


PANDUAN NLP COACHING UNTUK MENINGKATKAN CDMSE *(Career Decision Making Self Efficacy)*

Dian Kinayung, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Teddi Prasetya Yuliawan, S.Psi
Devi Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog



PENGANTAR

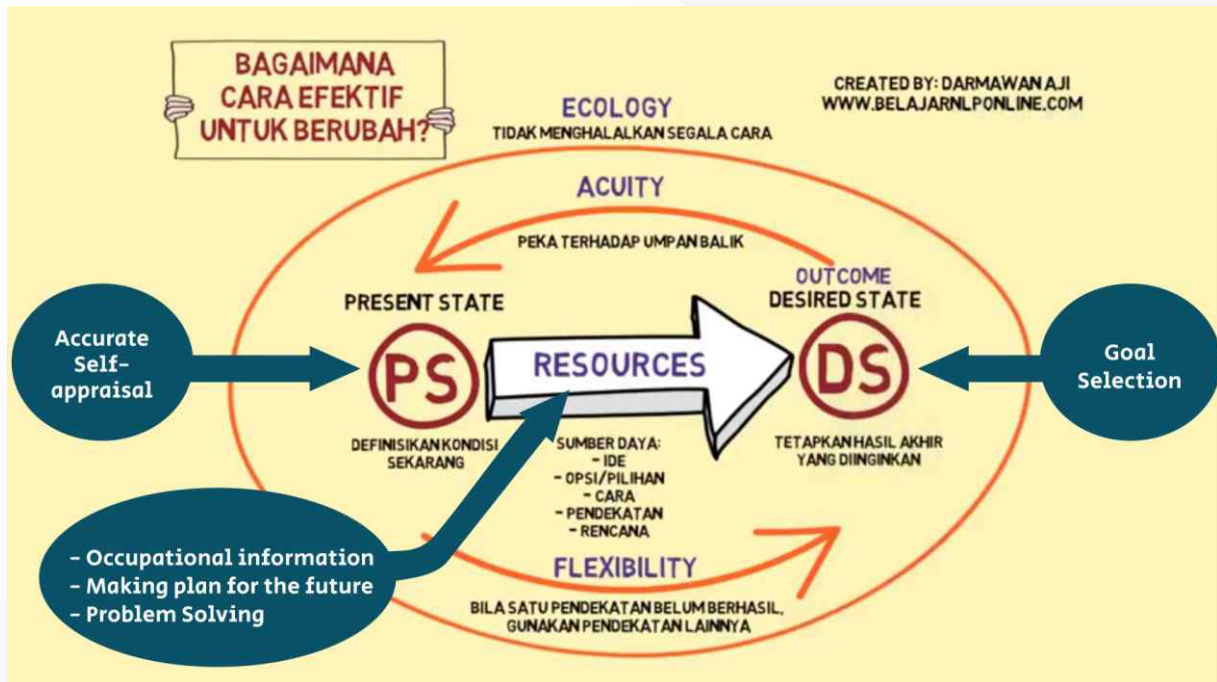
Panduan ini disusun sebagai bagian dari penelitian yang berjudul “Penerapan NLP Coaching untuk Meningkatkan Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE) pada Mahasiswa Akhir”. NLP Coaching diharapkan dapat meningkatkan CDMSE yang dimiliki mahasiswa semester akhir. Neuro Linguistic Programming (NLP) Coaching adalah sebuah proses coaching dengan pendekatan NLP. Pelaksanaan NLP Coaching ini akan difasilitasi oleh Certified NLP Coach dari Indonesia NLP Society, sebuah komunitas NLP terbesar di Indonesia.

Tujuan pelaksanaan NLP Coaching untuk meningkatkan Career Decision Making Self Efficacy. Menurut Betz, & Luzzo, (1996), Career Decision Making Self Efficacy ini memiliki 5 aspek, yaitu:

- a. **Accurate self-appraisal**, kemampuan untuk menilai secara akurat kemampuan, minat dan nilai diri sendiri terkait dengan keputusan karir dan pendidikan.
- b. **Occupational information**, kemampuan untuk menemukan sumber-sumber informasi tentang program-program universitas dan pekerjaan, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi dan bicara dengan orang-orang yang bekerja pada pekerjaan-pekerjaan yang diminatinya.
- c. **Goal selection**, kemampuan untuk mencocokkan karakteristik diri sendiri dengan tuntutan dan penghargaan karir dalam untuk mengidentifikasi satu atau lebih program-program karir yang dituju.
- d. **Making plan for the future**, mengetahui bagaimana mengimplementasikan pilihan pendidikan atau karir, termasuk mendaftar di program-program pendidikan, pencarian pekerjaan, pembuatan resume dan wawancara kerja.
- e. **Problem solving**, mampu untuk mencari alternative rencana atau strategi mengatasinya ketika rencana yang disusun tidak berjalan sesuai harapan.

NLP CHANGE MODEL

Pemilihan NLP Coaching sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan CDMSE adalah pendekatan NLP Change Model yang diprediksi mampu memfasilitasi meningkatkan indikator CDMSE, seperti pada bagan sebagai berikut,



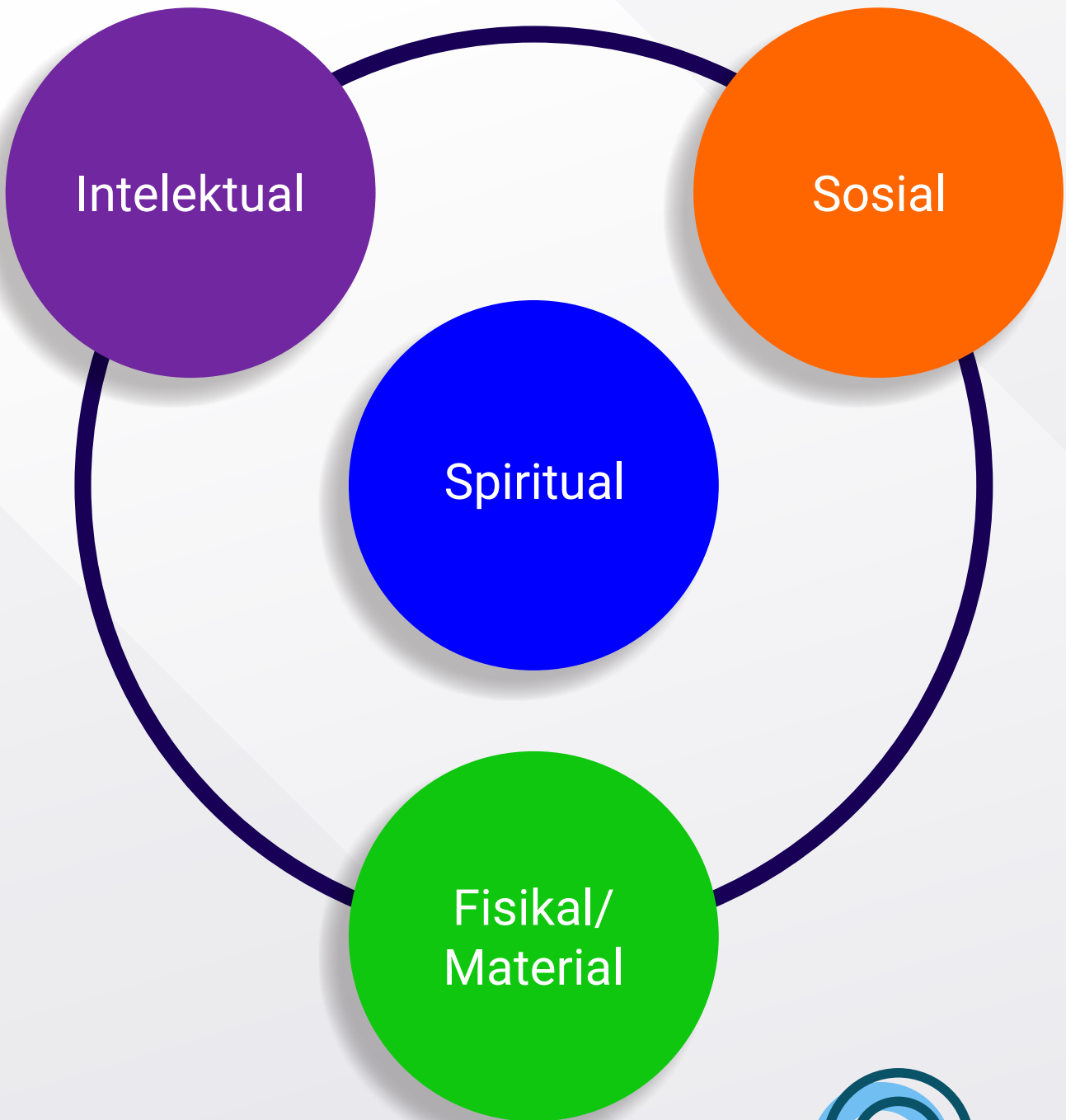
Source: youtube.com/DarmawanAji

Pendekatan NLP Change Model ini akan membantu mahasiswa untuk menentukan desire state (DS) atau tujuan yang diinginkan secara lebih spesifik dan jelas, jika dikaitkan dengan aspek CDMSE maka penentuan DS ini adalah proses untuk melakukan goal selection, semakin tujuan yang diinginkan tergambar dengan jelas maka akan memudahkan mahasiswa dalam memilih tujuan yang benar-benar mereka inginkan. Tahap selanjutnya adalah mengidentifikasi present state (PS) atau kondisi saat ini, hal ini sangat relevan dengan aspek CDMSE yaitu accurate self-efficacy, yang berarti kemampuan menilai kondisi diri saat ini secara akurat, baik mencakup bakat maupun minat serta aspek-aspek lainnya. Proses memfasilitasi mahasiswa dari kondisi saat ini (PS) menuju kondisi/tujuan yang diinginkan (DS) adalah dengan mengidentifikasi resources, yang dapat berupa ide, pilihan-pilihan, cara maupun rencana. Proses penggalan resources ini dapat berdampak pada upaya perencanaan masa depan dan penggalan informasi terkait pekerjaan yang merupakan aspek dari CDMSE. Sedangkan fleksibilitas jika rencana atau pendekatan belum berhasil serta kepekaan terhadap umpan balik adalah bagian penting dalam proses problem solving, yang merupakan aspek dari CDMSE. Berdasarkan dinamika tersebut, diharapkan NLP Coaching ini dapat meningkatkan CDMSE pada mahasiswa.

MATRIKS PELAKSAAN NLP COACHING

Sesi ke	Tujuan Sesi	Durasi	Tugas Coach	Penugasan	Alternatif "Tools" yang dapat digunakan
	Coachee menemukan visi hidupnya (jangka panjang)	40-60 menit	Coach memfasilitasi coachee untuk memiliki visi hidup.	Coachee diminta membuat beberapa "goal" jangka pendek sebagai implementasi atas visi yang telah ditetapkan.	<ul style="list-style-type: none"> - NLL - Visi Terintegrasi - As if (Optional)
	Coachee merancang "goal" (tujuan jangka pendek)	40-60 menit	<p>Coach memfasilitasi coachee memilih salah "goal jangka pendek" yang akan direalisasikan.</p> <p>Coach memfasilitasi coachee untuk memperjelas "goal" yang telah dipilih.</p> <p>Coach memfasilitasi menyusun design action.</p> <p>Coach memfasilitasi coachee untuk menginternalisasi rencana yang akan dibuat.</p>	Coachee melaksanakan "action plan" yang telah disusun dalam sesi coaching	<ul style="list-style-type: none"> - WFO - M to M
	Coachee mampu memaknai pengalaman menjalankan rencana jangka pendek.	40-60 menit	<p>Coach memonitor action plan yang disusun pada pertemuan sebelumnya.</p> <p>Coach memfasilitasi coachee untuk memaknai perjalanan mengimplementasikan action plan.</p>	Coachee menuliskan refleksi (insight) setelah mengikuti 3 sesi coaching.	<ul style="list-style-type: none"> - Managing progress

Visi Terintegrasi





Dimensi-dimensi Visi

SPIRITUAL

Ingin menjadi hamba seperti apa aku saat menghadapinya?

INTELEKTUAL

Karya apa yang mungkin saya ciptakan? Ide dan pemikiran apa yang mungkin saya kembangkan?



Dimensi-dimensi Visi

SOSIAL

Siapa saja orang-orang penting dalam hidup saya? Seperti apa saya ingin dikenang oleh mereka?

FISIKAL/MATERIAL

Kondisi tubuh seperti apa yang ingin saya miliki? Apa saja hal yang saya harap saya lakukan di saat itu?

Apa saja kekayaan materi yang saya perlukan untuk menjalani kehidupan yang saya harapkan?





Visi Terintegrasi

Dimensi Visi	
Spiritual	
Intelektual	
Sosial	
Fisikal/ Material	
VISI	







Well Formed Outcome

1. *"Apa yang ingin saya capai?"*
 2. *"Apa yang akan saya lihat, dengar, rasakan saat ia tercapai?"*
 3. *"Mengapa hal ini penting? Apa maknanya bagi saya?"*
 4. *"Di mana saya ingin mencapainya?"*
 5. *"Kapan saya ingin mencapainya?"*
 6. *"Siapa saja yang ada di sekeliling saya saat mencapainya?"*
 7. *"Apa saja hal yang harus saya lakukan untuk mencapainya?"*
 8. *"Apakah tindakan tersebut (jawaban nomor 7) berada dalam kendali saya?"*
 9. *"Apakah saya memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukannya?"*
 10. *"Pernahkah saya melakukan hal ini sebelumnya?"*
 11. *"Berapa tahapan yang harus saya lakukan agar mencapai tujuan saya?"*
 12. *"Ada kah kemungkinan hambatan saya untuk mencapainya?"*
- 
- 
- 
- 

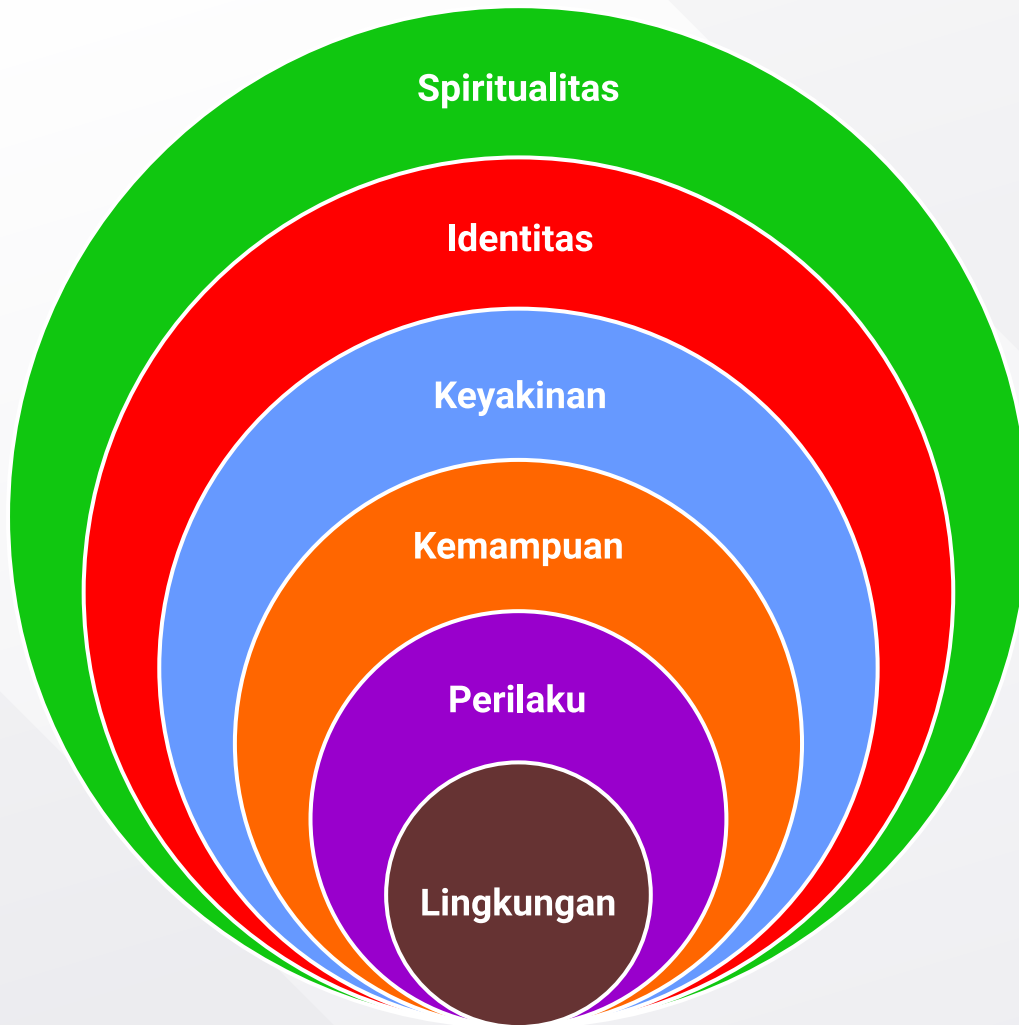


Well Formed Outcome

13. *“Apakah rencana saya untuk tetap dapat menjalankan tindakan dan mengatasi hambatan?”*
 14. *“Bagaimana saya akan memonitor perjalanan saya?”*
 15. *“Apa saja sumber daya, dari dalam dan luar diri yang saya butuhkan?”*
 16. *“Apakah semua ini selaras dengan bagian dari diri dan kehidupan saya yang lain?”*
 17. *“Apakah saya sudah memutuskan untuk menjalankan semuanya?”*
 18. *“Bagaimana Anda tahu?”*
- 
- 

LAPISAN PIKIRAN:

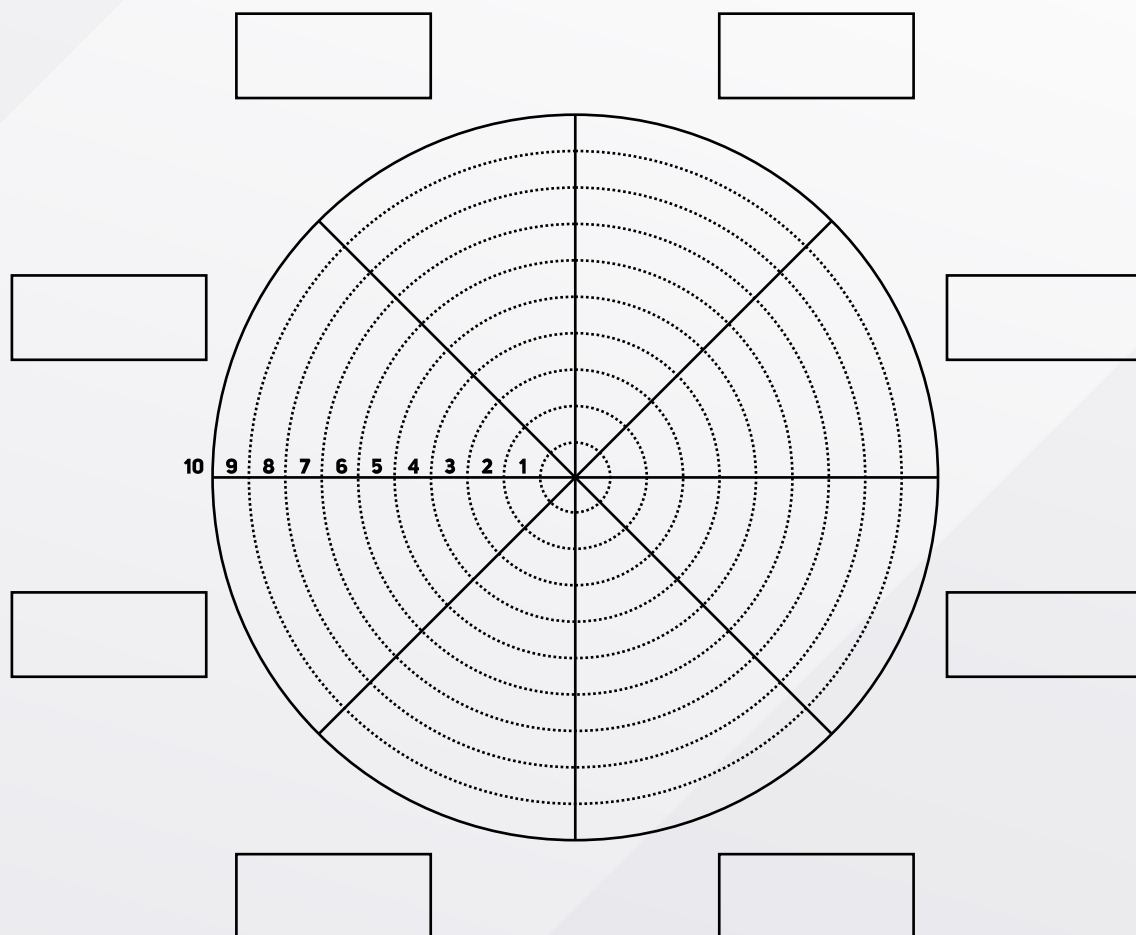
Neuro-Logical Level



Wheel of Life

Digunakan untuk asesmen awal, bila klien bingung dengan apa yang mau dibahas.

- Gambarkan Wheel of Life di kertas.
- Minta klien Anda memberikan penilaian kepuasan pada skala 1-10.
- Tanyakan: "Kira-kira menurut Anda area manakah yang bila terjadi perubahan di area tersebut maka akan berdampak positif ke area lainnya?"





Latihan: Mind to Muscle

1. Ciptakan simbol misi hidup.



Jika sosok diri yang telah menjalani misi bisa diringkas menjadi sebuah kalimat, atau disimbolkan dengan sesuatu, apakah itu?

2. Pikirkan simbol misi hidup.

Pikirkan simbol tersebut, apa saja yang muncul dalam pikiran Anda? Apa yang terbayang? Terdengar? Terasa?

3. Dari pikiran ke perasaan.

Apa yang Anda rasakan saat memikirkan simbol ini? Di bagian tubuh mana saja kah Anda rasakan? Biarkan perasaan ini meningkat dan menyebar ke seluruh tubuh Anda, hingga terasa dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Kenali perasaan ini, biarkan tubuh dan pikiran Anda mengingatnya dengan baik. Nikmati, hayati. Biarkan tubuh dan pikiran Anda mempelajari perilaku ini, sekarang, dan menjadikannya bagian dari diri Anda. Selaras dengan kehidupan Anda. Menyatu dan serasi, sehingga Anda akan dengan mudah mengerjakannya, bahkan ketika ada hal-hal yang mengganggu.

Adakah yang terasa menghalangi Anda untuk dapat terus merasakan ini dengan mudah dan ringan? Jika ada, kenali apa itu, dan izinkan diri Anda untuk melepaskannya.

Latihan: Mind to Muscle

4. Dari perasaan ke tindakan

Apa saja **tindakan** yang akan segera Anda lakukan untuk mewujudkan misi ini? Apa saja **kata-kata** yang akan Anda gunakan? Apa saja **pertanyaan - pertanyaan** yang akan Anda ajukan?

Pikirkan Anda **SEDANG** mengerjakannya, dengan mudah dan menyenangkan. Biarkan perasaan baru ini membimbing Anda untuk menjalankan tindakan - tindakan itu.

5. Refleksikan tindakan.

Lakukan tindakan. Berusahalah untuk konsisten.

Setiap kali Anda selesai mengerjakannya, pikirkan bahwa Anda sedang dalam proses untuk menjadi seorang dengan misi hidup yang baik, seperti yang Anda inginkan.



DAFTAR PUSTAKA

Betz, N.E. & Luzzo, D. (1996). *Career assessment and the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale*. *Journal of Career Assessment*, 4, 313-328.

Yuliawan, T.P., Hatta, S., Aji, D., Hanindyo, A. 2020. *Certified Professional NLP Coach*. Modul Pelatihan NLP Coach (tidak diterbitkan).



UAD
Universitas
Ahmad Dahlan

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Indonesia NLP Society
Community of Excellence

