



KOMUNIKASI DAN KONSELING BIDAN DENGAN METODE NLP (*NEURO-LINGUISTIC PRORAMMING*)

MIDWIFE COMMUNICATION AND COUNSELING WITH THE NLP (*NEURO-LINGUISTIC PRORAMMING*) METHOD

Sukmawati ^{1*}, Lestariningsih ¹, Puspito Panggih Rahayu ¹

¹ Kebidanan Program Diploma Tiga, Universitas Respati Yogyakarta

^{1*} sukmayogya1809@gmail.com, ¹ lestariningsih1974@gmail.com, ¹ puspitoavicenna@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Tugas bidan adalah memberikan asuhan kebidanan yang bersifat holistik, humanistik berdasarkan *evidence based* dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan, dan memperhatikan aspek fisik, psikologi, emosional, sosial budaya, spiritual, ekonomi, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sesuai kewenangannya. Salah satunya mampu melakukan praktik kebidanan dengan menggunakan teknik komunikasi efektif untuk interaksi dengan klien, NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi yang diciptakan dapat mengobati masalah fobia, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, miopi, alergi, flu dan gangguan belajar. Interaksi klasik dalam NLP dapat dipahami termasuk membangun hubungan, mengumpulkan informasi tentang keadaan masalah mental, tujuan yang diinginkan, dengan menggunakan alat dan teknik khusus untuk melakukan intervensi, dan mengintegrasikan perubahan yang diusulkan dalam kehidupan klien. Tujuan: bidan memahami komunikasi konseling dengan metode NLP dan menerapkan saat praktik. Pengabdian dilakukan secara daring pada 13 – 14 November 2020 dengan melibatkan seluruh bidan di kabupaten Sleman sebanyak 256 bidan. Mayoritas menyambut baik terselenggaranya kegiatan ini sebanyak 92, 97%, dan peserta mayoritas melakukan NLP dengan baik dan lancar sebanyak 86, 16%. Kesimpulan: konseling tidak harus tatap muka langsung dan bisa dilakukan secara daring. Layanan konseling kepada masyarakat dan klien bisa diterapkan, apalagi saat pandemi covid-19.

Kata kunci: Sleman; Komunikasi konseling; NLP (*neuro-linguistic programming*)

Abstract

The task of a midwife is to provide holistic, humanistic, evidence-based midwifery care with a midwifery care management approach, and pay attention to physical, psychological, emotional, socio-cultural, spiritual, economic and environmental aspects that can affect women's reproductive health, including promotional, preventive, curative and rehabilitative according to their authority. One of them is being able to practice midwifery by using effective communication techniques for interactions with clients, NLP (Neuro Linguistic Programming) is a communication, personal development, and psychotherapy approach that was created to treat phobias, depression, habitual

disorders, psychosomatic diseases, myopia, allergies, flu and learning disorders. Classic interactions in NLP can be understood to include building relationships, gathering information about mental problem states, desired goals, using specific tools and techniques to intervene, and integrating proposed changes in the client's life. Objective: midwives understand counseling communication with the NLP method and apply it in practice. The service was carried out online on November 13-14, 2020, involving all 256 midwives in Sleman district. The majority welcomed the implementation of this activity as many as 92, 97%, and the majority of participants did NLP well and smoothly as many as 86, 16%. Conclusion: counseling does not have to be face-to-face and can be done online. Counseling services to the public and clients can be applied, especially during the Covid-19 pandemic.

Key words: Sleman; Counseling communication; NLP (neuro-linguistic programming)

1. Pendahuluan

Bidan sebagai pemberi layanan pertama dan utama pada wanita sepanjang daur kehidupan. Berdasarkan Kepmenkes No. 320 Tahun 2020 tentang standar Profesi Bidan dikatakan bahwa Kompetensi Bidan adalah kemampuan yang dimiliki oleh lulusan pendidikan profesi Bidan yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam memberikan pelayanan kebidanan pada bayi baru lahir/neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah, remaja, masa sebelum hamil, masa kehamilan, masa persalinan, masa pasca keguguran, masa nifas, masa antara, pelayanan keluarga berencana, masa klimakterium, kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan, serta keterampilan dasar praktik klinis kebidanan. [1]

Tugas bidan adalah memberikan asuhan kebidanan yang bersifat holistik, humanistik berdasarkan *evidence based* dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan, dan memperhatikan aspek fisik, psikologi, emosional, sosial budaya, spiritual, ekonomi, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sesuai kewenangannya (Permenkes Nomor 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan).

Perkembangan pelayanan kebidanan sejalan dengan kemajuan pelayanan obstetri dan ginekologi. Bidan sebagai profesi yang terus berkembang, senantiasa mempertahankan profesionalitasnya dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Profesionalitas terkait erat dengan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang profesional (kompetensi profesional). Bidan profesional yang dimaksud harus memiliki kompetensi klinis (*midwifery skills*), sosial-budaya untuk menganalisa, melakukan advokasi dan pemberdayaan dalam mencari solusi dan inovasi untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan, keluarga dan masyarakat. Untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu dan berkesinambungan, bidan harus memahami falsafah, kode etik, dan regulasi yang terkait dengan praktik kebidanan. [2]

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan, Pasal 46 menyatakan bahwa dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, Bidan memberikan pelayanan meliputi pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, pelayanan kesehatan reproduksi

perempuan dan keluarga berencana, serta pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang, dan/atau pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu. Pasal 47 mengatakan Bidan dapat berperan sebagai pemberi pelayanan kebidanan, pengelola pelayanan kebidanan, penyuluh dan konselor, pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik, penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan dan/atau peneliti dalam penyelenggaraan praktik kebidanan. [3]

Mengingat kembali bahwa Kompetensi Bidan yang terdiri dari 7 (tujuh) area kompetensi meliputi: (1) Etik legal dan keselamatan klien, (2) Komunikasi efektif, (3) Pengembangan diri dan profesionalisme, (4) Landasan ilmiah praktik kebidanan, (5) Keterampilan klinis dalam praktik kebidanan, (6) Promosi kesehatan dan konseling, serta (7) Manajemen dan kepemimpinan.

Pada Area Komunikasi Efektif poin 2, sebagai bidan dituntut untuk mampu: (1) berkomunikasi dengan perempuan dan anggota keluarganya, (2) berkomunikasi dengan masyarakat, (3) berkomunikasi dengan rekan sejawat, (4) berkomunikasi dengan profesi lain / tim kesehatan lain, (5) berkomunikasi dengan para pemangku kepentingan (*stakeholders*).

Sedangkan pada area Promosi Kesehatan dan Konseling, bidan dituntut untuk mampu: (1) memiliki kemampuan merancang kegiatan promosi kesehatan reproduksi pada perempuan, keluarga, dan masyarakat, (2) memiliki kemampuan mengorganisir dan melaksanakan kegiatan promosi kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan, (3) memiliki kemampuan mengembangkan program KIE dan konseling kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan. [3]

Dengan demikian, Kompetensi Inti seorang bidan adalah mampu melakukan praktik kebidanan dengan menggunakan teknik komunikasi efektif untuk interaksi dengan klien, Bidan, tenaga kesehatan lain, dan masyarakat dalam bentuk anamnesis, konseling, advokasi, konsultasi, dan rujukan, dalam rangka memenuhi kebutuhan klien, dan menjaga mutu pelayanan kebidanan. Selain itu bidan juga harus mampu melakukan edukasi dan konseling berbasis budaya dan etiko legal terkait hasil skrining pada bayi baru lahir (neonatus), bayi, balita dan anak prasekolah, remaja, masa sebelum hamil, masa kehamilan, masa persalinan, masa pasca keguguran, masa nifas, masa antara, masa klimakterium, pelayanan Keluarga Berencana, kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan. [3]

NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah sebuah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi yang diciptakan pada tahun 1970 oleh Richard Bandler dan John Grinder. NLP dapat mengobati masalah fobia, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, miopi, alergi, flu dan gangguan belajar [4]. Interaksi klasik dalam NLP dapat dipahami dalam beberapa tahap utama termasuk membangun hubungan, mengumpulkan informasi tentang keadaan masalah mental dan tujuan yang diinginkan, dengan menggunakan alat dan teknik khusus untuk melakukan intervensi, dan mengintegrasikan perubahan yang diusulkan dalam kehidupan klien. Seluruh proses dipandu oleh respon non-verbal klien. Yang pertama adalah tindakan membangun dan mempertahankan hubungan antara praktisi dan klien yang dicapai melalui *pacing-leading* perilaku verbal (misalnya predikat sensorik dan kata kunci) dan perilaku non-verbal (misalnya *matching-mirroring* perilaku non-verbal, atau menanggapi gerakan mata) dari klien. [5]

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian ingin menggabungkan antara kompetensi ini bidang komunikasi dan konseling dengan metode NLP yang harapannya mampu memberikan dampak positif bagi keberhasilan pelayanan kebidanan.

2. DASAR TEORI / MATERIAL DAN METODOLOGI / PERANCANGAN

2.1 Komunikasi dalam konseling

Konseling menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengarahan atau pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya. Makna lain konseling adalah penyuluhan atau pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah [6]

Adapun tujuan konseling adalah untuk merubah tingkah laku konseli sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh konseli. Untuk menunjang tujuan tersebut, konselor biasanya melakukan berbagai macam hal untuk memfasilitasi dan memberikan dukungan kepada konseli, bersama-sama dengan konseli membuat berbagai alternatif pemecahan masalah demi perubahan ke arah yang lebih baik dan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam konseling [7]

Dari pengertian dan tujuan konseling di atas, terlihat bahwa konseling adalah suatu kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh seorang konselor yang memiliki kemampuan profesional dalam menangani berbagai permasalahan yang berkaitan erat dengan keputusan pribadi, sosial, karier, dan pendidikan serta memahami berbagai proses psikis maupun dinamika perilaku pada diri konseli. Konseling kerap kali melibatkan interaksi dan komunikasi antara konselor dan konseli baik secara verbal maupun nonverbal [7]

Lebih lanjut [8] menjelaskan bahwa sebagai proses komunikasi antara konselor dan konseli, konseling umumnya melibatkan kemampuan konselor dalam menangkap pesan yang disampaikan oleh konseli dan mengkomunikasikannya kembali kepada konseli. Kemampuan konselor ini mencakup beberapa teknik komunikasi dalam konseling. Teknik-teknik komunikasi dalam konseling ini harus terus dipelajari dan dilatih oleh konselor agar proses komunikasi dalam konseling berlangsung dengan efektif.

Adapun beberapa teknik komunikasi dalam konseling yang perlu dikuasai oleh konselor, di antaranya adalah:

1. Menghampiri konseli

Menghampiri mengacu pada cara agar konselor dapat bersama dengan konseli baik secara fisik maupun psikologis. Karakteristik perilaku menghampiri yang efektif adalah mengatakan kepada konseli bahwa konselor ada bersama mereka sehingga mereka dapat berbagai cerita kepada konselor.

Selain itu, karakteristik perilaku menghampiri yang efektif lainnya adalah menempatkan konselor pada posisi untuk mendengarkan apa yang ingin disampaikan oleh konseli.

Contoh perilaku menghampiri di antaranya adalah menganggukan kepala tanda setuju, menunjukkan ekspresi wajah tenang dan tersenyum, posisi tubuh yang

- condong ke arah konseli, jarak yang sesuai antara konselor dan konseli, dan mendengarkan dengan aktif
2. Mendengarkan dengan aktif
Mendengarkan mengacu pada kemampuan konselor untuk menangkap dan memahami pesan yang dikomunikasikan oleh konseli, baik pesan verbal maupun pesan nonverbal.
Mendengarkan dengan aktif umumnya memerlukan keterampilan lain seperti mendengarkan dan memahami pesan verbal yang disampaikan oleh konseli, mendengarkan dan menafsirkan pesan nonverbal yang disampaikan oleh konseli, mendengarkan dan memahami konseli dalam konteks tertentu, dan mendengarkan dengan empati.
Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor di antaranya adalah menghindari distraksi, menyiapkan diri secara psikologis untuk mendengarkan, tetap bersikap terbuka, berpikir analisis, mengidentifikasi argument dan fakta yang mendukung, bersikap objektif, dan lain-lain
 3. Bersikap empati
Empati adalah kemampuan konselor untuk mengenal dan mengakui perasaan konseli tanpa harus mengalami emosi yang sama dengan yang dialami konseli.
Empati merupakan upaya yang dilakukan oleh konselor untuk memahami dunia konseli. Empati dilakukan dengan cara mendengarkan konseli dengan penuh perhatian, memahami konseli serta memahami apa yang menjadi perhatian konseli. Pemahaman mengenai dunia konseli kemudian harus dibagi dengan konseli melalui pernyataan baik secara verbal maupun nonverbal.
Contoh pernyataan yang menunjukkan sikap empati adalah “Saya memahami apa yang Anda rasakan”
 4. Menangkap pesan
Teknik komunikasi dalam koseling selanjutnya adalah menangkap pesan. Menangkap pesan adalah suatu teknik komunikasi yang digunakan untuk menyatakan kembali apa yang disampaikan oleh klien terkait dengan permasalahan yang dihadapi.
Tujuan teknik ini adalah untuk mengatakan kembali kepada konseli bahwa konselor memahami apa yang disampaikan oleh konseli serta mengendapkan apa yang telah disampaikan oleh konseli dalam bentuk ringkasan, memberi arah wawancara konseling, dan memeriksa kembali persepsi konselor tentang apa yang diungkapkan oleh konseli
 5. Memberikan pertanyaan
Agar konseli bersedia mengungkapkan apa yang dipikirkan, rasakan, dan alami kepada konselor maka konselor dapat memberikan pertanyaan kepada konseli dalam bentuk pertanyaan terbuka maupun pertanyaan tertutup.
Tujuan konselor memberikan pertanyaan adalah untuk mendorong konseli untuk tidak menggunakan komunikasi asertif ketika hendak mengekspresikan dirinya,

membantu konseli agar kembali fokus pada permasalahan, membantu konseli untuk mengidentifikasi kembali pengalaman atau perilaku atau perasaan yang hilang dari diri konseli, membantu konseli untuk terus berusaha, dan membantu konseli untuk memahami dirinya sendiri dan situasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor ketika memberikan pertanyaan kepada konseli adalah memperhatikan situasi kondisi konseling dan konseli; menguasai materi yang berhubungan erat dengan pertanyaan; mengajukan pertanyaan secara jelas, terarah, dan tidak keluar dari topik permasalahan, dan segera memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang disampaikan dengan baik dan simpatik.

6. Memberikan dorongan minimal

Dalam konseling, konselor adakalanya perlu memberikan semacam dorongan minimal terhadap apa yang disampaikan oleh konseli. Tujuan pemberian dorongan minimal ini adalah agar konseli dapat dengan bebas mengekspresikan dirinya dan memberikan arahan kepada konseli agar tujuan pembicaraan dapat tercapai.

Waktu yang tepat untuk memberikan dorongan minimal ini adalah saat konseli menghentikan pembicaraannya atau saat konseli kurang fokus pada apa yang dibicarakan atau saat konselor merasa ragu dengan apa yang disampaikan oleh konseli.

7. Memberikan arahan kepada konseli

Teknik komunikasi dalam konseling lainnya yang dapat diterapkan oleh konselor adalah mengarahkan konseli atau memberikan arahan kepada konseli. Maksudnya adalah konselor mengajak dan mengarahkan konseli untuk melakukan sesuatu misalnya bermain peran atau membayangkan sesuatu

8. Menyimpulkan sementara

Adakalanya konselor perlu untuk menyimpulkan sementara apa yang telah dibicarakan dengan konseli agar nantinya arah pembicaraan menjadi semakin jelas. Tujuan dilakukannya penyimpulan sementara adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk melihat kembali apa yang telah dibicarakan, mencegah konseli mengulang apa yang telah dikatakan, memberikan arah kepada konseli, membantu klien untuk mengidentifikasi bagian yang hilang dari kisah yang disampaikan kepada konselor, dan membantu agar konselor dan konseli lebih fokus pada konseli.

9. Memimpin jalannya konseling

Teknik komunikasi dalam konseling berikutnya adalah memimpin jalannya konseling. Konselor juga dapat menggunakan teknik ini selama berlangsungnya proses konseling.

Teknik memimpin adalah teknik dalam konseling guna mengarahkan atau memimpin jalannya konseling agar maksud dan tujuan konseling dapat terlihat dengan jelas. Pada umumnya, teknik ini disebut juga dengan teknik bertanya karena dalam penerapannya kerap menggunakan kalimat tanya.

10. Memusatkan perhatian pada masalah

Selama proses konseling, konselor dapat menggunakan teknik ini sebagai alat bantu bagi konseli untuk lebih fokus pada topik pembicaraan.

Hal ini perlu dilakukan mengingat saat konseling biasanya konseli akan menyampaikan sejumlah permasalahan yang tengah dihadapi kepada konselor. Untuk itu, konselor hendaknya dapat membantu konseli agar fokus pada permasalahan tertentu yang lebih penting

11. Konfrontasi

Teknik komunikasi dalam konseling berikutnya adalah konfrontasi. Teknik konfrontasi adalah teknik menantang konseli yang diterapkan oleh konselor manakala konselor melihat adanya ketidakkonsistenan antara apa yang disampaikan oleh konseli dengan perbuatan, ide awal dengan ide berikutnya, dan lain-lain.

Tujuan digunakannya teknik konfrontasi dalam konseling adalah untuk mendorong konseli agar lebih jujur tentang dirinya sendiri. Teknik konfrontasi perlu dilakukan dengan hati-hati dengan cara melihat waktu dan saat yang tepat, tidak menyalahkan konseli, dilakukan dengan perilaku menghampiri dan empati

12. Menjelaskan kata-kata yang kurang jelas atau meragukan

Jika saat konseling terdapat kata-kata konseli yang dirasa kurang jelas atau meragukan bagi konselor, konselor dapat menggunakan teknik ini untuk menjelaskan atau mengklarifikasi kata-kata yang kurang jelas atau meragukan tersebut.

Tujuan diterapkannya teknik ini adalah untuk mengajak konseli agar menyampaikan pesan dengan jelas dan logis. Teknik ini dilakukan oleh konselor dengan menggunakan kata-kata pendahuluan seperti pada intinya, pada pokoknya, dengan kata lain, singkat kata, dan lain sebagainya

13. Merefleksikan perasaan

Teknik berikutnya yang kerap diterapkan dalam konseling adalah teknik merefleksikan perasaan. Teknik ini digunakan konselor untuk memantulkan kembali perasaan atau sikap yang terkandung di balik pernyataan konseli.

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan kata-kata pendahuluan seperti agaknya, sepertinya, dan lain sebagainya. Selain itu, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor yaitu menghindari stereotip, memilih waktu yang tepat untuk menanggapi pernyataan konseli, menggunakan kata-kata yang tepat menggambarkan perasaan atau sikap konseli, dan menyesuaikan bahasa yang tepat atau sesuai dengan konseli

14. Diam

Diam adalah salah satu teknik komunikasi dalam konseling yang ditandai dengan tidak adanya suara atau tidak adanya interaksi antara konselor dan konseli dalam proses konseling.

Adapun tujuan digunakannya teknik diam dalam konseling adalah menunggu dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk berpikir sebelum mengekspresikan dirinya, menunjang perilaku menghampiri, memberikan kesempatan kepada konseli

untuk beristirahat atau mengorganisasi pesan, menunjang sikap empati konselor kepada konseli agar konseli bebas berbicara, mendorong konseli atau dan memberikan motivasi kepada konseli untuk mencapai tujuan konseling. Teknik diam ini dapat dilakukan oleh konselor maupun konseli

15. Membuat simpulan akhir

Teknik komunikasi dalam konseling yang terakhir adalah membuat simpulan akhir dari pembicaraan yang telah dilakukan antara konselor dan konseli. Pada umumnya, simpulan yang dibuat oleh konselor meliputi perasaan konseli setelah konseling, pematangan rencana konseli, pemahaman konseli, dan berbagai pokok pembicaraan yang akan dilakukan pada konseling berikutnya jika dibutuhkan

2.2 NLP atau Neuro-Linguistic Programming

NLP atau Neuro-Linguistic Programming adalah teknologi yang mempelajari struktur internal seseorang dan bagaimana struktur tersebut bisa didesain untuk tujuan yang bermanfaat bagi orang tersebut. Dalam NLP, setiap perilaku mempunyai struktur internal yang mendukungnya.

NLP mendesain struktur internal seseorang, layaknya mendesain sebuah ruangan, bisa memilih apa yang ingin diletakan, bisa merubah letak, visual, suara, pengalaman, bau, rasa, di ruangan tersebut. Menggunakan representasi kelima indera, struktur internal seseorang dibangun. Oleh sebab itu, sebuah proses perubahan di NLP adalah proses mendesain atau mendesain kembali struktur internal seseorang, sesuai yang diinginkan. Di NLP, hal ini disebut sebagai modeling. Yangmana artinya adalah seseorang dengan model internal yang tidak bermanfaat atau tidak sesuai keinginannya memodel atau mencontoh model internal yang sesuai yang diinginkannya. [9]

NLP sering disebut sebagai teknologi yang mempelajari operasional dunia secara subyektif, karena dunia internal seseoranglah yang kemudian mempengaruhi pengalamannya di dunia eksternal. Jadi prinsip sederhananya adalah bagaimana mendesain secara subyektif dunia internal seseorang, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan di dunia eksternal.

Neuro sederhananya adalah cara berpikir. Cara mengambil informasi dari dunia luar, cara memfilternya, cara memproses informasi, cara memproduksi tindakan, dan lain-lain. Dalam 'neuro' terdapat berbagai hal yang menjadi referensi seseorang berpikir dan bertindak, yang disebut Peta Realita dan Model Dunia. Keduanya berdasarkan apa yang pernah dipelajari dan ketahui sepanjang hidup, karena itu bersifat subyektif. Dengan merubah cara berpikir atau cara memproses informasi, memperluas peta realita, memperkaya model dunia, sehingga bisa merubah perilaku dan merubah hasil.

Linguistic adalah bahasa. Cara memproses bahasa yang diinderaan, dan bahasa yang dipakai baik secara internal (*inner talk*) atau eksternal (berbicara). Bahasa mempengaruhi pikiran, dan bahasa dipengaruhi cara berpikir. Merubah cara seseorang memproses bahasa dan berbahasa, sehingga merubah tindakan dan merubah pula hasilnya.

Programming adalah berbagai program atau strategi seseorang dalam berpikir dan berperilaku. Ini adalah tahapan-tahapan seseorang dalam berpikir dan bertindak. Ada strategi yang efektif ada yang tidak. Perubahan hasil sangat tergantung dari program atau strategi individu. Rubah strategi, rubah hasil.

NLP singkatnya adalah teknologi berpikir, berbahasa, berstrategi, bertindak, untuk mencapai hasil yang diinginkan seseorang yang menerapkan. Dalam NLP terdapat berbagai konsep, teknik, dan tools untuk itu.

Prinsip dan Teknik NLP [9]

1. Modeling

NLP adalah teknologi modeling. Dimana apabila seseorang bisa melakukan sesuatu, dan bisa mencacah strategi mentalnya, individu bisa mengikuti strategi yang sama untuk mencapai hasil yang sama di konteks individu tersebut.

NLP dipenuhi oleh berbagai prinsip dan teknik sukses, yang dimodel dari berbagai orang-orang sukses dari berbagai bidang atau konteks. Semuanya diformulasikan dalam presuposisi NLP dan teknik-teknik NLP. Mempelajari NLP juga berarti mempelajari cara memodel sukses yang diinginkan atau mempermudah untuk mendapatkan model sukses yang diinginkan.

2. Rapport

Rapport adalah salah satu prinsip dan teknik komunikasi dan membangun hubungan yang paling populer di dunia. Dan Rapport menyangkut hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

Rapport dibangun dengan prinsip pacing-leading dan matching-mirroring. Prinsip pacing berarti menyamakan atau menyesuaikan. Pemahaman praktisnya adalah 'menyamakan frekuensi'. Dengan penyamaan ini, tahap berikutnya, yakni 'leading' bisa dilakukan.

Tahap pacing bisa dilakukan dengan prinsip matching-mirroring. Prinsip ini dijalankan dengan melakukan berbagai penyesuaian dalam posisi tubuh, gerak-gerik, verbal, mimik, dll.

3. Anchor

Perilaku manusia mengikuti pola stimulus-respon, dimana perilaku manusia dipicu oleh stimulan tertentu. Di NLP ini dipelajari melalui struktur internal, yakni apa yang mengawali sebuah perilaku, misalnya apa yang dilihat, didengar, dialami, dll.

Pemicu yang telah terbentuk untuk sebuah perilaku secara berulang atau yang menjadi habit (entah dianggap baik atau buruk - dalam bahasa NLP: bermanfaat atau tidak), disebut sebagai Anchor. Misalnya secara habit, dengan melihat sesuatu seseorang menjadi takut. Atau dengan mendengar sesuatu, seseorang menjadi percaya diri.

Anchor tercipta bisa secara tidak disadari, bisa juga dikreasikan secara sengaja. Anchor dikenali, dievaluasi, diruntuhkan, atau diciptakan, menggunakan kelima indera, sebagai komponen internal strukturnya.

4. Sistem Representasional

Manusia menangkap informasi dari dunia eksternal melalui kelima indera - visual (penglihatan), auditory (pendengaran), kinesthetic (perasa), olfactory (penciuman) dan gustatory (pengecap). Dan untuk bisa menimbulkan pemahaman terhadap dunia luar tersebut, seseorang perlu mempunyai representasi dunia luar tersebut di dalam pikirannya. Ia entah harus punya sebuah bentuk visual yang bisa dipahami atau bisa disimpulkan sebagai apa, bentuk kata-kata yang punya makna tertentu, dll.

Bagaimana pikiran membuat perwakilan dunia luar ini disebut Sistem Representasional. Perwakilan di dalam dunia internal manusia ini juga menggunakan kelima indera. Jadi ada seseorang yang dilihat di dunia luar, lalu ada bentuk orang tersebut di dunia internal. Atau ada seseorang di dunia luar, lalu ada persepsi mengenai orang tersebut di pikiran kita.

Berbagai perilaku dan perasaan manusia terhadap sesuatu atau seseorang, dipengaruhi bagaimana kita merepresentasikan sesuatu atau seseorang di pikiran kita. Berarti, apabila kita merubah representasi kita terhadap sesuatu atau seseorang, sikap kita pun berubah.

5. Submodality

Setiap representasi mempunyai detil dan spesifik yang bisa dikenali dan dikelola. Visual misalnya mempunyai bentuk, warna, jarak, ketajaman gambar, dimensi (2D atau 3D), ukuran (besar/kecil), dll. Atau suara misalnya mempunyai tempo (cepat/lambat), jarak (jauh/dekat), stereo/mono, dll. Perasaan misalnya punya letak, panas/dingin, keras/lembut, dll.

Spesifik atau detil dari representasi tersebut disebut sebagai Submodality. Di NLP, dipelajari bagaimana merubah submodality sebuah pengalaman. Misalnya rasa takut, mempunyai visual yang bisa dievaluasi bentuknya, ukurannya, warna, kejelasan gambar, dll. Dan untuk mempengaruhi rasa takut, submodality-nya bisa diubah. Misalnya ketajaman gambarnya dikurangi, ukurannya diperkecil, jarak dijauhkan, dll.

6. Strategi

Perilaku manusia, dihasilkan oleh struktur berupa tahapan atau sekuens beberapa representasi. Struktur ini disebut sebagai strategi.

Urutan-urutan representasi dalam pikiran manusia, untuk menghasilkan sebuah perilaku tertentu, bisa dievaluasi, menggunakan sistem representasi. Misalnya, seseorang yang berani mengutarakan pendapatnya, memulai dengan membayangkan (visual) sesuatu dengan kualitas gambar yang sangat tajam dan terang, lalu ia berkata-kata (auditory) di dalam kepalanya "Saya pasti bisa", lalu ia memegang dadanya (kinesthetic), dan perasaan beraninya timbul.

NLP adalah mengenai bagaimana mendapatkan berbagai model internal yang bermanfaat, dan menginstallnya ke orang yang membutuhkan dan menginginkannya.

7. Presuppositions of NLP

Seperti halnya berbagai ilmu dan teknologi, NLP pun punya dasar atau landasan berpikir dan bertindak. Dasar atau landasan ini disebut Presuppositions of NLP.

Presuppositions digali, didapatkan dan dirumuskan berdasarkan model-model bermanfaat di berbagai konteks. Presuppositions ini tidak perlu dipertanyakan kebenarannya, hanya diadaptasi dan dihidupi, dan dilihat, dirasakan manfaatnya secara subyektif.

Presuppositions ini juga yang menjadi landasan berbagai prinsip, teknik, metode di NLP.

Teknik-teknik NLP

Di NLP terdapat banyak sekali teknik dan metode perubahan yang bermanfaat. Bahkan berbagai teknik baru hasil modifikasi teknik lama terus diciptakan setiap tahun oleh para pengembang maupun peminat NLP.

Di antara berbagai teknik tersebut, yang populer antara lain.

- a. Fast Phobia Cure
- b. Swish Pattern
- c. Changing Belief
- d. Changing Personal History
- e. Meta Model
- f. Meta Program
- g. Reframing
- h. Six Steps Reframing
- i. New Behavior Generator
- j. Parts Negotiation
- k. Timeline
- l. Disney Strategy
- m. Perceptual Positions
- n. Neurological Level
- o. Dan masih banyak lagi

2.3 Metode Kegiatan

Partisipasi interaktif disertai demonstrasi pada saat pelatihan komunikasi dan konseling dan penerapan langsung dengan metode NLP, disertai dengan evaluasi dengan menanyakan langsung kepada peserta dan menggunakan google form

2.4 Pelaksanaan

Kegiatan ini terselenggara selama 2 hari, yaitu tanggal 13-14 November 2020 melalui *zoom meeting* diikuti oleh 256 bidan sekabupaten Sleman.

2.5 Hasil

- a. Peserta tampak antusias mendengarkan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Banyak peserta aktif dalam melakukan tanya jawab kepada narasumber.
- b. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diberikan pertanyaan langsung dan google form sesudah penyuluhan dan pelatihan yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan.
- c. Hasil Evaluasi kegiatan

Tabel 1. Evaluasi kegiatan

Kegiatan	Jumlah	Persentase
Sangat baik	118	46.09
Baik	120	46.88
Cukup baik	17	6.64
Kurang baik	1	0.39
Total	256	100

Tabel 2. Kemampuan peserta setelah pelatihan NLP

Kemampuan menerapkan NLP	Jumlah	Persentase
Bisa dan lancar	218	85.16
Ada kendala	28	14.84
Total	256	100

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan evaluasi kegiatan mayoritas bidan menyambut baik terselenggaranya kegiatan ini sebanyak 92, 97% dan 0.39% menyatakan kurang baik dikarenakan merasa tidak mantap jika tidak bertemu langsung saat pelatihan. Sedangkan kemampuan peserta dalam menerapkan konseling dengan metode NLP sebanyak 85, 16% menyatakan bisa dan lancar, sedangkan 14, 84% menyatakan ada kendala dikarenakan adanya kendala jaringan atau sinyal saat penerapan konseling dengan metode NLP. Konseling dengan metode NLP jika tahu tahapan dan langkah-langkahnya sangat mudah diterapkan, karena konseling tidak harus tatap muka langsung dan bisa dilakukan secara daring. Layanan konseling kepada masyarakat dan klien bisa diterapkan dengan metode ini, apalagi saat ini masa pandemic covid-19 sehingga terasa sekali manfaatnya. [11,12]

4. KESIMPULAN

- Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi penyuluhan dan pelatihan tentang komunikasi konseling bidan dengan metode NLP dilakukan dengan alasan untuk menambah pengetahuan bidan dalam menerapkan konseling kepada klien dengan metode NLP.
- Pelaksanaan pelatihan didapatkan mayoritas bidan menyambut baik kegiatan ini sebanyak 92, 97%.
- Kemampuan peserta dalam menerapkan konseling dengan metode NLP bisa dan lancar sebanyak 85, 16%.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020, *Standar Profesi Bidan*, Kepala Biro Hukum dan Organisasi Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan.
- [2] Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2017, *Ijin dan penyelenggaraan Praktik Bidan*, Kepala Biro Hukum dan Organisasi Kesekretariat Jendral Kementerian Kesehatan.
- [3] Presiden Republik Indonesia, 2019, *Undang-undang RI tentang Kebidanan.*, diundangkan di Jakarta



- [4] Dilts, 2017, *Modeling with NLP*, Meta Publications, 1998; Reprinted by Dilts Strategy Group, Scotts Valley, CA
- [5] Dimmick, 2017, *Successful Communication Through NLP: A Trainer's Guide.*, Routledge; 1st edition
- [6] KBBI, 2018, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (online, diakses 14 Desember 2020)
- [7] Mulawarman, 2017, *Buku Ajar Keterampilan Dasar Konseling*, Publisher: Jurusan Bimbingan dan Konseling Unnes
- [8] Mulawarman, 2019, *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan.*, Perfect Bending
- [9] Hingdranata Nikolay, 2010, www.nlpindonesia.com/about_nlp (diakses tanggal 14 Desember 2020)
- [10] Dilts, 2017, *Strategies of Genius*, Volume I, Volume II & Volume III, Meta Publications, 1994-1995; Reprinted by Dilts Strategy Group, Scotts Valley, CA
- [11] Hanafi, 2020, <http://pena.belajar.kemdikbud.go.id/2020/10/kreatif-di-masa-pandemi-melalui-layanan-bimbingan-dan-konseling-layanan-bk-dalam-jaringan/> (diakses 14 Desember 2020)
- [12] Putri, 2020, <http://www.journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/view/95>