

Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Nur Khumaidatuz Zahroh

E-mail: nurkhumaidatuz@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of NLP (Neuro Linguistic Programming) training in increasing adolescent self-confidence. This study uses an experimental approach with a quasi-experimental research design. The research subjects were taken by purposive sampling technique with the condition of low self-confidence. The data collection technique used is the confidence scale. Data analysis techniques used in this study used the analysis of independent sample test using Mann-Whitney. The results of the study based on the Independent Sample Test analysis obtained t value of 6.439 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that the respondents' confidence varies significantly. So it is known that the mean of the experimental group is higher than the control group ($36.04 > 12.96$). This shows that NLP (Neuro Linguistic Programming) training is effective significantly to increase the confidence of adolescents who experience self-confidence barriers.

Keywords: NLP training, self-confidence, education level

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian quasi eksperimen. Subjek penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan syarat kepercayaan diri rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis *independent sample test* dengan menggunakan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian berdasarkan analisis Independent Sample Test diperoleh nilai t sebesar 6,439 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri responden berbeda secara sangat signifikan. Jadi diketahui bahwa rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol ($36,04 > 12,96$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) efektif secara signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan kepercayaan diri.

Kata Kunci: Pelatihan NLP, Kepercayaan Diri, Tingkat Pendidikan

Pendahuluan

Kepercayaan diri adalah salah satu modal penting bagi seseorang untuk mencapai kesuksesan. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri maka ia akan sanggup, mampu dan meyakini bahwa dirinya dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, dan cukup toleran dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.

Pada umumnya remaja yang mempunyai kepercayaan diri tinggi lebih mudah dalam mengolah dan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki, karena dilandasi keyakinan yang kuat akan kemampuan dirinya. Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan sesuatu dia tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang-lain.

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya remaja. Adanya kepercayaan diri, remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan dengan individu lain. Oleh karena itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Kepercayaan diri juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. Pada proses belajar dan mengembangkan diri di lingkungan sekolah, siswa memerlukan kemampuan komunikasi yang baik, sikap berani dalam menunjukkan kemampuannya serta mampu bersosialisasi dengan teman dan juga guru dengan baik.

Fenomena yang terjadi sebagian besar remaja mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide, dan gagasan atau mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya karena rasa tidak percaya diri, tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki, serta ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk melangkah. Banyak remaja yang memiliki potensi untuk menjadi generasi bangsa yang cerdas dan kreatif untuk membangun bangsa yang berprestasi. Sebagian dari mereka ada yang mempunyai hambatan dalam dirinya dengan merasa tidak yakin, ragu-ragu atas ide-ide

yang dimilikinya, takut akan cemooh orang, takut akan ditertawakan karena tidak idenya tidak bagus menurut orang lain, serta selalu membandingkan kemampuannya dengan orang lain. Hal ini membuat mentalnya semakin minder dan takut untuk berkembang.

Kepercayaan diri yang rendah akan berakibat pada perilaku remaja, secara tidak langsung mereka lebih memilih untuk duduk sendiri daripada masuk dalam kelompok. Meskipun merasa metode belajar dengan presentasi dan diskusi adalah hal yang menegangkan, karena dalam metode tersebut siswa dituntut untuk menyampaikan materi di depan teman-temannya, serta dituntut untuk aktif merespon dan memberikan pendapat.

Beberapa hal yang menjadi hambatan siswa dalam mengembangkan kemampuannya dan memahami pelajaran adalah rendahnya rasa percaya diri. Hal itu merupakan siswa yang merasa takut untuk bertanya, merasa ragu untuk menjawab pertanyaan dan menyelesaikan tugas sendiri. Semua rasa takut dan ragu itu berasal dari pemikiran dan *belief system* yang ada pada setiap individu. Sehingga kemungkinan rasa percaya diri bisa ditumbuhkan dengan merubah *belief system* dan pemikiran tentang dirinya.

Jika hambatan- hambatan tidak segera diselesaikan maka akan mengakibatkan siswa tidak dapat maksimal dalam proses belajar mengajar dan potensi yang dimilikinya tidak berkembang dengan optimal. Jadi permasalahan tersebut perlu penanganan yang tepat agar potensi yang dimiliki siswa dapat terasah secara optimal.

Pelatihan dengan basic NLP (*Neuro Linguistic Programming*) mampu merubah *belief system* yang negatif menjadi lebih positif. Peran terbesar NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, serta mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif dan kecemasan.

Secara umum NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dapat difungsikan sebagai salah satu cara yang tepat bagi siswa untuk membantu meningkatkan kepercayaan siswa. Dari perubahan tersebut dalam bentuk mengubah pemikiran negatif akan ketidakyakinan, keraguan, dan ketakutan menjadi pemikiran yang lebih positif. Pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa akan terjadi apabila siswa yakin akan kemampuannya, serta tidak lagi merasa takut dan ragu untuk

mengungkapkan pendapatnya di kelas, serta mampu berpikir lebih positif tentang dirinya.

Berdasarkan hal tersebut penulis mengkaji tentang “ Efektivitas Pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) untuk meningkatkan kepercayaan diri Remaja pada Tingkat Pendidikan SMP dan SMA”. Diharapkan hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Remaja.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Anita Lie (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor seseorang untuk dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan tertentu sendiri

Santrock (2003) mendefinisikan kepercayaan diri merupakan sebuah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri seseorang sehingga seseorang dapat melihat gambaran positif dari diri mereka. Hal ini diperkuat oleh Anita Lie (2003) yang menjelaskan bahwa percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Adanya kepercayaan diri, seseorang akan merasa lebih berharga dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan.

Lauster (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita .S. 2011) juga menyatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri yang positif adalah orang yang memiliki : 1) Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap tinggi seseorang tentang dirinya mencakup segala potensi dalam dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; 2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

Menurut Marwati (2001) ada beberapa aspek kepercayaan diri yang dapat diungkapkan : 1) Mandiri, adalah sikap tidak tergantung pada orang lain dan merasa tidak perlu dukungan orang lain dalam melakukan sesuatu. 2) tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, dapat mengerti kesukaran yang ada pada diri sendiri dan dapat menerima pandangan dari orang lain

Berdasarkan beberapa pemaparan para ahli dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki beberapa aspek yaitu: yakin akan kemampuan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya.

Neuro Linguistic Programming terdiri dari tiga kata, yaitu *neuro* yang maksudnya setiap individu memiliki sistem penyaring mental yang unik untuk memproses jutaan data yang diperoleh melalui panca indra. Hasil proses penyaringan neurologis ini disebut Peta Mental Pertama yang terdiri dari gambar internal, suara, sensasi, dll. Linguistik kemudian memaknai secara pribadi informasi yang diterima dari dunia luar tersebut. Setiap pribadi akan menciptakan peta mental kedua dengan meletakkan bahasa pada gambar, suara, sensasi, dll. Peta mental kedua ini biasa disebut *Linguistic Map*. Dan juga *programming* sebagai Respon dalam bentuk perilaku yang terjadi sebagai hasil dari bekerjanya kedua peta mental tersebut (NeoNLP.org). Ada beberapa teknik NLP yang dapat digunakan dalam terapi, diantaranya adalah teknik *ancor*.

Teknik *Anchor* Adalah teknik NLP yang digunakan untuk memunculkan seluruh Sumber daya dari Klien yang kurang percaya diri, sehingga dirinya menjadi merasa berdaya dan mampu melihat masa depan dengan penuh percaya diri. Penelitian tentang fenomena *Anchor* pertama kali dilakukan oleh Ivan Pavlov, seorang Psikolog berkebangsaan Rusia, peraih hadiah Nobel. Pavlov melakukan percobaan dengan memberikan makan seekor anjing pada jam tertentu, dan didahului dengan membunyikan bel. Setelah hal ini dilakukan berulang-ulang, maka saat berikutnya saat bel dibunyikan, maka segera anjing bereaksi mengeluarkan air liur. Dalam hal ini bel merupakan *Anchor* yang akan memicu sang Anjing untuk secara tidak sadar mengeluarkan air liurnya, dan proses *Anchor* yang terbentuk karena pengkondisian yang berulang-ulang.

Salah satu manfaat *Anchor* yang sangat umum diterapkan di dunia NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah untuk memicu bagian dalam pikiran tertentu, misal : gembira, percaya diri, dst. Untuk kebutuhan semacam ini, pembuatan *Anchor* dapat dilakukan secara cepat, dengan tahapan-tahapan : Munculkan State yang diinginkan (*Elicitation*), Memperkuat State yang muncul (*Amplify*), Picu dengan kode Stimulus tertentu (*Trigger*).

Kode stimulus yang dimaksud dapat berupa Visual, Audio, Kinestetik, Gustatori, Olfaktori, atau gabungannya. Salah satu manfaat teknik *Anchor* yang diterapkan dalam NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah untuk memicu “state of mind” tertentu, misal: gembira, percaya diri, dst. Dan faktor lain yang mempengaruhi perkembangan Kepercayaan diri adalah Pengalaman. NLP (*Neuro Linguistic Programming*) juga

merupakan teknik yang dapat membantu seseorang agar memiliki pengalaman baru dalam hidupnya dengan cara mengubah peta mental mereka sendiri. Serta mencoba membangun motivasi dalam dirinya dengan proses menentukan obyek *modeling* sebagai motivator dalam dirinya untuk bangkit dan berkembang dengan keyakinan yang kuat pada kemampuan yang dimilikinya.

Circle Excellence Merupakan teknik manifestasi dari Anchor, untuk mendapatkan State dengan berbagai sumber yang manusia miliki untuk mencapai hasil. Dengan melakukan *Circle Excellence* ternyata jalur eksekusi pada sistem saraf menjadi terbentuk dan jalur ini semakin kuat saat dilakukan berulang-ulang sehingga dengan yang melakukan *Circle Excellence* bisa dengan cepat mendapatkan eksekusi.

Dua konsep NLP (*Neuro Linguistic Programming*) yang terkenal yaitu Meta Model dan Milton Model diperoleh dari hasil memodel kemampuan luar biasa dari tiga terapis yang sukses dibidangnya kemudian hasil modeling tersebut ditulis/ dikodekan dalam pola *transformational grammar*.

Tujuan dari NLP modeling adalah dapat melakukan sesuatu sebaik yang dilakukan oleh pakarnya, dan dapat mengajarkan orang lain untuk melakukan sebaik itu. NLP modeling berbeda dengan *Analytical/ Cognitive Modeling* dimana terhadap sang ahli akan dilakukan observasi (Wawancara) terhadap berbagai hal yang terkait dengan kemampuan tersebut. Dalam NLP, modeling dilakukan secara *unconsciously*.

Ada dua teknik modeling. Kedua teknik itu pada dasarnya bertujuan untuk mendidik ulang pikiran bawah sadar agar mau menerima pola tindakan atau “peta pikiran” sang idola.

a. Teknik *Symbolizing*

Teknik ini adalah teknik membuat simbol berupa gambar/foto atau patung dari sang idola. Bisa juga diambil dari gambar tokoh wayang yang Anda sukai. Kemudian, tempatkan gambar/foto yang sudah dibingkai kemudian ditempel di dinding yang kamar atau tempat lain di rumah. Sejauh mana efek dari teknik ini?

Pertama, sebagai pemicu pikiran sadar. Begitu melihat atau memandangi sang tokoh (idola) pikiran Anda segera teringat dengan karakter tokoh tersebut. Setidaknya teknik ini akan mengingatkan terus kepada Anda untuk bisa menjadi seperti sang tokoh.

Kedua, sebagai pemicu pikiran bawah sadar. Saran saya, agar fungsi gambar/foto tidak hanya sebagai hisan dinding saja, maka tataplah gambar itu dengan segenap imajinasi dibalik gambar/foto itu. Maksudnya, gambar/foto itu hanya sekedar symbol dari jati diri sang tokoh. Agar tokoh tersebut bermanfaat untuk memicu pikiran bawah sadar Anda, dengan harapan dapat memodel tokoh itu, maka tatap dan pandanglah dengan segenap imajinasi Anda terhadap tokoh itu.

Pikiran bawah sadar Anda tidak akan dapat terudaksi atau terbuka pintunya bila tidak dengan membayangkan atau mengasosiasikannya. Caranya, tataplah dengan kesadaran (kognitif, pikiran sadar) untuk mendapatkan “peta pikiran” sang tokoh. Selanjutnya Anda mengingat, merasakan, dan imajinasikan tentang segenap ketokohnya. Rasakan seolah-olah Anda seperti dia. Baru, setelah itu, pikiran bawah sadar tereduksi. Sebab, pikiran bawah sadar tidak dapat membedakan antara imajinasi dan kenyataan. Maka jangan heran kalau dirumah orang-orang sukses selalu menyimpan gambar/foto tokoh/wayang hingga gambar abstrak yang mahal. Bukan gambarnya secara fisik yang penting, tetapi makna dibalik tokoh itulah yang justru sangat penting.

b. Teknik *Imaginer Modeling*

Cara ini hampir sama dengan cara pertama. Hanya bedanya, kalau yang pertama menggunakan gambar/foto sang tokoh, sementara cara yang kedua menggunakan kehadiran sang tokoh secara imajiner. Dikatakan imajiner karena dalam tekniknya harus “menghadirkan” secara imajiner sang tokoh yang akan dimodel/ ditiru.

Hipotesis dalam peneitian ini adalah Pelatihan NLP (*neuro linguistic programming*) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Serta ada perbedaan kepercayaan diri antara remaja SMP dengan remaja SMA setelah mendapatkan pelatihan NLP (*neuro linguistic programming*).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian eksperimental. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experimental Non-Randomized pretest-posttest control group design*. Dalam pelaksanaannya penelitian ini melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana subjek penelitian diambil secara *purposive* atau *non-random*.

Dalam bidang psikologi banyak digunakan desain eksperimen kuasi ini karena pertimbangan praktis dan etis.

Pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun sendiri oleh peneliti. Kedua kelompok diminta untuk mengerjakan skala kepercayaan diri sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen. Bedanya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dalam bentuk pelatihan NLP, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi pelatihan NLP.

Hasil

Berdasarkan hasil *Independent Sample Test* pada saat *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 6,439 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa saat *post test* kondisi kepercayaan diri responden berbeda secara sangat signifikan. Jadi diketahui bahwa rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol ($36,04 > 12,96$). Hal ini menunjukkan bahwa Pelatihan NLP efektif secara signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan kepercayaan diri.

Berdasarkan perhitungan *Independent Sample Test* diketahui bahwa perbandingan rerata kepercayaan diri saat *post tes* antara remaja tingkat pendidikan SMP dan remaja tingkat pendidikan SMA diperoleh nilai t sebesar 1,027 dengan signifikansi 0,316 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada saat *post tes* tidak terdapat perbedaan antara remaja tingkat pendidikan SMP dengan remaja tingkat pendidikan SMA, sehingga hipotesis ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *Independent Sample Test* pada saat *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 6,439 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa saat *post test* kondisi kepercayaan diri responden berbeda secara sangat signifikan. Jadi diketahui bahwa rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol ($36,04 > 12,96$). Hal ini menunjukkan bahwa Pelatihan NLP efektif secara signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan kepercayaan diri.

Pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) yang diberikan semua tertuju pada teknik-teknik yang berfungsi untuk menghilangkan keragu-raguan dalam mengambil keputusan, serta membangkitkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki. Dalam pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) akan diberikan teknik anchor yang akan memunculkan seluruh sumber daya dalam dirinya, memfokuskan pada hal-hal positif yang pernah dirasakan, keberhasilan yang pernah diraih, sehingga dirinya menjadi merasa berdaya dan mampu melihat masa depan dengan penuh percaya diri. Dilanjutkan dengan teknik circle of excellence dengan menyerap energi positif dari orang yang dianggap memiliki kelebihan, berdasarkan pengalaman mencoba untuk merasakan karakteristik orang percaya diri yang diketahui, mencoba menjadi karakter yang percaya diri yang dipersepsikan sesuai pengalaman masing-masing dan membuat seseorang merasa dirinya mempunyai kemampuan dan energi positif seperti seseorang yang dipersepsikan. Dan juga teknik modeling yang menjadi dasar dari NLP itu sendiri dengan tujuan untuk dapat melakukan sesuatu sebaik ahlinya, hal ini akan membuat seseorang memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu seperti yang dilakukan seorang pakar dibidang yang diinginkan. Semua proses pembentukan pemikiran positif dan perubahan pribadi yang lebih baik seperti yang diharapkan akan dilaksanakan dalam Pelatihan NLP (*Neuro Linguistic Programming*) untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Sebelum dimulai pelatihan, peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya memiliki kepercayaan diri. Trainer mengajak peserta masuk pada tujuan yang sama dalam proses pelatihan tersebut. Komunikatif tentang tujuan hidup dan cita-cita masing-masing peserta untuk memastikan bahwa setiap orang mempunyai cita-cita dan harapan. Untuk mewujudkan semua cita-cita dan harapan membutuhkan kepercayaan diri.

Setelah itu peserta diajak untuk merubah pemikiran negatif tentang dirinya dengan pemikiran positif, dengan sederhana dimulai dengan merubah penilaian diri negatif menjadi lebih positif, serta merubah kata-kata yang cenderung menilai diri negatif menjadi lebih positif (sesi pertama). Dimana menurut Fatimah (2010) untuk mencapai peningkatan kepercayaan diri harus berpikiran positif. Demikian juga menurut Hakim (2004) untuk membangun rasa percaya diri yang kuat harus menghilangkan fikiran-fikiran yang negatif lalu menggantikan dengan fikiran-fikiran positif yang sewajarnya dan meyakinkan agar tercipta suatu rasa percaya diri yang standar dan

seirama.

Berdasarkan perhitungan Independent Sample Test pada tabel 8 diketahui bahwa perbandingan rerata kepercayaan diri saat post tes antara remaja tingkat pendidikan SMP dan remaja tingkat pendidikan SMA diperoleh nilai t sebesar 1,027 dengan signifikansi 0,316 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada saat post tes tidak terdapat perbedaan antara remaja tingkat pendidikan SMP dengan remaja tingkat pendidikan SMA, sehingga hipotesis ditolak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri remaja tingkat pendidikan SMP dengan remaja tingkat pendidikan SMA. Kedua tingkat pendidikan tersebut masuk dalam kategorisasi yang berbeda. Sekolah tingkat SMP masuk pada kategori pendidikan dasar dan tingkat SMA masuk pada kategori pendidikan menengah, hal ini yang mendasari asumsi perbedaan kemampuan dalam menerima materi dalam pelatihan. Walaupun kedua tingkat pendidikan tersebut mempunyai tugas perkembangan yang sama yaitu perkembangan pengambilan keputusan, dalam pengambilan keputusan ini, remaja yang lebih tua ternyata lebih kompeten daripada remaja yang lebih muda. Remaja dengan tingkat pendidikan SMA pastinya lebih memiliki pengetahuan lebih tinggi dibanding remaja pada tingkat pendidikan SMP, karena dalam kategorisasi juga berbeda.

Perbedaan kategori dalam tingkat pendidikan subjek yang menjadi dasar tinjauan dalam penelitian ini, namun ternyata dari hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil perubahan setelah dilakukan pelatihan. Secara kuantitatif sebenarnya terdapat perbedaan secara rerata nilai kategorisasi namun karena selisih yang sedikit sehingga secara statistik tidak terlihat perbedaan secara signifikan. Dalam perhitungan statistik secara umum nilai remaja tingkat SMA lebih mendekati kategori tinggi dibanding remaja tingkat pendidikan SMA.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Pada saat pre tes tidak terdapat perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan pada saat post test terdapat perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan

dengan rerata kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa Pelatihan NLP cukup efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan dalam kepercayaan diri sehingga Hipotesis diterima; 2) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri ditinjau dari tingkat pendidikan, setelah mengikuti pelatihan tidak terlihat adanya perbedaan hasil yang signifikan antara remaja tingkat SMP maupun remaja tingkat SMA. Sehingga hipotesis yang diajukan ditolak.

Referensi

- Angelis, Barbara. (2002). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Iswidharmanjaya, D. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya : Bandung
- Geldard, K., Geldard, D. (2011). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research III*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Jerniwati. (2012). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 7 Gandeng Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang. *Skripsi*. FIP– Universitas Negeri Makassar
- Kurniawan, J. *Student Manual Neo NLP Practitioner Certification*. www.jokokurniawan.com
- Latipun. (2004). *Psikologi Eksperimen (Edisi kedua)*. UMM Press : Malang
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara : Jakarta
- Ghufron, N., Rini, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Singgih D Gunarsa.(1996). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suharsimi Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thursan Hakim. (2005). *Mengatasi Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugianto, J. (2015). *Anchor dalam NLP*. Online. <http://nlpcepat.com/anchor-dalam-nlp/> Diakses pada tanggal 11 November 2016
- _____. (2013). *Anchoring, Jangkar emosi*. Online. <http://www.wsukmoro.com/2013/09/13-anchoring-jangkar-emos.html> Diakses pada tanggal 11 November 2016
- Kusuma, A.J. (2016). *10 Menit Menjadi Optimis, percaya Diri dan Antusias dengan Circle of Excellence*. Online. <http://www.aristhajkusuma.com/2016/09/07/meningkatkan->

-
- percaya-diri-dan-semangat-dengan-circle-of-excellence/ Diakses pada tanggal 11 November 2016
- Santos, Y. (2015). *Circle of Excellence Teknik Akses Resources untuk Ekselensi Giat Belajar*. Online. <https://yussantos.com/2015/11/09/circle-of-excellence-teknik-akses-resources-untuk-ekselensi-giat-belajar/> Diakses pada tanggal 11 November 2016
- _____ (2014). *Teknik Modelling dalam Komunikasi*. HeartSpeaks Indonesia. :<http://publicspeaking.co.id/teknik-modeling-dalam-komunikasi/> Diakses pada tanggal 11 November 2016
- Setio. L. (2013). *Teknik Modelling dalam NLP*. Online. <http://lockysetio.net/modeling-dalam-nlp/> Diakses pada tanggal 11 November 2016
- UU No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional* (kemenag.go.id/file/dokumen/UU2003.pdf). Diakses pada tanggal 4 Februari 2017)