

## Bab I Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Pelatihan suatu proses pendidikan jangka pendek menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, kegiatan ini dirancang untuk mengembangkan sumber daya manusia untuk membantu mengembangkan keperluan yang diperlukan agar menjadi lebih baik.

Biasanya pelatihan diselenggarakan oleh organisasi baik perusahaan, pemerintah atau lembaga swadaya masyarakat. Tujuan dari penyelenggara mengadakan pelatihan untuk mengembangkan atau membawa keadaan pada saat ini pada perilaku yang lebih baik lagi sebagaimana yang diinginkan oleh penyelenggara tersebut.

Pelatihan pengembangan diri sangat dianjurkan bagi semua golongan agar menjadi pribadi yang lebih baik. Namun tidak sedikit orang yang tidak memperdulikan pada pelatihan pengembangan diri dan banyak juga yang memperdulikan pelatihan tersebut. Pelatihan pengembangan diri salah satunya ialah *Neuro-Linguistik Programming* (NLP), tidak sedikit orang yang sudah mempelajari atau mengikuti pelatihan tersebut, bahkan di Indonesia pun sudah banyak yang mempelajarinya.

Pelatihan *Neuro-Linguistik Programming* (NLP) sudah banyak diadakan di berbagai penjuru dunia bahkan di Indonesia pun sudah banyak yang mempelajarinya. Wiliam James (dalam Andreas & Faulkner, 1988) mengatakan bahwa manusia akan dapat merubah aspek luar kehidupan mereka dengan cara mengubah sikap yang ada dalam pikiran mereka. Metode yang sangat efektif dan sudah terkenal untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif untuk pencapaian fungsi manusia yang optimal adalah NLP

*Neuro-Linguistik Programming* (NLP) merupakan salah satu cara yang membuat seseorang dapat mampu memetakan semua proses yang terjadi di dalam otaknya (didasarkan pada pengalaman-pengalamannya) adalah dengan memprogram fungsi neuro-nya (otaknya) dengan menggunakan bahasa (linguis) yang disebut dengan *Neuro-Linguistik Programming* (NLP) (Andreas & Faulkner, 1988).

Menurut Grinder dan Bandler, NLP mencakup dua pengertian yaitu proses neurologi dan proses bahasa. Neurologi merupakan suatu proses tentang bagaimana manusia, melalui mekanisme kerja otak, dapat menterjemahkan pengalaman-pengalaman yang diterima kedalam fungsi fisiologi-nya dan proses bahasa merupakan suatu pola kata-kata yang spesifik.

Dalam pelatihan NLP, prakteknya memberikan berbagai perubahan pada aspek-aspek kehidupan luar seseorang, salah satunya adalah meningkatkan penghargaan dan penilaian terhadap diri sendiri.

Dalam penelitian Wrastari (2003), terdapat pengertian NLP ialah, NLP mencakup dua pengertian yaitu proses neurologi dan proses bahasa. Neurologi merupakan suatu proses tentang bagaimana manusia, melalui mekanisme kerja otak, dapat menterjemahkan pengalaman-pengalaman yang diterima kedalam fungsi fisiologi-nya. Proses bahasa merupakan suatu pola kata-kata yang spesifik, dimana perumusan pola tersebut akan digunakan untuk mendeskripsikan tentang sesuatu hal. Setelah kedua proses tersebut terjadi, maka selanjutnya seseorang akan berusaha untuk belajar bereaksi tertentu pada suatu situasi tertentu, dan membangun pola-pola otomatis atau program-program, yang terjadi di sistem neurologi maupun di sistem bahasa kita (ini yang disebut dengan istilah programming).

Susanto, dkk (2016) dalam bukunya sukses dengan NLP, banyak sekali orang-orang yang sukses dari hasil pelatihan NLP ada yang mempraktekkan untuk kehidupan sehari-hari, ada yang mempraktekkan dalam karirnya dan ada juga yang tidak hanya di praktekkan saja tetapi hingga mengadakan pelatihan (*training*) dan pendampingan (*coaching*). Ada kisah dari seorang master trainer NLP yang dulu nya mengalami depresi yang berhasil dan sukses dengan NLP yang bernama Jimmy Susanto, ia menceritakan asal mulanya depresi ketika masa-masa kuliah nya yang bertempat di Columbus, Ohio di Amerika Serikat pada tahun 2000, mengalami kondisi kulit yang kurang bersahabat dengan cuaca di tempat kuliahnya dengan 4 musim, sedangkan di Indonesia 2 musim. Akhirnya, ia mengalami kulit yang mengelupas, bibir pecah-pecah dan ia memutuskan pulang ke Indonesia untuk liburan dan mengobati kondisi kulitnya.

Namun, setibanya di Indonesia satu bulan setelah kepulangan dari tempat kuliahnya, ia melihat di TV bahwa kabar di New York, Amerika Serikat yang lebih dikenal sebagai September 11 WTC pengeboman yang meruntuhkan dua gedung WTC dengan ditabrak oleh pesawat komersial. Dengan kondisi yang sedang pengobatan pada kulitnya kemudian mendapatkan kabar seperti itu, ia merasakan khawatir atas keberlangsungan kuliah serta masa depan nya. Ia merasa depresi dari tiga faktor yang di alami, yang pertama dari faktor internal yaitu kondisi kulitnya kemudian faktor eksternal yaitu pengeboman WTC di Amerika. Faktor yang kedua, pernah mengalami kegagalan pada sebelumnya. Kemudian faktor ke tiga, minder serta malu terhadap diri sendiri terutama saudara, kerabat, keluarga, teman dan lainnya.

Pengobatannya menggunakan metode NLP, kemudian ia mengatakan kalau saja psikolog dan psikiater menanganinya dan menguasai ilmu NLP maka ia tidak akan

terbuang waktu 6-12 bulan lamanya untuk konsultasi, terapi dan minum obat. Kemudian dengan menggunakan ilmu NLP dan menggabungkan teknik-teknik dari NLP yaitu *time line dengan swish pattern* serta tambahan *stacking anchor* untuk memperkuat semua lini sehingga lebih optimal. Dan kini bermula dari seorang pasien dengan menggunakan ilmu NLP, ia menjadi seorang master trainer, mengisi acara dengan berbagai macam, bertempat di beberapa tempat dan sukses dengan NLP Susanto, dkk (2016). Ini dari beberapa sekian banyak orang yang sudah menggunakan NLP dan masih banyak lagi orang-orang sukses dengan NLP.

Pelatihan NLP ada berbagai tahapan dari praktisioner, master praktisioner, trainer dan master trainer untuk mengikuti pelatihan tersebut ada tahapan-tahapan yang disebutkan tadi. Namun, untuk penelitian ini peneliti ingin meneliti dari tahapan praktisioner yang dimana sangat banyak prakteknya dalam pelatihan tersebut dan hanya beberapa cara yang diperlukan saja, praktek-praktek yang praktis yang dapat digunakan di kehidupan sehari-hari.

Adapun penelitian sebelumnya Aryani Tri Wrastari (2003) meneliti tentang penerimaan diri menggunakan metode dan tahapan yang sama yaitu pelatihan *Neuro-Linguistik Programming* (NLP). penelitian tersebut membahas tentang pelatihan NLP dengan penerimaan diri seseorang yang mengalami cacat tubuh. Kemudian kelompok eksperimen diberikan pelatihan NLP dan kelompok kontrol tidak diberikan treatment dan dibiarkan seperti biasanya, untuk mengukur penerimaan diri dilakukan dengan skala penerimaan diri. Hasil dari penelitian tersebut mengalami peningkatan yang lebih besar dari penelitian eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan NLP dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dan dibiarkan.

Kemudian Rini Mastika Sari (2012), meneliti tentang *Neuro Linguistik Programming* (NLP) untuk mengatasi depresi pada penyandang tuna daksa yang mengalami kecelakaan lalu lintas di BBRSD Surakarta, dari penelitian tersebut terdapat orang-orang yang mengalami kecelakaan yang mengalami kecacatan di bagian tubuh mereka sehingga mengakibatkan depresi. Depresi dapat di terapi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), logoterapi dll, yang ada dalam intervensi dan salah satu bentuk intervensi untuk pengobatan depresi adalah *Neuro Linguistik Programming* (NLP). Kemudian peneliti ingin mencari pengaruh psikoterapi dengan pendekatan *Neuro Linguistik Programming* (NLP) terhadap depresi yang dialami penyandang tuna daksa di BBRSD.

Penelitian tersebut dengan menggunakan tiga kelompok yaitu, yang *pertama*, kelompok intervensi terapi NLP, yang *kedua*, terapi kelompok relaksasi yang *ketiga*, kelompok tanpa perlakuan dan dari tiga kelompok tersebut diberikan pre test-post test. Hasil dari ke tiga kelompok tersebut tidak menunjukkan perbedaan depresi, namun pada saat dilakukan posstest terlihat perbedaan dari kelompok intervensi terapi NLP, kelompok rileksasi, dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi terapi NLP memiliki mean yang lebih rendah dari pada kelompok yang lainnya, yang berarti bahwa adanya penurunan tingkat depresi setelah diberikan terapi *Neuro Linguistik Programming* (NLP).

Penelitian Rahmawati, F, E & Nuryono, W, (2014) untuk menguji menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan terapi NLP. Dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kecemasan berdampak dalam kehidupan yang menimbulkan gangguan secara fisik maupun secara psikis apalagi berhubungan dengan berbicara di depan umum. Peneliti menggunakan pendekatan *Pre Experimental* dengan jenis

penelitian *pretest-postes one group design*, kemudian menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum untuk pengumpulan data terlebih dahulu. Setelah itu peneliti menerapkan terapi NLP untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA negeri 2 Pare, kemudian hasil penelitian mereka ada perubahan skor kecemasan atau adanya penurunan tingkat kecemasan mereka dengan menerapkan terapi NLP.

Dalam penelitian Allan, F. dkk. (2012), menunjukkan bahwa NLP dapat mempengaruhi keefektifan guru. Penelitian tersebut diteliti kepada guru matematika yang dibagi menjadi tiga kelompok, kelompok *pertama*, tidak diberikan perlakuan (kontrol), kelompok *kedua*, dilatih cara-cara inovatif yang diterapkan dalam matematika, kelompok *ketiga*, diberikan cara-cara inovatif dengan menggunakan NLP. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh keefektifan guru dalam mengajar yang diberikan pelatihan NLP

Penelitian sebelumnya menerapkan NLP dengan penerimaan diri, mengatasi depresi, dan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, dan keefektifan guru dalam mengajar, hasil dari penelitian tersebut berhasil dengan menerapkan NLP.

Kemudian dari pengalaman dan pengamatan dari peneliti tentang NLP dapat merubah kebiasaan buruk, menjadikan hal yang negatif menjadi positif, tercapainya harapan hingga dapat mengontrol diri. Kemudian peneliti mewawancarai dari salah seorang trainer NLP dan *learning consultant* yang menggunakan NLP untuk kehidupan sehari-hari nya bahkan memfasilitasi pelatihan dan pendampingan dengan menggunakan NLP. Setelah di wawancarai, peneliti mendapatkan hasil dari pelatihan NLP termasuk dapat merubah kontrol diri menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hasil dari pengamatan dan pengalaman peneliti, peneliti ingin mencari pengaruh hasil dari *Neuro-Linguistik Programming* (NLP) dengan *self control* atau kontrol diri. Menurut Goldfried & Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Ghufron & Risnawita (2010), Kemampuan untuk mengontrol, mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Mengontrol diri sangat penting bagi kita semua dalam menjalani kehidupan agar lebih terkontrol. Kemampuan mengontrol diri dapat kita asah atau tingkatan agar lebih teratur untuk menjalani kehidupan, dikarenakan jika kita lihat kemampuan kontrol diri seseorang sangat beragam apalagi kemampuan kontrol diri yang rendah. Kejadian-kejadian atau permasalahan-permasalahan diluar sana sangat beragam samapi - sampai dapat menguji kontrol diri kita, dari permasalahan tersebut hingga menimbulkan kekesalan, kemarahan, sampai dengan kejadian pembunuhan. Tidak hanya permasalahan itu saja, tapi masih banyak permasalahan atau urusan yang kita harus selesaikan.

Jika kita lihat mahasiswa selain kuliah, mempunyai kegiatan organisasi, belum lagi ditambah dengan tugas-tugas kuliahnya bahkan hingga kesibukan individu-individu

tersebut. Namun dalam perkuliahan sangat berbagai macam kesibukan kuliah tersebut, ada yang hingga benar-benar menguras tenaga, pikiran dan waktu.

Sebagai mahasiswa tentunya berbeda dengan siswa, mulai dari kuliah, praktikum, organisasi, hingga kegiatan pribadi yang berbeda-beda. Dari beberapa stimulus tersebut, mahasiswa psikologi juga harus dapat mengontrol stimulus dari luar seperti permasalahan pada individu sendiri atau kepada orang lain, kesemua stimulus dan perilaku tersebut harus dapat dikontrolnya agar perilaku yang muncul lebih baik. Seperti mahasiswa psikologi yang mempunyai aktifitas yang sangat banyak di bandingkan dengan jurusan-jurusan yang lain yang ada di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Selain kuliah, mahasiswa psikologi disibukkan dengan praktikum yang cukup menguras tenaga, dan pikiran. Selain dari kegiatan kuliah mahasiswa psikologi mempunyai kegiatan organisasi atau kegiatan olahraga, biasanya mereka harus memutuskan mana yang akan di prioritaskan pada waktu-waktu tertentu, maka mereka harus dapat memutuskan mana yang akan diprioritaskan terlebih dahulu.

Selain praktikum, mata kuliah di psikologi harus dapat benar-benar dimengerti oleh mahasiswa tersebut dan mengaplikasikannya. Namun terkadang mahasiswa psikologi mempunyai permasalahan dengan dosen atau aslab, permasalahan tersebut yang dapat menghambat keseriusan belajar atau melaksanakan kuliah dan praktikum sehingga mahasiswa psikologi tidak terhambat dalam permasalahan tersebut dan harus dapat mengambil sisi positif suatu permasalahan tersebut. Bahkan tidak hanya dengan dosen atau aslab tersebut melainkan dengan staf TU, teman sendiri, dan bahkan keluarga.



Selain permasalahan tersebut, dalam kehidupan yang pastinya akan mengalami kejadian atau peristiwa yang akan menguji kesabaran, sehingga setiap individu akan mengeluarkan sikap atau cara individu yang berbeda-beda meskipun stimulus atau peristiwa yang sama. Kesemua permasalahan tersebut dapat di atasi dengan mengontrol kesemua stimulus, keputusan, perilaku, informasi, hikmah dari peristiwa dan menafsirkan peristiwa agar dapat lebih terkontrol.

Setelah melakukan observasi ternyata permasalahan yang telah dijelaskan muncul pada mahasiswa psikologi angkatan 2016, kemudian melakukan wawancara pertama agar mendapatkan informasi yang lebih banyak.

Permasalahan-permasalahan yang ada di angkatan 2016 tersebut harus dapat terkontrol, atau memiliki kontrol diri yang baik. Kemampuan kontrol diri dapat diasah atau dapat ditingkatkan melalui metode seperti pelatihan, maka peneliti ingin mencari pengaruh hasil dari pelatihan NLP dengan kontrol diri (*self control*) melalui metode eksperimen yang akan di teliti kepada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, karena kontrol diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang memiliki permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan. Oleh karena itu saya akan melakukan penelitian apakah pelatihan NLP dapat meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Rumusan masalah**

Apakah pelatihan NLP dapat meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?

## **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan NLP dapat meningkatkan kontrol diri yang tinggi pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

## **Kegunaan Penelitian**

### **Kegunaan Teoritis**

Dalam penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu dalam bidang Psikologi Sosial, Psikologi Kognitif dan Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan *Neuro-Linguistik Programming* dan *self control*.

### **Kegunaan Praktis**

Agar orang-orang mengetahui manfaat dari pelatihan NLP dan bagi orang-orang yang kontrol diri nya rendah dianjurkan mengikuti pelatihan tersebut

