

***PELATIHAN NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP)
SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT
DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA “WANODYATAMA”
SURAKARTA***

**Tesis
Minat Utama Psikologi Klinis**



Diajukan Oleh :

**Ranita Widyaswati, S.Psi.
T100135011**

**MAGISTER PROFESIPSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP)
SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA
MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA
“WANODYATAMA” SURAKARTA**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi
Bidang Kekhususan Psikologi Klinis**



Diajukan Oleh :

Ranita Widyaswati, S.Psi.

T100135011

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP)
SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA
MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA
“WANODYATAMA” SURAKARTA**

Yang diajukan oleh:

Ranita Widwaswati, S.Psi

T100135011

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si.,Psikolog

Tanggal : 13 Oktober 2017

Pembimbing Pendamping



Rini Lestari, M.Si.,Psikolog

Tanggal : 11 Oktober 2017

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP)
SEBAGAI INTERVENSI STRES PADA PENERIMA
MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL WANITA
"WANODYATAMA" SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

Ranita Widyaswati, S.Psi

T100135011

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal 20 Oktober 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Tamu

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog



Pembimbing I

Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si., Psikolog



Pembimbing II

Rini Lestari, M.Si., Psikolog



Surakarta,

2017

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Moordimingsih, M.Si, Psikolog



Ketua Program
Magister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati Rahaena, M.Si, Psikolog



SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ranita Widyawati, S.Psi
NIM : T100 135 011
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 29 Mei 1988
Institusi : Program Magister Psikologi Profesi UMS

Menyatakan bahwa dalam Tesis yang berjudul "Pelatihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) Sebagai Intervensi Stres Pada Penerima Manfaat Di Pantii Pelayanan Sosial Wanita "Wanodyatama" Surakarta yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan

Surakarta, 10 Nov 2017

Yang Menyatakan,

Ranita Widyawati, S.Psi

MOTTO

Engkau tak dapat meraih ilmu kecuali dengan enam hal yaitu cerdas, selalu ingin tahu, tabah, punya bekal dalam menuntut ilmu, bimbingan dari guru dan dalam waktu yang lama

(Ali bin Abi Thalib)

Agar membahagiakan seseorang, isilah tangan dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan dan pe rutnya dengan makanan.

(Frederick E. Crane)

Orang sukses pasti bekerja keras, resikonya mendapat hasil yang bagus dan bonusnya lelah. Jangan pernah menyerah

(Peneliti)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta dan do' a karya ini peneliti persembahkan untuk :

- ? **Suami**, Wildan Sidiq yang selalu memberi semangat, doa dan dukungan
- ? **Ananda tercinta**, Rasyid Richman Sidiq, Ibu cinta kamu
- ? **Orang tua dan kakak** peneliti yang selalu meyakinkan bahwa penulis
"BISA"
- ? Pembaca sekalian

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan thesis ini. Sungguh tiada kekuatan dan upaya tanpa kehendak-Nya.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan thesis ini berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan dan ketulusan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Dr.Lisna Ruhaena, M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi UMS. Terima kasih atas perhatian dan ilmu yang selalu Ibu bagikan kepada mahasiswa.
2. Ibu Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si., Psi dan Ibu Rini Lestari., M.Si., Psi selaku dosen pembimbing thesis. Terima kasih atas waktu yang telah diberikan untuk membimbing penelitian sampai selesai. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama proses pendidikan di Mapro UMS
3. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi selaku penguji thesis. Terimakasih atas ilmu yang telah Ibu berikan.
4. Ibu Setya Asyanti M.Si., Psi selaku pembimbing PKPP yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dalam menyelesaikan tugas.
5. Wildan Sidiq dan Rasyid Richman Sidiq. Terima kasih atas energi positif, semangat, dukungan dan doa yang tidak henti-henti diberikan kepada peneliti

6. Bpk Ibu Rahartono, Terima kasih atas segala bentuk pengorbanan, bantuan, dukungan dan doa yang ditujukan kepada peneliti. Kepada Mbak Rahmatya Widyaswati, terimakasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada peneliti.
7. Bpk Ibu Krisbandari. Terimakasih atas dukungan, doa dan segala bentuk bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Kepada Adek-Adek : Rizal, Ilham dan Rizki. Terima kasih selalu “ada” saat dibutuhkan.
8. Para dosen dan staff pengelola Magister Profesi Psikologi yang selalu memberikan ilmu dan memberikan bantuan guna kelancaran peneliti dalam menempuh kuliah sampai dengan selesai.
9. Pengelola Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan membantu kelancaran jalannya penelitian.
10. Sahabat dan Teman-teman seperjuangan angkatan 11. Terimakasih atas kebersamaan kita selama ini
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Terima kasih atas bantuan, doa dan dukungannya

Semoga Allah SWT membalas jasa serta kebaikan Bapak, Ibu, Saudara/I dan sahabat semua. Aamiin Yaa Rabbal’ Alamin.

Surakarta,

Peneliti

Ranita Widyaswati, S.Psi
NIM. T100 135 011

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	14
BAB II. LANDASAN TEORI	19
A. Stres	19
1. Pengertian Stres	19

2. Faktor Penyebab Stres	21
3. Gejala-Gejala Stres	24
4. Intervensi Stres	26
B. <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP).....	28
1. Sejarah NLP	28
2. Pengertian NLP	30
3. Pelatihan NLP	32
4. Manfaat NLP	33
5. Prinsip NLP	33
6. Model NLP	37
7. Teknik-teknik NLP	39
C. <i>Neuro Linguistic Programming</i> Sebagai Intervensi Stres Pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta	43
D. Hipotesis	47
BAB III. METODE PENELITIAN	49
A. Identifikasi Variabel Penelitian	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
C. Subjek Penelitian	50
D. Metode Pengumpulan Data	51
E. Rancangan Eksperimen	53
F. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan NLP	55

G. Metode Analisis Data	62
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	64
A. Persiapan Penelitian	64
B. Pelaksanaan Penelitian	69
C. Analisis Data	82
1. Analisis Deskriptif	82
2. Analisis Uji Hipotesis	84
3. Hasil Observasi	85
4. Hasil Wawancara	86
5. Analisis Data Individual	88
D. Pembahasan	95
E. Keterbatasan Intervensi	99
BAB V. PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Penerima Manfaat 2011 - 2015	3
Tabel 2 Rangkuman Penelitian Pelatihan NLP dan Intervensi stres.....	14
Tabel 3. Skor tingkat stress dalam skala DASS	52
Tabel 4. Hasil Evaluasi Uji Coba Modul Pelatihan NLP	58
Tabel 5. Rancangan Intervensi	60
Tabel 6 Presentase Tingkat Stres Penerima Manfaat	66
Tabel 7. <i>Ekspert Judgement</i> Modul Pelatihan NLP	68
Tabel 8. Timeline Pelatihan NLP	74
Tabel 9 Subjek Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	76
Tabel 10. Hasil <i>Screening</i> , <i>Post test</i> dan <i>Follow up</i>	81
Tabel 11. Analisis Data	82
Tabel 12. Hasil Observasi Performance Kelompok Eksperimen.....	85
Tabel 13. Hasil Wawancara	87
Tabel 14. Hasil KE setelah Pelatihan NLP	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tingkat Stres Penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta	9
Gambar 2. Model NLP	38
Gambar 3. Alur Penelitian Pelatihan NLP terhadap tingkat stress penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta	46
Gambar 4. Rancangan Eksperimen.....	55
Gambar 5. Perubahan skor DASS kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	83
Gambar 6. Perubahan Skor <i>Screening, Post Test</i> dan Follow up KE.. ...	88

**PELATIHAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) SEBAGAI
INTERVENSI STRES PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI
PELAYANAN SOSIAL WANITA “WANODYATAMA”
SURAKARTA**

Abstrak

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam menurunkan stress yang dialami penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan skala DASS. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Randomized Two Groups Design, Post test Only*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan NLP selama 2 hari. tehnik NLP yang diajarkan yaitu *relaxation anchoring, Reframming, Swish Pattern, Neuro Hypnotic Repatterning* dan *Timeline*. Hipotesis dari penelitian ini adalah Pelatihan NLP dapat menurunkan stress pada penerima manfaat. Hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan Mann Whitney U- test untuk menguji perbedaan *post test* dan *follow up* antar kelompok (KE dan KK) dan *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan waktu pengukuran dalam satu kelompok (KE). menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa penelitian NLP terbukti efektif dalam menurunkan stress pada penerima manfaat. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa terjadi perubahan persepsi dan sudut pandang penerima manfaat setelah mengikuti pelatihan NLP.

Kata Kunci : *Neuro Linguistic Programming*, Stres, Wanita, Rehabilitasi

ABSTRACT

This experimental study aims to examine the effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) training in reducing the stress experienced by beneficiaries in the Women's Care Institution "Wanodyatama" Surakarta. Data collection is done by DASS scale. The research design used was Randomized Two Groups Design, Post test Only. In this study there are two groups: experimental group and control group. Experimental group was given treatment in the form of NLP training for 2 days. NLP techniques taught are relaxation anchoring, Reframming, Swish Pattern, Neuro Hypnotic Repatterning and Timeline. Hypothesis of this research is NLP training can reduce stress on beneficiaries. Quantitative analysis results by using Mann Whitney U-test to test post test differences and follow-up group (KE and KK) and Wilcoxon to test the difference of measurement time in one group (KE). showed that there was a difference in stress level in the experimental group being trained compared to the control group. It can be concluded that NLP research has proved effective in reducing stress on beneficiaries. The result of qualitative analysis shows that there is a change of perception and the point of view of beneficiaries after NLP training.

Keyword : *Neuro Linguistic Programming, Stress, Women, Rehabilitation*