

Menyusun Kembali Pola Pikir Yang Tidak Bermanfaat Dengan META MODEL NLP

Oleh : Widyarini, S.Psi
Widyaiswara Madya BDK Malang

Ilustrasi :

Sore itu kudengar seorang teman sedang menggerutu, "Huh, sial banget aku hari ini". "Ada apa ?", tanyaku. Teman itu kemudian menjawab : "Semua urusanku hari ini tidak ada yang beres !". "Semua urusan ?" tanyaku, seraya menekankan kata "semua" dalam kalimatku. Sejenak dia tertegun, dan menjawab dengan suara yang tidak selantang seperti sebelumnya : "Ya... enggak semua sih". "Berapa banyak urusanmu hari ini, dan ada berapa urusan yang tidak beres ?", tanyaku lebih lanjut. Sambil menghela nafas, dia menjawab lirih : "Ya banyak urusan, yang lain beres, tapi yang satu ini nih ...". Dengan segera aku menyahut : "Oh, jadi seharian ini hanya satu urusanmu yang tidak beres?". Dia hanya mengangguk, sambil bergumam : "Iya, hanya satu saja urusan yang tidak beres". (..... dan seterusnya).

Sepertinya dia baru menyadari bahwa pikiran tentang masalah yang besar sekali (sepanjang hari, semua urusan tidak ada yang beres), ternyata tidak semua urusan !. Kebuntuan pemikiran, tiba-tiba saja terurai dalam sekejap. Gambaran masalah yang besar tadi tiba-tiba berubah menjadi lebih jelas, spesifik, dan lebih kecil dari sebelumnya." Bagaimana 'pencerahan' itu bisa terjadi ?

Sistem Representasi : menyusun pengalaman internal

Ketika kita berinteraksi dengan orang lain dan dunia sekitar kita, maka pada saat itu indera kita, yaitu penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman dan pengecap atau *visual, auditory, kinesthetic, olfactory* dan *gustatory* (VAKOG), menerima dan mencerpap berbagai stimulus. Stimulus-stimulus tersebut menjadi data indera yang masuk, diterima, diolah dan diberi makna. Makna-makna yang terbentuk merupakan hasil proses representasi penginderaan yang dilakukan oleh panca indera kita. Apa yang kita lihat, kita dengar, kita rasakan, kita cium dan kita rasakan melalui indera pengecap, kita beri kode, diorganisir, diberi makna dan disimpan dalam struktur tertentu dalam memori otak kita.

Meskipun banyak stimulus yang mengenai indera kita, tidak semua stimulus itu kita proses lebih lanjut ataupun tidak kita respon semuanya. Kita memiliki kecenderungan untuk tidak memberikan perhatian yang sama dalam memproses seluruh stimulus yang mengenai indera kita. Otak kita memilih dan mem-filter stimulus-stimulus tersebut. Dengan demikian ketika kita berusaha merepresentasi -

menghadirkan kembali perwakilan gambaran tentang - realitas dan dunia yang kita hadapi di dalam pikiran kita, maka hasilnya tidaklah selengkap atau sedetail realitas dan dunia yang sesungguhnya. Seorang ahli Semantik, Alfred Korzybski menyatakan bahwa *"The Map is not the territory"* (Peta tidak mewakili wilayah yang sesungguhnya). Model (struktur gambaran) yang kita buat di dalam otak (pikiran) dan bahasa yang digunakan untuk merepresentasikan dunia di sekitar kita bukanlah dunia itu sendiri, tetapi hanyalah representasi (gambaran perwakilan) dari dunia tersebut (Dilts dan DeLozier, dalam John David Hoag, 2013). Peta tersebut kemudian kita gunakan untuk merespon. Coba kita ingat, pada saat ada orang yang berbicara kepada kita maka kita akan merespon pembicaraan tersebut sebagaimana pemikiran kita tentang makna perkataan orang itu. Bisa jadi makna yang kita pikirkan dan respon yang kita berikan sesuai dengan yang dimaksudkan. Namun bisa pula terjadi kesalahpahaman dalam pemberian makna, sehingga respon yang kita berikan tidak sesuai. Apa respon Anda ketika ada orang yang berkata kepada Anda : "Saya tidak suka Anda !". Langsung marahkah kita ?, atau kita perlu tahu terlebih dahulu, 'hal apa' dari diri kita yang membuatnya tidak suka ?. Agar menjadi orang yang efektif, maka kita harus *clear mind* agar bisa merespon secara tepat. Pernyataan "Saya tidak suka Anda !" menunjukkan makna sebuah gambaran dari model (peta) tentang diri kita yang ada dalam pikiran orang itu. Oleh karena itu, kita perlu tahu struktur didalamnya. Pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) memberikan *tools* untuk mengetahui struktur model itu, yaitu dengan Meta Model. Meta Model memungkinkan kita melakukan klarifikasi : "Hal apa pada diri saya yang membuatmu tidak suka ?" atau "Apa saja yang tidak kamu sukai dari saya?". Setelah *clear*, maka responlah perkataan "Saya tidak suka Anda" secara adekuat dan proporsional.

Tulisan berikut menjelaskan macam *filtering* dan bagaimana bentuknya, serta bagaimana mengaplikasikan Meta Model sebagai salah satu *tools* untuk 'memperbaiki' struktur berpikir yang tidak bermanfaat.

Saringan Dalam Persepsi : *Deletion, Distortion* dan *Generalization*

Kesalahpahaman dalam pemaknaan (sebagaimana contoh diatas) terjadi karena setiap individu, masing-masing melakukan proses *filtering* (penyaringan) terhadap stimulus-stimulus yang dicerap oleh inderanya. Terdapat 3 (tiga)

kecenderungan *filtering* yang dilakukan manusia pada saat membuat peta atau model tentang dunia disekitarnya, yaitu : *Deletion*, *Distortion* dan *Generalization*. Realitas dan dunia yang kita alami, kita konstruksi kembali dalam pikiran kita dengan menggunakan satu, dua atau bahkan ketiga saringan tersebut. Dalam konteks tertentu, filtering ini yang dapat menyebabkan 'kesesatan' atau ketidakjelasan dalam berpikir.

Menurut Bandler dan Grinder dalam John David Hoag, 2013, *Deletion* merupakan proses dimana kita secara selektif memberikan perhatian pada dimensi-dimensi tertentu dari pengalaman-pengalaman kita dan meniadakan yang lainnya. Contohnya adalah ; jika Anda ditanya apa saja yang telah Anda lakukan hari ini sejak Anda bangun tidur pada pagi hari hingga saat ini ? Sebagian besar dari kita akan menjawab, bangun tidur lalu mandi, sholat, makan pagi, berangkat ke kantor lalu bekerja di kantor ... dan seterusnya. Mari kita cermati jawaban ini. Benarkah kita bangun tidur lalu mandi ? Ada berapa kegiatan lain diantara bangun tidur dan mandi yang telah kita lakukan ? Bukankah ketika kita bangun tidur kita membuka mata terlebih dahulu, kemudian duduk dan bangkit dari tempat tidur, lalu berjalan menuju pintu kamar, memegang handel pintu dan membukanya, terus berjalan keluar kamar..... dan seterusnya. Setelah mandi bukannya kita mengeringkan badan dulu dengan handuk kemudian memakai baju, membuka pintu kamar mandi dan keluar dari kamar mandi dst ? Bukankah ketika kita sholat harus berwudhu dulu ? Betapa banyak detail kejadian yang telah kita alami, namun kita memilih untuk menghilangkan sebagian diantaranya. Kita hanya mengambil sebagian untuk diberi makna (dipersepsikan) dan disimpan dalam pikiran kita sebagai representasi dari seluruh pengalaman. Dengan demikian, *Deletion* telah mereduksi realitas atau dunia menjadi persepsi terhadap realitas atau dunia sekitar kita. Kita telah mereduksi wilayah menjadi peta atau gambaran (internal) yang cukup proporsional sesuai dengan daya yang kita miliki.

Dalam kehidupan sehari-hari dapat kita jumpai pernyataan-pernyataan yang tidak lengkap atau tidak jelas. Ada bagian informasi yang hilang. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini :

- " Saya tidak suka dia !"
- "Dia tidak ada apa-apanya !"

- “Atasanku sangat menjengkelkan !”

Ketiganya adalah contoh *deletion* yang jika kita berhati-hati, dapat ‘menyesatkan’ pikiran kita. Dapatkah Anda membayangkan, betapa berbahayanya pernyataan-pernyataan tersebut jika kita langsung menelannya tanpa klarifikasi.

Distortion adalah proses saat dimana kita cenderung membuat penggantian pada data-data sensori yang kita alami. Contohnya adalah fantasi, dimana pikiran kita telah ‘mempersiapkan’ sebuah pengalaman tertentu sebelum terjadiannya berlangsung (realitasnya belum terjadi atau belum ada, tetapi kita sudah menghadirkannya - sudah ada - dalam pikiran kita). Suatu kemampuan untuk mendistorsi dan membuat interpretasi yang salah (*misrepresent*) terhadap realitas yang terjadi. Melalui proses inilah pikiran-pikiran kreatif mampu dihasilkan oleh manusia. Berikut adalah contoh kejadian *distortion* yang dikutip dari Ronny F. Ronodirdjo (2013) dalam materi pelatihan *Coaching for Improving Performance With NLP*.

Seorang penjual sedang memadamkan lampu di sebuah toko, ketika tiba-tiba seorang laki-laki muncul dan meminta uang. Pemilik toko membuka laci penyimpanan uang. Isi laci penyimpanan uang langsung dikeruk dan orang itu cepat menghilang. Peristiwa itu langsung dilaporkan ke anggota Kepolisian.

Apakah Anda berpikir bahwa telah terjadi perampokan di sebuah toko ?
Apakah menurut Anda perampoknya adalah seorang laki-laki ?

Jika Anda menjawab “Ya” untuk kedua pertanyaan tersebut, saat itulah telah terjadi distorsi dalam pikiran kita. Dalam kutipan diatas tidak disebutkan telah terjadi perampokan dan perampoknya adalah seorang laki-laki. Dengan kata lain tidak disebutkan adanya fakta tentang perampokan yang dilakukan oleh seorang laki-laki. Pendapat hal itu merupakan hasil kesimpulan yang perlu diuji kebenarannya, mungkin benar, tapi mungkin juga keliru.

Pernahkah Anda mendengar seseorang mengeluhkan atasannya kepada Anda : “Atasanku bukanlah atasan yang baik, karena dia tidak mau memberiku ijin sehari saja untuk tidak masuk kerja !”. Rupanya pikiran orang ini telah terdistorsi, dimana atasan yang baik diartikan sebagai seorang atasan yang mau memberi ijin

untuk tidak masuk kerja sehari. Didalam konteks komunikasi, Joseph A. DeVito, menyebut distorsi ini sebagai kekacauan karena menyimpulkan fakta secara keliru, dimana hal ini merupakan salah satu penyebab hambatan dalam interaksi bahasa dan verbal (DeVito, Joseph A.,1997)

Generalization adalah proses dimana beberapa bagian dari kejadian yang dialami dilepaskan dari pengalaman aslinya, dan dikumpulkan dari beberapa pengalaman lainnya, kemudian bagian-bagian yang terkumpul itu di berikan kategori atau label tertentu. Contohnya adalah, ketika di kantor kita mendengar ada seseorang yang berkata :

- “Memang, orang sekantor ini enggak ada yang benar !”. Mungkin benar, dia pernah bertemu dengan orang yang dianggapnya ‘enggak benar’ di kantor itu, dan tentunya perlu di klarifikasi apakah benar bahwa seluruh orang yang ada di kantor tersebut. ‘enggak benar’ . Bagaimana pula tepatnya perilaku ‘enggak benar tersebut (perilaku seperti apa yang dianggap- ‘enggak benar’ itu).

Contoh lainnya adalah :

- “Dimana-mana, pegawai sama saja. Mereka hanya mau kerja baik kalo ada maunya”. Coba kita periksa, apanya yang sama ? Siapa saja yang sama ? Dimana saja adanya ?

Dalam generalisasi, sampel perilaku maupun sampel kejadiannya hanya beberapa dan sebenarnya tidak cukup mewakili untuk ditarik dalam suatu kesimpulan. Salahkah kita memiliki ketiga kecenderungan tersebut ? Dan apakah kecenderungan itu selalu akan menyesatkan kita ? Jawabannya, jelas : “TIDAK”. Dalam konteks tertentu ketiga kecenderungan itu bisa bermanfaat, dan dalam konteks yang lain justru merugikan. Untuk itu, maka upaya kita berikutnya adalah menghilangkan akibat-akibat yang tidak bermanfaat dari *deletion*, *distortion* dan *generalization* itu.

Meta Model

Prinsip dasar dalam Meta Model adalah : *The Map is not Territory* , sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Melalui Meta Model, kita dapat mempertanyakan kembali atau membuat klarifikasi berbagai hal yang dapat memperjelas *Map* (peta mental) yang terlanjur terkonstruksi dalam struktur pikiran kita, dan menghambat kejernihan berpikir dan berkomunikasi dengan orang lain. Meta Model digunakan untuk membantu kita mengenali dan meluruskan kembali

kekeliruan berpikir (kekurang akuratan dalam menyusun model) yang tidak bermanfaat akibat dari *deletion*, *distortion* dan *generalization*. Meta Model berarti membuat model atas model yang telah ada. Proses dalam Meta Model sebenarnya adalah men-dekonstruksi struktur pemikiran yang tidak bermanfaat. Dengan membongkar kembali pengalaman yang telah dipersepsikan, maka akan didapatkan detail-detail pengalaman yang sesungguhnya, untuk mendapatkan presisi. Setelah presisinya kita dapatkan, maka kita bisa merekonstruksi (menyusun kembali) pengalaman tersebut sedemikian rupa sehingga lebih bermanfaat bagi kita. Singkatnya, Meta Model adalah salah satu cara untuk merubah peta (yang tidak tepat atau tidak bermanfaat) yang terlanjur tergambar, dengan demikian kita dapat memiliki pola pikir efektif dan lebih bermanfaat.

Berikut adalah beberapa bentuk *deletion*, *distortion* dan *generalization*, tandanya, contoh, pertanyaan yang dapat kita gunakan untuk 'men-challenge' keakuratan peta mental yang kita miliki dan hasil yang bisa kita peroleh setelah kita menggunakan meta model.

1. Meta Model untuk memperbaiki *Deletion*.

Meta model ini bermanfaat untuk mengetahui informasi yang dihapus dan berusaha mengembalikannya. *Deletion* atau penghapusan ada beberapa tipe, diantaranya adalah :

- a. *Simple Deletion*, atau penghapusan sederhana adalah kalimat yang mengalami kehilangan sebagian informasi. Pada *simple deletion* ditandai dengan hilangnya Subyek, Obyek maupun Keterangan. Perhatikan contoh kalimat berikut : "Saya benar-benar tertekan" . Dalam konteks tertentu kalimat ini menimbulkan rasa beban yang 'berat' . Kalimat ini adalah ungkapan struktur luar dari suatu pengalaman yang diberi makna 'rasa tertekan'. Untuk memperjelasnya maka kita bisa mengajukan : "Tertekan oleh apa ? ", atau "Tertekan oleh siapa ?", atau "Tepatnya tertekan seperti apa?". Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut akan membuat persepsi kita lebih akurat, karena kita kemudian mengetahui hal-hal yang telah dihapus. Dalam komunikasi antar pribadi, meta model ini akan membantu kita terhindar dari kecenderungan dalam pengambilan kesimpulan secara keliru. Keakuratan dalam persepsi tentang makna pesan akan membantu kelancaran komunikasi.

- b. *Comparative Deletion*, atau penghapusan pembandingan adalah kalimat yang mengandung perbandingan tetapi tidak ada standar penilaiannya atau kehilangan pembandingnya. Dalam kalimat ini kadang masih ada kata pembandingan seperti : lebih, paling, atau kurang, kadang tidak ada kata pembandingan dan tidak ada informasi tentang pembandingan (dikomparasi / dibandingkan dengan apa). Berikut adalah contoh pernyataan yang dihapus pembandingnya : “Dia tidak ada apa-apanya”. Agar kita tidak salah dalam memberi penilaian, maka pernyataan itu perlu kita klarifikasi dengan pertanyaan : “Apa saja yang dibandingkan ?” atau “Dalam hal apa dia tidak ada apa-apanya” atau “Dia dibandingkan dengan siapa ?” . Pertanyaan-pertanyaan tersebut berguna untuk mengetahui pembandingan (standar evaluasi yang digunakan untuk membandingkan) sehingga kita lebih presisi dalam mengetahui besarnya atau intensitasnya dan dalam hal apa.
- c. *Lack of Referential Index*, atau tidak adanya rujukan atau sumber data yang memadai. Kalimat yang mengandung *Lack of Referential Index* ditandai dengan tidak teridentifikasinya kata ganti orang atau benda atau tidak jelasnya referensi atau sumber dari pernyataan tersebut. Biasanya kata ganti orang yang digunakan dalam kalimat tersebut adalah : Orang-orang, dia, masyarakat, mereka, karyawan, dan lain-lain. Sedangkan kata ganti benda yang digunakan antara lain adalah : Ini, itu, hal ini, hal itu, sesuatu, tertentu, dan lain-lain. Contoh pernyataan yang mengandung *Lack of Referential Index* adalah sebagai berikut : “Ada sesuatu yang dirasakan oleh masyarakat, sehingga mereka menolak membayar pajak” atau “Banyak orang enggan membayar pajak karena berbagai hal”. Pertanyaan mendasar pertama yang bisa kita ajukan untuk klarifikasi adalah : “Kata siapa ?” atau “Menurut siapa ?” , atau “Siapa saja yang beranggapan seperti itu?”. Ketika mengajukan pertanyaan ini, secara sengaja kita telah mendorong orang untuk segera berusaha mencari rujukan atau atas dasar apa ia mengatakan hal itu. Klarifikasi dapat dilanjutkan dengan pertanyaan : “Masyarakat yang mana?” atau “Siapa yang Anda maksud dengan masyarakat itu?”, “Sesuatu seperti apa tepatnya yang dirasakan oleh masyarakat?”, atau “Siapa saja orang yang menurut Anda enggan membayar pajak itu?” atau “Hal apa saja tepatnya, yang menurut Anda membuat orang enggan membayar pajak?”. Jawabanyang kita dapatkan dari

pertanyaan-pertanyaan tersebut memberikan informasi yang lebih detail dan spesifik, karena kata gantinya bisa diketahui merujuk ke siapa atau kepada apa.

- d. *Unspecified Verbs* adalah kata kerja yang tidak spesifik, menghapus spesifikasi tentang apa tepatnya, bagaimana, kapan dan dimana suatu tindakan / kegiatan terjadi. Salah satu ciri-cirinya adalah penggunaan kata-kata : mengerjakan, melakukan, menyinggung, menyakiti, menolak, bekerjasama dan lain-lain. Perhatikan contoh kalimat berikut : “Saya tidak bisa bekerjasama dengannya”. Kata bekerjasama mengandung makna yang luas. Agar lebih jelas dan lebih spesifik tentang apa tepatnya yang dilakukan, kapan, dimana dan bagaimana, maka perlu kita ajukan pertanyaan sebagai berikut : “Bekerja sama dalam hal apa yang tidak bisa Anda lakukan dengannya?”, “Pada saat apa Anda tidak bisa bekerja dengannya?”, atau “Bekerjasama seperti apa yang Anda maksudkan, yang tidak dapat Anda lakukan dengannya?”.

2. Meta Model untuk memperbaiki *Distortion*.

Meta Model ini bermanfaat untuk mengetahui informasi yang telah diubah atau terdistorsi dan berusaha mengembalikan pada informasi aslinya. Meta model dapat menghindarkan kecenderungan *mind reader*, atau orang yang merasa tahu benar tentang apa yang sedang dipikirkan oleh orang lain. Berikut adalah beberapa tipe *Distortion* :

- a. *Nominalization*, adalah pembendaan atau kata kerja (yang menunjukkan proses) diganti dengan kata benda (yang tidak riil), sehingga proses tersebut menjadi tidak jelas. Meta model pada *nominalization* ini akan mengembalikan kata kerja yang dibendakan kembali menjadi proses yang jelas. Kata-kata yang mengalami *Nominalization* biasanya mengandung imbuhan ...an, ke ... an, dan imbuhan per... an. Contohnya adalah dalam kalimat berikut : “Pelatihan kemarin membosankan”. Agar maksud kalimatnya lebih jelas, maka perlu diklarifikasi dengan pertanyaan : “Bagaimana tepatnya pelatihan itu dilaksanakan?” atau “Membosankan itu tepatnya seperti apa?”.
- b. *Cause/ Effect*, atau sebab akibat adalah anggapan bahwa stimulus tertentu dianggap mengakibatkan suatu hal tertentu atau suatu kejadian dianggap

sebagai akibat dari sesuatu hal. Kesimpulan yang diambil berdasarkan anggapan adanya hubungan sebab akibat diantara dua hal dapat menyebabkan distorsi karena pada kenyataannya ada dua hal yang sekilas sepertinya berhubungan, padahal jika digali lebih lanjut ternyata keduanya tidak berhubungan atau setidaknya tidak menjadi penyebab langsung. Pernyataan sebab / akibat seringkali ditandai dengan kata-kata : membuat, menjadi, maka menjadikan, akibatnya,, sehingga, akhirnya, hasilnya, karena, karenanya, oleh karena itu, sebab, disebabkan dan lain-lain. Contohnya : “Atasanku membuatku menderita”. Kalau kita menerima begitu saja pernyataan ini, maka kita akan beranggapan betapa ‘jahatnya’ si atasan. Namun coba kita *challenge* pernyataan itu agar kita tahu ‘seberapa jahat si atasan’ atau benarkah si atasan itu ‘jahat’ : “Apa tepatnya yang telah dilakukan oleh atasan Anda hingga Anda merasa menderita?”. Jawaban atas pertanyaan tersebut akan memunculkan pilihan / alternatif hubungan sebab akibat yang lain. Contoh lainnya adalah : “Banyak lulusan S2 dari luar negeri yang sudah kembali, sehingga sekarang karirku sulit berkembang di BPPK ”. Benarkah demikian ? Coba kita perjelas dengan beberapa pertanyaan berikut : “Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan mengembangkan karir di BPPK?”, “Di bagian apa tepatnya yang Anda maksud di BPPK itu ?”, “Apa yang dilakukan oleh para lulusan itu, sehingga karir Anda tidak bisa berkembang ?” dan “Apakah Anda sudah pernah melakukan suatu kegiatan dalam rangka pengembangan karir Anda ?”. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut pikiran kita menjadi lebih *clear* dan lebih runtut dalam berlogika. Jawaban atas pertanyaan tersebut dapat memunculkan pilihan-pilihan tindakan lain yang barangkali belum pernah terpikirkan.

- c. *Mind Reading*, adalah anggapan atau klaim bahwa seseorang dapat mengetahui pikiran atau perasaan orang lain. Pernyataan yang mengandung *mind reading* kadang ditandai dengan kata-kata : “Saya tahu ...” atau “Saya mengerti,... “ . Perhatikan contoh pernyataan berikut : “Aku tahu, kamu pasti tidak suka dengan tindakanku” . Coba kita ajukan beberapa pertanyaan berikut : “Dari mana kamu tahu hal itu ?” , atau “Bagaimana kamu bisa memastikan bahwa aku tidak suka dengan tindakan Anda?” atau “Apa yang telah Anda lihat / dengar / dan alami sehingga Anda menyimpulkan seperti itu ?”. Pertanyaan-pertanyaan dalam memeta model kecenderungan *mind*

reading akan menguji akurasi sumber informasinya ataukah hanya sekedar tebakan atau sangkaan.

- d. *Complex Equivalence*, artinya menyamakan makna dari dua hal, atau menyimpulkan berdasarkan keyakinan bahwa hasil akhirnya akan sama. Kalimat yang mengandung *complex equivalence* kadang ditandai dengan kata-kata : adalah, artinya, yaitu, sama dengan, sama artinya, berarti, dan lain-lain. Kata-kata tersebut digunakan untuk mengungkapkan kesamaan makna, seperti contoh berikut : “Dia tidak menuruti kemauanku, itu artinya dia tidak mencintaiku”. Untuk memunculkan kejelasan pemaknaan ‘menuruti kemauan’ dan ‘tidak mencintai’, maka dapat kita ajukan pertanyaan berikut : “Bagaimana tepatnya tidak menuruti kemauan bisa berarti tidak mencintai ?” atau “Tidak menuruti kemauan yang mana / yang seperti apa sehingga berarti tidak mencintai ?”. Pertanyaan-pertanyaan semacam ini dapat membantu mengurai proses kognitif (pikiran internal) yang terjadi saat itu.
- e. *Lost Performative*, adalah suatu opini, pernyataan atau pendapat yang kehilangan ‘siapa’ sumbernya. Kalimatnya berbentuk *statement* atau pernyataan pendapat, seperti misalnya : “Berani kotor itu baik”. Mari kita klarifikasi dengan pertanyaan-pertanyaan berikut : “Kata siapa ?”, “Menurut siapa ?” atau “Bagaimana Anda tahu bahwa berani kotor itu baik ?” Melalui pertanyaan-pertanyaan itu kita menjadi tahu dari mana asal sumber *belief*-nya atau nara sumbernya.

3. Meta Model untuk memperbaiki *Generalization*

Meta model ini berguna untuk mengetahui informasi-informasi yang disederhanakan atau merupakan hasil generalisasi, sehingga perlu dibuat lebih spesifik. Dengan memeta model (sesuatu yang sebelumnya merupakan hasil generalisasi) dapat membuka batas model dunia (*map*) yang sudah terbentuk dan melihat kembali secara per-kasus. Berikut adalah beberapa tipe *Generalization* :

- a. *Universal Quantifier*, adalah kecenderungan untuk menggeneralisasi dengan cara menghilangkan adanya pengecualian atau pilihan-pilihan lain. Menggeneralisasi kuantitas berkaitan dengan dua hal, yaitu jumlah dan frekuensi. Jika hal itu terkait dengan jumlah, maka biasanya ditandai dengan kata-kata : setiap, seluruh, semua, tak seorangpun, semua orang, siapapun, setiap orang dan lain-lain. Sedangkan jika terkait dengan frekuensi, maka

biasanya terdapat kata-kata : selalu, tidak pernah, tidak sekalipun, dan lain-lain. Pernahkan Anda mendengar kalimat seperti ini : “Di kantor ini tak seorangpun yang mau mengerti aku”. Jika keluhan itu ditujukan kepada Anda, maka Anda dapat ‘meluruskan’ pernyataan perasaan itu dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut : “ Semuanya ?” , “Tidak ada seorangpun yang mau mengerti ?”, “Siapa saja tepatnya ?”. Dijamin, orang tersebut akan segera menyadari ‘kekeliruan’ pikirannya sendiri. Contoh yang terkait dengan pernyataan frekuensi adalah : “Kamu memang selalu menentangku !”. Jika ada seseorang berkata demikian kepada Anda, coba ajukan pertanyaan sebagai berikut : “Selalu ?, kapan saja tepatnya ?”. Dengan mengajukan pertanyaan tersebut, kita telah memberi kesempatan kepada orang yang menyatakan itu untuk membuka batas model atau peta yang ada di pikirannya. Ia akan mendapati kenyataan bahwa “ternyata tidak semuanya” atau ternyata “tidak selalu”. Dengan demikian kita telah membantu dia untuk membetulkan peta di pikirannya, yang tidak bermanfaat tersebut.

- b. *Modal Operator of Necessity*, adalah generalisasi yang mensyaratkan aktivitas tertentu. Misalnya dengan kata-kata : harus / tidak seharusnya, seharusnya / tidak seharusnya atau semestinya / tidak semestinya. Contohnya adalah : “Dia harus memenuhi permintaan saya”. Pertanyaan yang kita ajukan antara lain adalah : “Bagaimana jika dia tidak memenuhi permintaanmu ?”, atau “Apa yang akan terjadi jika dia tidak menurutimu?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut tujuannya adalah untuk menguji tingkat ‘keharusannya’, batasan efek yang ada dalam pikirannya atau akibat/ konsekuensi yang dipersepsikannya.
- c. *Modal Operator of Possibility*, generalisasi tipe ini mengakibatkan makna tidak adanya pilihan. Biasanya ditandai dengan kata-kata : tidak bisa, tidak dapat, tidak mungkin, dan lain-lain. Perhatikan contoh berikut : “Saya tidak bisa melakukannya”. Mari kita tantang dia dengan pertanyaan : “Apa yang menghalangi / mencegah Anda untuk bisa melakukannya ?”. Jawaban atas pertanyaan tersebut akan menuntun kita dan orang tersebut untuk mengetahui penyebab hilangnya pilihan atau kemungkinan-kemungkinan (possibilities).

- d. *Linguistic Presupposition*, merupakan generalisasi karena adanya asumsi yang tersembunyi atau adanya asumsi (pendapat / keyakinan) yang tidak dikatakan secara jelas. Contohnya adalah dalam kalimat berikut : “Kalau kamu mengerti aku, pasti kamu akan melakukan hal yang sama”. Kita bisa menanyakan asumsi yang mendasari pernyataan tersebut, misalnya dengan dengan mengajukan pertanyaan : “Mengerti tentang apa ?”, “Mengapa bisa demikian ?” atau “Bagaimana hal itu terjadi ?”.

Dalam kehidupan sehari-hari, pernyataan-pernyataan yang mengandung penghapusan, distorsi maupun generalisasi seringkali tidak berdiri sendiri-sendiri sebagaimana tipe-tipe yang sudah dijelaskan diatas. Yang lebih sering kita jumpai adalah pernyataan-pernyataan yang sudah bercampur aduk proses filterisasinya. Oleh karena itu, meta modelnya juga bisa kita variasi sedemikian rupa sesuai konteks dan konten percakapan untuk mendapatkan presisi atau keakuratan dalam menangkap makna. Ketrampilan untuk mendengarkan sangat dibutuhkan untuk mengenali kalimat-kalimat yang bisa ‘menyesatkan’ pikiran kita, dan ketrampilan bertanya secara *soft* (tidak kentara) akan membantu pikiran kita dan pikiran orang lain menyusun kembali petanya supaya lebih jernih dan akurat.

Manfaat Meta Model

Pada awalnya Meta Model banyak digunakan dalam lingkungan terapi, konseling dan *coaching*. Namun sekarang *tools* ini sudah digunakan secara luas untuk berbagai tujuan, seperti di bidang marketing, *parenting*, manajerial, pendidikan, kesehatan, investigasi dan lain-lain. Meta Model tidak hanya untuk mengetahui struktur pengalaman yang lebih dalam dari orang-orang yang berinteraksi dengan kita. Meta Model juga sangat manjur digunakan untuk menjernihkan atau meluruskan pikiran kita dan hebatnya kita sendiri yang melakukannya. Kita bisa melakukan dengan cara *self talk* untuk mengetahui struktur pikiran kita atau untuk menguji kebenaran kata-kata kita sendiri.

Berikut adalah contoh *self talk* –nya :

Perkataan pribadi : “Sekarang Widyaiswara susah mendapatkan angka kredit”

Challenge pernyataan itu dengan pertanyaan :

- Widyaiswara yang mana ? Widyaiswara yang dimana ? dst.

- Apakah Widyaiswara yang lain juga mengalami ? Siapa saja yang mengalami ?
- Apa tepatnya yang terjadi sehingga bilang susah ?
- Usaha apa yang telah dilakukan untuk mendapatkan angka kredit ?
- Apa tepatnya yang terjadi sehingga bilang susah ?
- Usaha apa yang telah dilakukan untuk mendapatkan angka kredit ?

Mungkin kita akan tersipu-sipu ketika menyadari adanya 'kesesatan' pikiran (*fallacy*) yang terjadi. Bisa jadi, tiba-tiba saja kita menjadi orang yang 'berhati-hati', karena kita menjadi merasa perlu untuk memeriksa pikiran kita sendiri sebelum berkata-kata ataupun bertindak. Mungkin juga kita akan tersenyum-senyum bahagia saat kita menemukan, bahwa ternyata banyak sekali kemungkinan yang dapat kita pilih untuk dilakukan. Atau kita akan berteriak "AHA!", saat mendapatkan solusi jitu atas masalah yang sedang kita alami. Selamat Mencoba !!!

Sumber :

Ronodirdjo, Ronny F., 2013, Manual Pelatihan *Coaching For Improving Performance with NLP*, Sinergy Lintas Batas

Nikolay, Hingdranata., 2012 Manual Pelatihan *Licensed Practitioner of NLP, Inspirasi Indonesia*

Hoag, John David., 2013, *The NLP Meta Model*, diunduh dari www.nlpls.com/articles/NLPmetaModel pada tanggal 22 Agustus 2013