

## **Aplikasi Praktis NLP (*Neuro-Linguistic Programming*) di Madrasah Aliyah Soebono sebagai Tindak Pencegahan *Bullying***

Nurul Ashri<sup>1</sup>, Tutut Sumartini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pamulang

E-mail : dosen00635@unpam.ac.id

### **ABSTRAK**

Seringkali media melaporkan topik-topik tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja. Faktor-faktor penyebabnya adalah emosi negatif masa pubertas dan kepribadian negatif serta harga diri yang rendah pada diri remaja tersebut. Guru-guru di Madrasah Aliyah Soebono miris dengan keadaan yang terjadi di atas tersebut. Mereka berupaya agar siswa siswinya terhindar dari hal-hal tersebut sehingga tindak *bullying* tidak terjadi di tempat mereka. Maka, tim PKM Unpam membantu mereka untuk melakukan tindak pencegahan *bullying* melalui aplikasi praktis suatu metode yang dinamakan NLP (*Neuro-Linguistic Programming*). Mengapa guru dan siswa Madrasah Aliyah Soebono perlu NLP dalam rangka mencegah tindak *bullying*? Bagaimana NLP bekerja dalam rangka mencegah tindak *bullying* di Madrasah Aliyah Soebono? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka melalui kegiatan PKM, tim Unpam (1) memberikan pemahaman kepada gurudan siswa di MA Soebono tentang pentingnya NLP dalam rangka mencegah tindak *bullying* dan (2) memberikan pelatihan teknik-teknik NLP kepada guru dan siswa di MA Soebono dalam rangka mencegah tindak *bullying*. Kegiatan PKM ini mengusung tema "*Neuro-Linguistic Programming*" dengan aplikasi praktis penggunaan beberapa metode dan pendekatan. Metodenya berupa *presupposition*, *rapport*, *meta-mirror*, dan *confidence*. Sedangkan pendekatannya berupa *inside-out approach*, *vak technique*, *wh technique*, dan *experiential learning*. Adapun manfaat dari kegiatan PKM ini, yaitu mendorong guru dan siswa MA Aliyah Soebono untuk membangkitkan keefektifan individu yang dapat membangkitkan potensi dan memaksimalkan semua sumber daya untuk mencapai sasaran. Salah satu dampak dari bangkitnya keefektifan individu ini adalah tercegahnya tindak *bullying* di tempat ini.

**Kata Kunci : *Neuro-Linguistic Programming, Rapport, Meta-Mirror, Bullying.***

### **ABSTRACT**

Often, the media reports on topics of teenage bullying. The contributing factors include negative emotions during puberty, negative personalities, and low self-esteem among adolescents. Teachers at Madrasah Aliyah Soebono are concerned about the situation and strive to prevent their students from experiencing such incidents of bullying. Therefore, the PKM team from Unpam assists them in implementing practical measures to prevent bullying through a method called Neuro-Linguistic Programming (NLP). Why do teachers and students at Madrasah Aliyah Soebono need NLP to prevent bullying? How does NLP work to prevent bullying at Madrasah Aliyah Soebono? Based on these problem formulations, through the PKM activities, the Unpam team (1) provides an understanding to the teachers and students at MA Soebono about the importance of NLP in preventing bullying, and (2) delivers training on NLP techniques to teachers and students at MA Soebono to prevent bullying. This PKM activity focuses on the theme of "Neuro-Linguistic Programming" with practical applications of several methods and approaches. The methods include *presupposition*,

*rapport, meta-mirror, and confidence, while the approaches include inside-out approach, vak technique, wh technique, and experiential learning. The benefits of this PKM activity include encouraging teachers and students at MA Aliyah Soebono to enhance individual effectiveness, which can unleash potential and maximize all resources to achieve goals. One of the impacts of enhancing individual effectiveness is the prevention of bullying incidents in this institution.*

**Keywords: Neuro-Linguistic Programming, Rapport, Meta-Mirror, Bullying.**

## PENDAHULUAN

Kerapkali remaja dianggap sebagai sumber masalah dimana tidak seorangpun ingin berhubungan dengannya. Seringkali media melaporkan topik-topik seputar korban kejahatan, kecelakaan, dan kejahatan yang dilakukan oleh remaja, dimana berita mengenai anak muda ini meliputi hampir setengah (46 persen) dari semua liputan (Gilliam dan Bales, 2001). Media memberikan gambaran mengenai remaja sebagai sosok yang memberontak, penuh konflik, gemar ikut-ikutan mode, menyimpang, dan terpusat; dimana faktor-faktor penyebabnya adalah emosi negatif masa pubertas dan kepribadian negatif serta harga diri yang rendah (Santrock, 2007).

Seperti diketahui, emosi negatif pada remaja terkait dengan pubertas. Di masa pubertas terjadi perubahan hormonal yang cukup berarti. Fluktuasi emosi di masa pubertas berkaitan erat dengan variabilitas hormon di masa remaja (Santrock, 2007). Jadi dapat dikatakan bahwa fluktuasi emosional ini besar kemungkinannya berkaitan dengan adaptasi terhadap kadar hormon seiring dengan berjalannya waktu (Rosenblum dan Lewis, 2003). Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri, masa remaja sering dinyatakan sebagai masa badai emosional (Hall, 1904). Tidak dapat disangkal bahwa masa remaja merupakan suatu masa dimana fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering (Rosenblum dan Lewis, 2003).

Dalam banyak kasus, intensitas dari emosi mereka agaknya berada di luar proporsi dari peristiwa yang membangkitkannya (Steinberg dan Levine, 1997). Emosinya cenderung lebih ekstrem dan dapat berlalu dengan cepat (Larson dan Richards, 1994).

Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, remaja dapat menjadi sangat marah dan memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2007). Faktor-faktor hormonal ini memicu peningkatan emosi-emosi negatif yang berubah-ubah. Kadar androgen yang lebih tinggi pada remaja laki-laki berkaitan dengan masalah agresivitas (Van Gozen, dkk, 1998).

Sementara, kadar testosterone dalam dosis menengah pada remaja laki-laki secara signifikan meningkatkan agresi terhadap kawan-kawan dan orang dewasa (Santrock, 2007). Inilah yang menjadi salah satu penyebab tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja seperti yang diberitakan oleh media baru-baru ini. Harian Poskota 7 Maret 2023 memberitakan tentang seorang santri Ponpes di kabupaten Bogor yang menjadi korban bullying. Korban mendapatkan tindakan kekerasan fisik, yaitu disuruh jongkok lalu kemudian ditendang oleh pelaku. Selain itu, korban juga mengalami tindakan yang mengarah ke pelecehan seksual, yaitu dipeloroatkan celananya di depan santri-santri lainnya. Salah satu pemicu tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja seperti penjabaran di atas adalah emosi negatif pada masa pubertas. Selain emosi negatif, tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja juga dipicu oleh kepribadian negatif yang dimiliki oleh remaja tersebut.

Seperti diketahui, remaja memiliki sifat-sifat kepribadian yang disingkat menjadi OCEAN atau bisa juga disebut sebagai *the big five factors of personality* yang meliputi *openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, neuroticism (emotional stability)*. (Caspi and Shinner, 2006;

Galambos and Costigan, 2003). Remaja yang memiliki kepribadian negatif, maka, (1) *openness* nya cenderung praktis dan hanya tertarik rutinitas, (2) *conscientiousness* nya cenderung tidak terorganisir, ceroboh, dan impulsif, (3) *extraversion* nya cenderung muram dan suka menyendiri, (4) *agreeableness* nya cenderung kasar, penuh curiga, dan tidak kooperatif, (5) *neuroticism* nya cenderung gelisah dan tidak merasa aman. Landasan kepribadian inilah yang membuat remaja tersebut menjadi sosok temperamen. (Galambos dan Costigan, 2003).

Kaitan erat antara temperamen dan kepribadian negatif dari *the big five personality factors* ini telah menjadikan remaja tersebut masuk dalam kategori: (1) anak bertemperamen sulit (*difficult child*) yang cenderung bereaksi secara negatif terhadap berbagai situasi dan lambat dalam menerima pengalaman-pengalaman baru, dan (2) anak bertemperamen lambat (*slow-to-warm-up child*) yang memiliki tingkat aktivitas rendah, agak negatif, dan memperlihatkan suasana hati yang intensitasnya rendah (Chess dan Thomas, 1997; Thomas dan Chess, 1991). Remaja dengan tipikal kepribadian rendah ini memiliki kontrol yang rendah sehingga seringkali tidak dapat mengontrol keinginan yang menggebu-gebu dan akibatnya mereka menjadi mudah gelisah dan sangat emosional (Eisenberg dkk, 2002). Bisa juga dikatakan remaja tersebut masuk dalam kategori afektifitas negatif (*negative affectivity*) yang cenderung mudah tertekan; dimana hal tersebut berkaitan erat dengan *neuroticisme* atau ketidakstabilan emosi (Rothbart dan Bates, 1998). Inilah yang menjadi salah satu penyebab tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja seperti yang diberitakan oleh media baru-baru ini.

Harian Beritasatu 12 agustus 2023 memberitakan tentang seorang pelajar madrasah Tsanawiyah (MTs) Bahrul Ulum di kabupaten Gresik yang menjadi korban *bullying*. Korban mengalami luka setelah dikeroyok sejumlah siswa. Hal ini dimulai saat sejumlah siswa sedang bermain sepak bola di halaman sekolah selama jam istirahat. Tiba-

tiba, terjadi pertengkaran antara A dengan seorang pelajar lainnya. Setelah mediasi berakhir, A dibawa oleh sekelompok siswa ke ruang kelas di lantai dua. Di sana, korban dipukuli dan dikeroyok oleh sejumlah siswa hingga jatuh tak berdaya. Kepala pondok yang mendengar insiden ini langsung datang dan memisahkan mereka. Sementara itu, harian Media Indonesia 5 januari 2023 memberitakan tentang seorang santri Ponpes berusia 13 tahun di Ponpes Annur 2 Bululawang, kabupaten Malang yang menjadi korban *bullying*. Korban mengalami luka di kepala, lebam di pinggang, dan patah tulang hidung. Selain emosi negatif dan kepribadian negatif, faktor lain yang memicu remaja melakukan tindak *bullying* adalah harga-diri yang rendah.

Remaja dengan harga-diri rendah cenderung: (1) merendahkan orang lain dengan cara mengejek, memanggil nama secara langsung atau bergosip, (2) menggunakan bahasa tubuh secara berlebihan atau di luar konteks, (3) melakukan sentuhan yang tidak pada tempatnya atau menghindari kontak fisik, (4) membiarkan kesalahan terjadi, (5) menyombongkan prestasi, keterampilan, dan penampilan, (6) secara verbal merendahkan dirinya sendiri atau menjatuhkan harga dirinya sendiri, (7) berbicara dengan nada yang keras, kasar, atau dogmatik (Savin-Williams dan Demo, 1983). Bagi remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga-diri rendah dapat berkembang menjadi masalah (Usher, dkk., 2000; Zimmerman, Copeland dan Shope, 1997). Harga-diri rendah pada remaja dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan remaja, dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya (Fenzel, 1994). Selain itu, harga-diri rendah pada remaja pada level yang ekstrem dapat mengakibatkan remaja tersebut terlibat dalam pembunuhan (Harter, 2006).

Dalam sebuah studi yang dilakukan baru-baru ini, tingginya narsisme, rendahnya empati, dan kepekaan terhadap penolakan, bersama-sama dengan harga diri yang rendah, berkaitan dengan pikiran-pikiran bengis pada remaja (Harter dan McCarley, 2004). Dalam

studi lainnya, remaja yang memiliki pikiran-pikiran yang bengis memperlihatkan harga diri yang berfluktuasi, cenderung lebih memiliki masalah perilaku, dan memiliki sejarah pengalaman memalukan yang mengancam ego mereka (McCarley dan Harter, 2004).

Inilah yang menjadi salah satu penyebab tindak *bullying* yang dilakukan oleh remaja seperti yang diberitakan oleh media baru-baru ini. Harian Kompas 6 September 2022 memberitakan tentang seorang santri asal Palembang di Ponpes Darussalam Gontor, Ponorogo, Jawa Timur yang menjadi korban *bullying* hingga meninggal dunia. Korban meninggal dunia karena dianiaya terungkap dari aduan ibu korban kepada pengacara kondang Hotman Paris. Jenazah korban banyak mengeluarkan darah. Bahkan kain kafan sampai harus diganti dua kali sebelum dimakamkan oleh keluarganya. Termasuk banyaknya lebam pada tubuh anaknya. AM disebut meninggal karena kelelahan oleh Uztad Agus, wali dari Pondok Pesantren Gontor yang mengantarkan jenazah AM ke Palembang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan terkait (1) Mengapa guru dan siswa Madrasah Aliyah Soebono perlu NLP dalam rangka mencegah tindak *bullying*? (2) Bagaimana NLP bekerja dalam rangka mencegah tindak *bullying* di Madrasah Aliyah Soebono? telah menjadi rumusan masalah. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan tujuan (1) Memberikan pemahaman kepada gurudan siswa di MA Soebono tentang pentingnya NLP dalam rangka mencegah tindak *bullying*, dan (2) Memberikan pelatihan teknik-teknik NLP kepada guru dan siswa di MA Soebono dalam rangka mencegah tindak *bullying*.

## METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Soebono, Jombang pada hari Kamis, 9 November 2023, pukul 9.00 WIB - 13.00 WIB dan diikuti oleh 2 (dua) dosen Unpam dan 5 (lima) mahasiswa Unpam beserta para siswa siswi dan guru-guru MA Soebono. Kegiatan PKM ini mengunsung

tema “*Neuro-Linguistic Programming*” dengan aplikasi praktis penggunaan beberapa metode dan pendekatan. Metodenya berupa *presupposition*, *rapport*, *meta-mirror*, dan *confidence*; dimana teknik *presupposition* berfungsi untuk membentuk sikap dan asumsi esensial; teknik *rapport* berguna untuk membangun kerjasama dalam keakraban hubungan; teknik *meta-mirror* bermanfaat untuk membantu masuk ke sumber-sumber personal bagi perubahan positif dalam sikap dan perilaku; teknik *confidence* berfokus pada suatu sikap dan pendekatan pada hidup yang mengarah pada motivasi. Sementara itu, pendekatannya berupa *inside-out approach*, *vak technique*, *wh technique*, dan *experiential learning*. Pada *inside-out approach*, peserta akan diberikan pemahaman tentang NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dari aspek *Intelligence Quotion* (IQ) dan *Emotional Quotion* (EQ).

Pada *vak technique*, peserta diminta untuk memberikan persepsi secara individual berdasarkan informasi yang diperoleh dari *visual* (gambar, multimedia, video), *audio* (musik, suara, penjelasan), *kinesthetic* (pergerakan, perabaan). Pada *wh technique*, peserta diminta untuk menentukan topik dengan kerangka konseptual *what* (penjelasan mengenai topik yang dibahas), *why* (alasan kenapa topik tersebut penting), *how* (cara mengimplementasikan topik yang dibahas), *what If* (dampak atau manfaatnya apabila dilakukan). Pada *experiential learning*, para peserta yang didampingi tim dosen dan mahasiswa Unpam mempraktikkan teknik-teknik NLP seperti *presupposition*, *rapport*, *meta-mirror*, dan *confidence*, dimana tim Unpam berperan sebagai *coaching* bagi siswa siswi dan guru-guru di MA Soebono.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) di MA Mantofani Soebono dilaksanakan dengan pemaparan kerangka kerja untuk proses pelatihan seperti di bawah ini:

+	<i>E</i> <i>Evidence</i>	<i>Who</i> <i>Is involved</i>
---	-----------------------------	----------------------------------

<i>Express the outcome in a positive way</i>	<i>How will you know when you have achieved the outcome</i>	<i>Is responsible Can help</i>
£ <i>How much will it cost Is it worth the financial cost</i>	© <i>Context Is the outcome worthwhile in the wider context/ in the context of the rest of my job/life</i>	⌚ <i>What do I stand to lose? What is the price</i>
⊙⊙ <i>How long will it take</i>	§§ <i>Worth it? In terms of energy involved</i>	☺ <i>Is this me? Does this feel right?</i>

- Kotak 1 (kiri atas) meminta peserta mendefinisikan sasaran atau hasil secara positif. Apa yang anda sangat inginkan? Apa yang akan membuat apa yang anda inginkan itu terlaksana? Apa dampak positifnya? Bagaimana caranya mengetahui anda telah mencapai apa yang anda inginkan? Apa buktinya-khususnya apa yang akan anda lihat, dengar, dan rasakan, baik di dalam maupun di luar diri anda? Sumber-sumber apa yang anda miliki sebagai person yang akan membantu mendapatkan apa yang anda inginkan? Apa langkah sederhana berikut yang bisa anda ambil untuk mendapatkan apa yang anda inginkan? Kapan anda melakukannya?
- Kotak 2 (atas tengah) mengundang peserta untuk mendefinisikan bukti jelas atas tujuan/hasil yang anda bisa capai. Kotak 2 mengkrystalkan persis apa yang akan diburu.
- Kotak 3 (kanan atas) adalah tentang derajat kontrol yang peserta miliki secara personal dalam mencapai suatu hasil. Kalau kontrol peserta kecil, maka kecil

pula poin untuk komit pada hasil yang peserta inginkan.

- Kotak 4 (kotak tengah) adalah tentang konteks dari hasil yang peserta inginkan. Kapan, dimana, dan dengan siapa peserta bisa mencapai hasil itu? Apakah peserta juga sudah jelas dengan dampak knock-on potensial dari hasil itu terhadap bagian lain dari kehidupan peserta? Apakah itu cocok dengan ekologi keseluruhan dari kehidupan peserta dengan cara yang sehat. Peserta juga perlu tahu dalam konteks apa hasil itu tidak diinginkan.
- Kotak 5 (kiri tengah) fokus ke sesuatu yang sangat praktis-uang. Peserta akan terkejut seberapa banyak hasil/sasaran yang melibatkan dimensi atau implikasi keuangan.kotak ini mengajak peserta untuk mempertimbangkan area ini dengan cermat sebelum berkomitmen memburu hasil tertentu. Maka, akan sangat berguna jika peserta melakukan cross-check dengan kotak tengah (konteks). Misalnya dengan bertanya bagaimana dampak implikasi finansial dari tujuan/sasaran itu terhadap berbagai konteks dalam kehidupan peserta-apakah hasilnya secara finansial bisa ekologis bagi diri peserta?.
- Kotak 6 (kiri bawah) terkait dengan faktor waktu. Itu lebih dari sekedar kotak “kapan hasil ini bisa dicapai?” Kotak itu juga mengingatkan peserta untuk mempertimbangkan seberapa banyak waktu yan dibutuhkan untuk mencapai sasaran/hasil itu dan apakah ini memadai bagi ekologi dalam konteks tujuan-tujuan peserta secara keseluruhan.
- Kotak 7 (bawah tengah) mengundang peserta untuk mempertimbangkan seluruh kelayakan atau ketidaklayakan dari sasaran peserta. Ini bisa meliputi, misalnya, jumlah upaya yang dibutuhkan untuk memburu sasaran/hasil tertentu itu. Apakah sasaran ini cukup penting dalam konteks segalanya yang peserta coba kejar? Apakah ini memberi dampak baik bagi hasil-hasil lain yang peserta kejar?

Apakah hasil itu benar-benar sepadan dengan semua upaya yang peserta kerahkan?.

- Kotak 8 (kanan bawah) adalah pengecekan bagi nilai-nilai personal. Apakah hasil ini rasanya tepat? Apakah ini konsisten dengan siapa diri ini dan apa yang diinginkan bagi diri? Apakah ada konflik nilai-nilai yang tercipta akibat memburu hasil/sasaran ini? Pendeknya, apakah ini mencerminkan diri sendiri sebagaimana yang diinginkan?
- Kotak 9 (kanan tengah) adalah penting dan menjadi salah satu bagian potensial bagi proses *well-formed outcomes*. Kotak itu mengajak peserta untuk mempertimbangkan (a) apa yang mungkin peserta siap lepaskan atau kehilangan jika peserta berhasil mencapai hasil yang diinginkan, dan (b) apa yang peserta akan dapatkan jika peserta gagal mencapai hasil itu.

Kerangka kerja di atas dilaksanakan dengan baik oleh mahasiswa-mahasiswa Unpam pada saat memberikan pelatihan NLP kepada siswa-siswi MA Soebono Mantofani.

- Rifqi Athallah R, mahasiswa Unpam yang berperan selaku *coach* bagi siswa MA Soebono Mantofani yang bernama Muhammad Khabilah, menerapkan teknik-teknik NLP (*presupposition, rapport, meta-mirror, confidence*) pada saat pelatihan berlangsung dengan hasil yang dicapai seperti di bawah ini.

*Presupposition: positive thinking*

*Rapport :*

- Boleh kenalan? Namanya siapa?
- Kedepannya cita-citanya mau jadi apa sih?
- Sudah melakukan apa saja agar bisa menjalani usaha clothing brand?
- Apa itu bullying?
- Apa pernah dibully/membully sebelumnya?
- Apa disekolah ini menyenangkan?

- Jika punya masalah apa boleh diceritakan?
- Setelah menceritakan masalahmu apa perasaanmu?

*Meta-Mirror dan Confidence:*

Saya disini menerapkan teori NLP kepada Muhammad Khabilah yang berusia 16 tahun kelas 11. Awal mula saya menanyakan perihal kehidupan sehari-hari, saya juga sempat menanyakan perihal rencana kedepannya atau cita-cita dia disaat dewasa, dia ingin sekali memiliki clothing brand sendiri karena dia menganggap itu hal yang keren. Akhirnya saya menyarankan untuk memulai membuat logo atau desain baju. Ketika saya sudah mulai bisa akrab dengan khabilah, saya mulai menanyakan lebih mendalam tentang kehidupannya, untuk perihal bullying, khabilah tidak terlalu terganggu dengan hal itu dikarenakan lingkungan sedari kecil yang membuatnya sudah “terbiasa” dengan bullying sehingga dia tidak menganggapnya dengan serius, dan cenderung lebih ke arah membiarkannya saja. Karena dia kelas 11 apakah dia pernah melakukan bullying ke adik kelas? dia tidak pernah melakukannya karena dia tidak terlalu dekat dengan Angkatan lebih muda darinya, cenderung jarang untuk bermain Bersama. Agar saya bisa lebih akrab lagi saya mulai menanyakan dia tentang orang-orang terdekatnya, dia memberitahukan perihal orang-orang yang dia sukainya dan itu membuat dia bersemangat untuk bersekolah. Lalu saya bertanya soal apakah dia merasa nyaman bersekolah disini, dia berkata untuk tahun pertama dia senang, tapi ketika tahun ke-2 dia merasa tidak bersemangat. Saya pun akhirnya bertanya, mengapa dia tidak merasa bersemangat. Ternyata dia memiliki masalah di sekolah yang akhirnya itu membuatnya merasa malu dan gagal, dia merasa sudah membuat malu keluarganya. Ternyata saya adalah orang ke-2 yang mendengarkan ceritanya, karena dia menganggap ceritanya ini memalukan.

Akhirnya saya mulai menyemangatnya untuk coba lebih bersemangat lagi dalam bersekolah, karena setiap manusia itu memiliki prosesnya masing-masing. Tidak lupa saya mengingatkan dia dengan cita-citanya untuk membuat usaha clothing brand untuk coba memulainya secepat mungkin entah itu membuat logo ataupun desain baju. Dan dia merasa sangat lega karena sudah menceritakan keresahan dan masalah yang dia alami, karena dia tidak tahu harus bercerita kemana.

- Muhammad Luthfi Anwar, mahasiswa Unpam yang berperan selaku *coach* bagi siswa MA Soebono Mantofani yang bernama Ratu Lika, menerapkan teknik-teknik NLP (*presupposition, rapport, meta-mirror, confidence*) pada saat pelatihan berlangsung dengan hasil yang dicapai seperti di bawah ini.

*Presupposition: positive thinking*

*Rapport:*

- Namanya siapa?
- Apa kesibukan belakangan ini?
- Apa tujuan setelah selesai sekolah?
- Cita-citanya apa? Usahanya apa buat capai hal tersebut?
- Bullying tuh apasih?
- Pernah mengalami dibully atau membully?
- Bagaimana kehidupan lingkungan sekolah?
- Bagaimana kamu bersikap terhadap permasalahan tersebut?
- Setelah bercerita tentang masalah bagaimana perasaanmu?

*Meta-Mirror dan Confidence:*

Saya menerapkan teori NLP kepada Ratu Lika yang berada dikelas 10 MA. Awalnya saya menanyakan beberapa pertanyaan tentang kehidupan sehari-hari, seperti apa kesibukan dia belakangan ini dan bertanya perihal tujuan setelah sekolah,

dia bilang setelah lulus dia ingin langsung bekerja tapi orang tuanya menuntut dia untuk kuliah dan dia lebih memilih untuk mengikuti arahan dari orang tua. Saya juga bertanya tentang cita-citanya lalu dia bilang hanya ingin sukses dan bisa membahagiakan orang tuanya terutama ayahnya, setelah beberapa saat saya mulai akrab dengan Lika dan saya mulai masuk ke pertanyaan perihal Bullying. Dia menjawab kalau bullying merupakan suatu tindakan yang sangat tidak baik dan berdampak negatif, lalu saya bertanya apakah pernah merasakan dibully atau membully dan dia menjawab bahwa dia pernah di bully atau korban bullying, lalu saya bertanya bagaimana perasaan kamu terhadap kejadian tersebut dan bagaimana cara kamu mengatasinya dan dia menjawab awalnya dia resah karena sering di ganggu oleh satu teman cowoknya sampai-sampai ia ada niat untuk keluar sekolah karena terus mendapat gangguan tersebut, tapi Lika menemukan caranya sendiri untuk mengatasi hal tersebut dengan bersikap cuek dan bodo amatan lama-lama si cowok cape sendiri dan setiap ada persalahannya dia selalu mengutarakannya ke dalam buku diarynya, karena katanya itu membuatnya tenang. Setelah saya merasa lebih dekat dengan dia, saya mulai menanyakan kehidupan sekolahnya lalu dia bercerita tentang kehidupan disekolah dan dia bilang sejauh ini aman perihal teman-teman di sekitarnya terutama yang perempuan. Saat ditengah percakapan saya bertanya apakah dia mempunyai suatu masalah belakangan ini, dan dia menjawab bahwa dia terkadang merasa malas karena faktor dari keluarganya yang seakan-akan tidak peduli terhadap dirinya. Saya berusaha untuk menenangkan dan memberi semangat kepadanya dengan berkata “semua orang punya kasih sayang yang berbeda dan berbeda juga cara menunjukkannya, mungkin orang tua kamu terlihat tidak peduli tapi tidak ada orang tua yang tidak sayang kepada anaknya”. lalu saya memberi saran agar lebih rajin dan fokus dengan apa yang ingin dia raih jangan

pedulikan omongan buruk seseorang tentang kamu, jadikan itu motivasi demi mewujudkan cita-cita yang dia impikan. Setelah bercerita dia merasa lega, senang dan tenang karena sudah mendapat motivasi dari diri sendiri dan orang lain.

- Muhammad Mahesa Nurmansyah, mahasiswa Unpam yang berperan selaku *coach* bagi siswa MA Soebono Mantofani yang bernama Fakhri Z, menerapkan teknik-teknik NLP (*presupposition, rapport, meta-mirror, confidence*) pada saat pelatihan berlangsung dengan hasil yang dicapai seperti di bawah ini.

*Presupposition: positive thinking*

*Rapport:*

- Namanya siapa?
- Kegiatan belakangan lagi apa?
- Apa tujuan setelah selesai sekolah?
- Cita-citanya apa? Usahanya apa buat capai hal tersebut?
- Bullying tuh apasih?
- Pernah mengalami dibully atau membully?
- Bagaimana kehidupan lingkungan sekolah?
- Apa ada masalah?
- Setelah bercerita tentang masalah bagaimana perasaanmu?

*Meta-Mirror dan Confidence:*

Saya menerapkan teori NLP kepada Fakhri Z yang berada dikelas 10 MA. Awalnya saya menanyakan beberapa pertanyaan perihal kehidupan sehari-hari, seperti kegiatan belakangan ini seperti apa dan bertanya perihal tujuan setelah sekolah, dia mengatakan kalau dia ingin sekali masuk UIN dan mengambil pendidikan Agama Islam. Saya juga bertanya tentang cita-citanya lalu dia menjawab ingin menjadi orang sukses dalam segi pekerjaan maupun pendidikan, setelah beberapa saat saya mulai akrab dengan Fakhri dan saya

mulai masuk ke pertanyaan perihal Bullying. Dia menjawab kalau bullying merupakan suatu tindakan yang merugikan korban, saya sempat bertanya apakah pernah merasakan dibully atau membully dan dia menjawab tidak tetapi dia pernah melihat tidakan bully, lalu saya bertanya bagaimana tanggapan nya saat melihat temannya dibully dan dia hanya menjawab bersimpati terhadap temannya yang dibully. Agar saya dapat lebih dekat dengan dia, saya mulai menanyakan kehidupan sekolahnya lalu dia bercerita tentang kehidupan disekolah dan saya menemukan fakta bahwa dia suka bolos sekolah. Saat ditengah percakapan saya bertanya apakah dia mempunyai suatu masalah belakangan ini, dan dia menjawab bahwa dia merasa malas, tidak percaya diri. Saya berusaha untuk memotivasi nya dan tidak lupa mengingatkannya akan cita-citanya yang ingin menjadi orang sukses, lalu saya memberi saran agar lebih rajin dan terus berusaha demi mewujudkan cita-cita yang dia impikan. Saya juga mengingatkannya untuk giat belajar agar keinginan nya untuk masuk ke perguruan tinggi. Setelah bercerita dia merasa mulai bersemangat karena sudah mendapat motivasi dari diri sendiri dan orang lain.

- Apriyanche Salioga Putra, mahasiswa Unpam yang berperan selaku *coach* bagi siswa MA Soebono Mantofani yang bernama Rahmat Nassrul, menerapkan teknik-teknik NLP (*presupposition, rapport, meta-mirror, confidence*) pada saat pelatihan berlangsung dengan hasil yang dicapai seperti di bawah ini.

*Presupposition: positive thinking*

*Rapport:*

- Namanya siapa?
- Kegiatan belakangan ini lagi apa?
- Apa tujuan setelah selesai sekolah?
- Cita-citanya apa? Usahanya apa buat capai hal tersebut?



- Bullying itu apa sih?
- Pernah mengalami dibully atau membully?
- Bagaimana lingkungan sekolah?
- Apa ada masalah?
- Setelah bercerita tentang masalah bagaimana perasaanmu?

*Meta-Mirror dan Confidence:*

Saya menerapkan teori NLP kepada Rahmat Nassrul, seorang siswa kelas 1. Saat saya bertanya tentang kesehariannya ia bercerita tentang kesehariannya di kelas yang tidak terlalu banyak memiliki teman dan ia selalu punya satu teman dimana ia selalu bercerita dan mengobrol tentang apapun, namun ia juga sebenarnya memiliki sedikit iri pada temannya yang memiliki seorang pacar yang baik dan cantik serta pengertian terhadap temannya. Dan Saat saya bertanya tentang kehidupannya, dia menceritakan pengalaman terkait bullying, seperti pernah diminta uang kas dengan marah oleh seorang teman perempuan dan itu terjadi pada dia namun tidak dengan teman perempuannya dan dia merasa di bedakan dan dia juga diganggu oleh teman lainnya saat saya tanya kan pada dia tentang perasaannya dia menjawab bahwa dia tidak pernah menaruh rasa dendam pada temannya itu dan bilang bahwa mungkin suatu hari dia akan berubah menjadi lebih baik . Nassrul juga bercerita tentang cita-citanya ingin menjadi seorang influencer di CapCut dan juga tiktok karena ia sangat berambisi untuk memberikan influence terkait dengan dunia editing vidio. Meskipun ada keengganan atau ada beberapa alasan yang membuatnya kurang bersemangat untuk berangkat ke sekolah, dia memiliki motivasi dari teman bicarannya, minat pada seorang gadis yang merupakan satu ekskul voli namun ia sangat tidak pede dengan penampilannya dan berkata bahwa "dia sebenarnya terlalu cantik kak, saya jadi ga pede buat deketin nya" namun saya memberi semangat dengan mengatakan "kamu mungkin bisa memukau dia dengan

prestasi kamu" dia pun mengiyakan hal itu. Dan Saat ini, Nassrul belum memulai cita-citanya karena keterbatasan dan belum memiliki HP yang memadai namun dia yakin akan melakukannya nanti ketikanya sudah memiliki handphone. Dia bilang dengan bercerita ini membuatnya merasa puas karena bisa berbagi tanpa dihakimi, saya juga terus memberikan semangat "semua memang ga seperti apa yg kamu pingin tapi semua akan indah kalau memang sudah saat nya" dan saya memberikan semangat juga dan bilang bahwa orang tua adalah orang pertama yang harus di bahagiakan.

## KESIMPULAN

Dalam rangka mencegah tindak *bullying*, guru dan siswa MA Soebono mendapatkan pemahaman dari tim Unpam tentang pentingnya penerapan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) yang pertama kali digagas oleh pakar matematika Richard Bandler dan professor *linguistic* John Grinder. NLP merupakan Program Bahasa Otak untuk memprogram ulang *mindset* dengan tujuan mencapai hasil yang bermanfaat bagi kehidupan. Istilah "*Neuro-Linguistic Programming*" itu sendiri pada dasarnya berasal dari gabungan tiga bidang studi: pertama, bidang studi "*neurology*" tentang otak dan bagaimana manusia berfikir; kedua, bidang studi "*linguistic*" tentang bagaimana manusia menggunakan bahasa beserta dampaknya terhadap manusia itu sendiri; ketiga, bidang studi "*programming*" tentang bagaimana manusia mengurutkan tindakan-tindakan.

Selanjutnya, tim Unpam memberikan pelatihan teknik-teknik NLP kepada guru dan siswa di MA Soebono dengan metode berupa *presupposition*, *rapport*, *meta-mirror*, dan *confidence*, sementara itu, pendekatannya berupa *inside-out approach*, *vak technique*, *wh technique*, dan *experiential learning*. Setelah mendapatkan pelatihan NLP dari mahasiswa-mahasiswa Unpam, siswa-siswi MA Soebono Mantofani memaparkan bahwa mereka lebih

mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkah rahmat dan karuniaNya, kami dapat menyelesaikan kegiatan PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) dengan judul “**Aplikasi Praktis NLP (Neuro-Linguistic Programming) di Madrasah Aliyah Soebono sebagai Tindak Pencegahan Bullying**”. Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, (1) Pimpinan LPPM Universitas Pamulang, Dr. Susanto, S.H., M.M., M.H. yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini; dan (2) Staf administrasi LPPM Universitas Pamulang yang telah turut berpartisipasi dalam membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

### REFERENSI

- Caspi&Shinner, 2006; Chess&Thomas, 1997; Thomas&Chess, 1991; Gilliam, Bales. 2001; Galambos&Costigan, 2003.; Harter&McCarley, 2004.; Larson&Richards, 1994.; Rosenblum&Lewis. 2003.; Rothbart&Bates, 1998.; Savin-Williams&Demo, 1983.; Steinberg&Levine, 1997.; Usher, dkk., 2000. ;Van Gozen, dkk, 1998.; Zimmerman, Copeland&Shope, 1997.
- Change*. BACA!: Yogyakarta.
- Hayes, Phillip dan Rogers, Jenny. 2007. *NLP (Neuro Linguistic Programming) for the Quantum*
- <https://mediaindonesia.com/humaniora/549007/santri-ponpes-malang-dibully-teman-sebaya-korban-alami-luka-dan-patah-tulang-hidung>
- <https://poskota.co.id/2023/03/07/santri-ponpes-di-kabupaten-bogor-diduga-jadi-korban-bullying-polisi-selidiki?halaman=2>
- [\*bullying-ponpes-di-gresik-tarik-105-santri/2\*](https://www.beritasatu.com/nusantara/1061683/satu-pelajar-smp-jadi-korban-</a></p></div><div data-bbox=)

<https://www.kompas.com/edu/read/2022/09/06/104747771/pondok-pesantren-gontor-akui-ada-bullying-kasus-tewasnya-santri?page=all>.

Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.