka sang peniru juga akan mendapatkan kesempurnaan yang kurang lebih sama.
- Jika Anda ingin mengerti, maka berakhsilah

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

Bagi NLP, inti dari proses belajar adalah aksi. Jika seseorang ingin mengerti lebih jauh dan mendalam, maka dia harus melakukan apa yang dipelajarinya.

2.3 Pribadi Yang Sehat Dan Bermasalah

Dalam NLP, pribadi yang sehat merupakan pribadi yang memahami bahwa kehidupan ini hanyalah sebatas persepsi-persepsi belaka dan bukan kenyataan yang sesungguhnya (*the map is not the territory*). Cara berpikir yang demikian menjadikan seorang praktisi NLP sebagai pribadi yang *eling lan waspodo*.

Sementara itu, pribadi yang bermasalah adalah pribadi yang menganggap persepsi-persepsinya (realitas internalnya) sebagai kenyataan yang sesungguhnya. Cara berpikir yang demikian menjadi yang bersangkutan cenderung mudah menyalahkan, merasa dirinya lebih baik atau benar.

2.4 Teknik-Teknik NLP

Berikut adalah beberapa teknik NLP yang digunakan oleh NeoNLP Society:

- **Swish Pattern**

Merupakan sebuah teknik yang bersifat generatif. Maksudnya adalah teknik ini tidak saja hanya menyelesaikan hal yang menjadi pokok permasalahan, namun juga menghadirkan rangkaian konsekuensi baru akibat dari jalur peta mental (persepsi) yang baru. Teknik ini dapat digunakan untuk memperkuat perubahan dengan menghadirkan perasaan yang diinginkan

- **Fast Phobia Cure**

Merupakan teknik dari NLP untuk menghilangkan gejala-gejala fobia dengan cepat. Bagi Bandler, fobia bukanlah ketakutan yang rasional seperti takut pada hewan buas, takut pada ketinggian, dll. Melainkan fobia adalah ketakutan yang irasional, yang tidak umum terjadi.

- **Six-Step Reframming**

Merupakan sebuah teknik untuk menggali maksud baik dari perilaku yang tidak diinginkan, dan mengajak bagian diri yang kreatif untuk menggantinya dengan perilaku yang lebih dapat diterima namun tetap memenuhi maksud baik tersebut.

- **Circle of Excellence**

Merupakan sebuah teknik untuk mengambil sumberdaya yang sudah dimiliki, yakni

kemampuan untuk menghadirkan sebuah kondisi pikiran dan perasaan yang ekselen. Maksud ekselen adalah sebuah kondisi ketika manusia berada pada puncak kinerja.

- **Editing Sub-Modality**

Merupakan sebuah teknik untuk memanipulasi struktur pengalaman yang memunculkan gejala-gejala gangguan. NLP berpendapat bahwa setiap pengalaman yang hadir dalam kehidupan kita akan membentuk representasi mental, dan setiap darinya memiliki sebuah struktur. Struktur ini, yang Bandler (2014:5) sebut sebagai sub-modalitas (kualitas gambar, suara, dan perasaan).

- **Perceptual Positions**

Adalah sebuah teknik untuk mengubah sudut pandang dalam melihat suatu masalah dan nantinya dapat menemukan solusi yang tepat guna. Dengan mengubah sudut pandang, dari sudut pandang diri, kemudian sudut pandang orang lain, dan sudut pandang pengamat, seseorang mampu lebih bijak dalam mengambil keputusan dan lebih mampu berempati dengan orang lain. Metode ini juga cocok untuk kasus perundungan yang mana dalam kasus ini, seringkali pelaku melakukan perundungan karena tidak memahami dengan jelas situasi perundungan, bahwa korban perundungan merasa sakit hati dan kecewa, sementara pelaku seringkali hanya menganggap apa yang ia lakukan sebatas bercanda.

Dalam artikel, ada dua teknik NLP yang digunakan yakni Perceptual Positions dan Swiss-Pattern. Alasan penggunaannya adalah karena dua teknik ini memiliki kesesuaian dengan kasus yang menjadi fokus bahasan.

2.5 Prosedur Konseling NLP

Dalam konseling NLP, prosedur konseling umumnya mirip dengan konseling dengan pendekatan lain. Dimulai dari menjalin keakraban hingga terminasi. Namun satu hal yang signifikan dan perlu diperhatikan adalah NLP menawarkan suatu konsep atau skema secara garis besar jalannya konseling NLP. Konsep ini disebut dengan Konsep T-O-T-E yang merupakan singkatan dari Test 1 – Operate – Test 2 – Exit.

Test 1, Konseli mencoba untuk memahami bagaimana kondisinya saat ini (mengenai permasalahannya). Operate, Konseli bersama

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

Konselor mulai menjalankan teknik-teknik NLP untuk mengatasi permasalahan Konseli. Test 2, Konseli kembali memahami bagaimana kondisinya saat ini, apakah sudah terjadi perubahan kearah yang lebih baik atau belum. Bila belum, maka Konseli bersama Konselor kembali mempraktekan teknik-teknik NLP. Namun apabila sudah, maka konseli melangkah menuju Exit, yakni dimana permasalahan yang ia alami telah berhasil diselesaikan dan tujuan tercapai dengan tuntas. Dengan konsep T-O-T-E, diharapkan tujuan dari konseling dapat betul-betul tercapai dengan optimal.

3. Konseling NLP Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan

Artikel ini berupaya untuk mengetahui efektivitas NLP dalam menurunkan perilaku perundungan. Oleh karenanya, penulis menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Konsep ini juga senada dengan prosedur konseling NLP, yakni T-O-T-E Model, dimana dilakukan perbandingan terhadap kondisi subyek sebelum dan sesudah perlakuan guna mengetahui perubahan yang signifikan di dalamnya.

Artikel ini ditulis berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Wachid Hasyim 2. Subyek didapatkan melalui wawancara dengan Konselor. Dari wawancara ini, Konselor menyebutkan terdapat lima pelaku perundungan. Setelah melakukan wawancara dengan lima pelaku perundungan, masing-masing pelaku menunjukkan indikasi yang sesuai dengan indikator perilaku perundungan (fisik, verbal, psikologis) dan penyebabnya adalah karena pola pikir yang keliru.

Konseling NLP diberikan kepada masing-masing pelaku sebanyak lima sesi. Sesi pertama berfokus pada pembentukan keyakinan dan pemberian informasi seputar perundungan dan aktivitas penelitian. Sesi kedua, penulis berupaya untuk menggali dan memahami lebih dalam penyebab perilaku perundungan berdasarkan latar belakang, sekaligus memberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi pelaku sebelum diberikan treatment. Pada sesi ketiga, *treatment* diberikan. Untuk mengakselerasi dan meningkatkan kemampuan membayangkan pelaku, penulis melakukan hipnosis terlebih dahulu. Usai mengalami hipnosis dan jeda sejenak, konseling NLP teknik *perceptual positions*. Teknik *perceptual positions* memungkinkan siswa untuk lebih dapat berempati dengan pribadi lain. Sesi keempat dilakukan untuk memperkuat efek yang ditimbulkan dengan menerapkan konseling NLP teknik *swish-pattern* dan sekaligus memberikan post-test untuk mengukur kondisi pelaku setelah diberikan *treatment*. Terakhir, sesi kelima

dilakukan untuk meninjau ulang hasil *treatment* sekaligus memutus kontrak psikologis antara penulis dan pelaku.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian, hasil analisis statistik non-parametrik SPSS 16.0 dengan Teknik Wilcoxon adalah sebagai berikut

Test Statistics^b

	Post Test - Pre Test
Z	-2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil tes statistik di atas dapat diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.043. Ini menunjukkan bahwa nilai 0.043 lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima: konseling NLP dapat digunakan untuk menurunkan perilaku perundungan. Terdapat perbedaan yang signifikan pada siswa dengan perilaku perundungan sebelum dan sesudah diberikan konseling NLP.

PENUTUP

Kesimpulan

Hubungan sosial di dalam lingkup pendidikan bisa jadi tidak sehat apabila terdapat pribadi atau kelompok yang menyalahgunakan relasi kuasa dengan melakukan perundungan. Dengan maraknya perundungan seperti yang telah ditunjukkan oleh survey kementerian sosial, khususnya perundungan yang terjadi di lingkup sekolah, maka Konselor perlu melakukan upaya-upaya efektif untuk mengatasi hal tersebut. Artikel ini telah membuktikan bahwa konseling NLP efektif untuk menurunkan perilaku perundungan. Dengan demikian, Konselor dapat menggunakan konseling NLP untuk menciptakan lingkungan sosial pertemanan yang sehat dan menyehatkan.

Saran

Konseling NLP mungkin dapat diimbangi dengan penyuluhan-penyuluhan untuk membuat peserta didik paham akan bahaya perundungan. Tentu saja upaya nyata yang dilakukan oleh Konselor tidak akan pernah optimal tanpa andil dari keseluruhan pihak di dalam sekolah. Maka dari itu, penting bagi seluruh pihak di dalam sekolah untuk mulai menciptakan iklim yang kondusif dan bebas perundungan. Sekolah mungkin dapat memasukkan materi anti-perundungan di MOS pada awal tahun pembelajaran.

Artikel ini hanya berfokus pada penerapan konseling NLP untuk menurunkan perilaku

Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

perundungan. Penulis berikutnya perlu mengkaji hubungan antara teknik *perceptual positions* dengan meningkatnya empati. Jika penulis selanjutnya memiliki data-data artikel sebelumnya yang kaya, termasuk artikel ini, yang berbicara mengenai keefektivitasan sebuah pendekatan konseling terhadap perundungan, maka keefektivitasan tersebut perlu kiranya ditinjau dari segi permanennya. Jadi fokusnya bukan pada perubahan yang dihasilkan, melainkan seberapa lama perubahan yang dihasilkan itu bertahan. Dengan demikian, artikel ini akan lebih komprehensif dari segi teoritis maupun validitas praktisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Ponny R. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: UI Press.
- Bandler, Richard. 2014. *Get The Life You Want*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawan, Hendra Krisnadi. 2015. *Mengurangi Perilaku Bullying Melalui Metode Role Playing Pada Siswa Kelas VIII D Di SMPN 1 Tempel*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elfiky, Ibrahim. 2006. *Terapi NLP*. Jakarta: Hikmah.
- Goad, Jim. 2015. *15 Teen Bullying Cases with Tragic Ends*, (Online), (<https://thoughtcatalog.com/jim-goad/2015/04/15-teen-bullying-cases/>), diakses 29 Juli 2018).
- Gunawan, Adi W. 2005. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Laksana, Bisma A. 2017. *Mensos: 84% Anak Usia 12-17 Tahun Mengalami Bullying*, (Online), (<https://www.viva.co.id/berita/nasional/938446-kasus-bullying-anak-meningkat-pada-2017>), diakses 29 Juli 2018).
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lestari, Windy S. 2016. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik*, (Online), Vol. 3, No.2, (<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/SOSIO-FITK>), diunduh 29 Juli 2018
- Lukmanto, Giri. 2017. *Perundungan Sebagai Padanan Kata Bullying, Tepatkah?*, (Online), (<https://www.kompasiana.com/girilu/596f0d99b61401075a7014a2/perundungan-sebagai-padanan-kata-bully-tepatkah>), diakses 30 September 2018).
- Munthalib, Abdul. 2016. "Menilik Aspek-Aspek Sosial Dalam Pendidikan Dasar Dan Menengah". *Tarbawiyah* Vol. 13 (2): hal. 271-292.
- Nazir, Moh. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta: Galia Indonesia.
- NeoNLP Society. 2012. "Neo NLP Practitioner". Modul disajikan pada *NeoNLP Practitioner Certification Programm*, Jombang, 28-29 Januari.
- Nugroho, Sigit dan Adiyanti, M.G. 2011. "Program Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Guru dalam Menangani Bullying". *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 3 (1): hal. 25-48.
- Nurindra, Yan. 2008. *Hypnosis Vs NLP*, (Online), (<https://portalnlp.com/nlp/b-7690876/hypnosis-vs-nlp>), diakses 13 Mei 2010).
- Nursalim, Muhammad. 2014. "Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling". Handout disajikan pada kuliah Profesi Bimbingan dan Konseling, Surabaya, 23 Agustus-18 Desember.
- Octavia, L. dkk. 2014. *Pendidikan Karakter Berbasis Tradisi Pesantren*. Jakarta: Rumah Kitab.
- Purbaya, Angling A. 2018. *SMAN 1 Semarang Blak-Blakan Kasus Bullying Berujung 2 Siswa Dipecat*, (Online), (<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-3894976/sman-1-semarang-blak-blakan-kasus-bullying-berujung-2-siswa-dipecat>), diakses 29 Juli 2018).
- Rahmawati, Feni Etika. 2014. *Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiyani, Novan Ardy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA). 2008a. *Bullying: Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA). 2008b. *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah*

Penerapakan Konseling Neuro-Linguistic Programming (NLP) Dalam Menurunkan Perilaku
Perundungan Di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo

Dan Lingkungan Sekitar Anak. Jakarta:
Grasindo.

Yuliawan, Teddi Prasetya. 2010. *The Art of
Enjoying Life.* Jakarta: Gramedia Pustaka
Utama.