

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NOMOR SKRIPSI

6460/BKI-D/SD-S1/2024

PELAKSANAAN KONSELING *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA KLIEN DI PT. MINDA BRILIAN SUKSES KOTA PEKANBARU



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Sarjana Sosial (S.Sos) Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

RIFDA LATIPA**NIM. 12040224509**

UIN SUSKA RIAU

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2024**



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terdapat penulis skripsi saudara:

: Rifda Latipa

: 12040224509

: **Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (Sar. Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk uji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru 05 Maret 2024
Pembimbing,

Zulamri, S.Ag., M.A

NIP.197407022008011009

Pengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag., M.A

NIP.197407022008011009

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

: Rifda Latipa
: 12040224509

: Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

: Kamis
: 07 Maret 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos. pada Strata Satu Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 18 Maret 2024
Dekan,



Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A
NIP.19811118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Prof. Dr. Masduki, M.Ag
NIP. 19710612 199803 1003

Sekretaris/ Penguji II,

Listiawati Susanti, S.Ag.,MA
NIP. 19720712 200003 2003

Penguji III,

Rahmad, M.Pd
NIP. 19781212 201101 1006

Penguji IV,

Zulamri, S.Ag, M.A
NIP. 19740702 200801 1009



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Rifda Latipa
NIM : 12040224509
Judul : Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brillian Sukses Kota Pekanbaru

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 07 November 2023

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 28 November 2023

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Nurjanis, S. Ag, M. A
NIP 196909272009012003

Penguji II,

Rosmita, S. Ag, M. Ag
NIP. 197411132005012005



Momor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Rifda Latipa**

© Hak Cipta Dilindungi UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 Tidak Dianggap sebagai karya tulis ini tanpa menandatangani dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Rifda Latipa NIM. 12040224509** dengan judul **"Pelaksanaan Konseling Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru"** telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak ucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(Zulamri, S.Ag., M.A)

NIP.197407022008011009

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Rifda Latipa

NIM : 12040224509

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **PELAKSANAAN KONSELING NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA KLIEN DI MINDA BRILIAN SUKSES KOTA PEKANBARU** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 05 Maret 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Nama Rifda Latipa
NIM. 12040224509

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin, mengutip sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur atas rahmat dan kasih sayang Allah. Atas berkat rahmat-Mu lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam untuk baginda nabi Muhammad SAW dengan mengucapkan Allahumma Sholli a'la Muhammad wa a'la ali Muhammad. Dengan ini saya persembahkan skripsi ini kepada:

Yang istimewa saya ucapkan terimakasih kepada keempat orang tua yang sangat berjasa dalam hidup saya, yaitu Bapak Syafrimis dan Ibu Desi Ari Sandi, Bapak Juprianto dn Ibu Yumparida. Kasih sayang serta dukungan materi yang selalu mereka berikan kepada penulis, semoga selalu dalam lindungan Allah, Aamiin.

Terimakasih juga kepada keluarga besar Ayahsarin yang juga telah memberikan banyak dukungan dan motivasi terhadap penulis.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

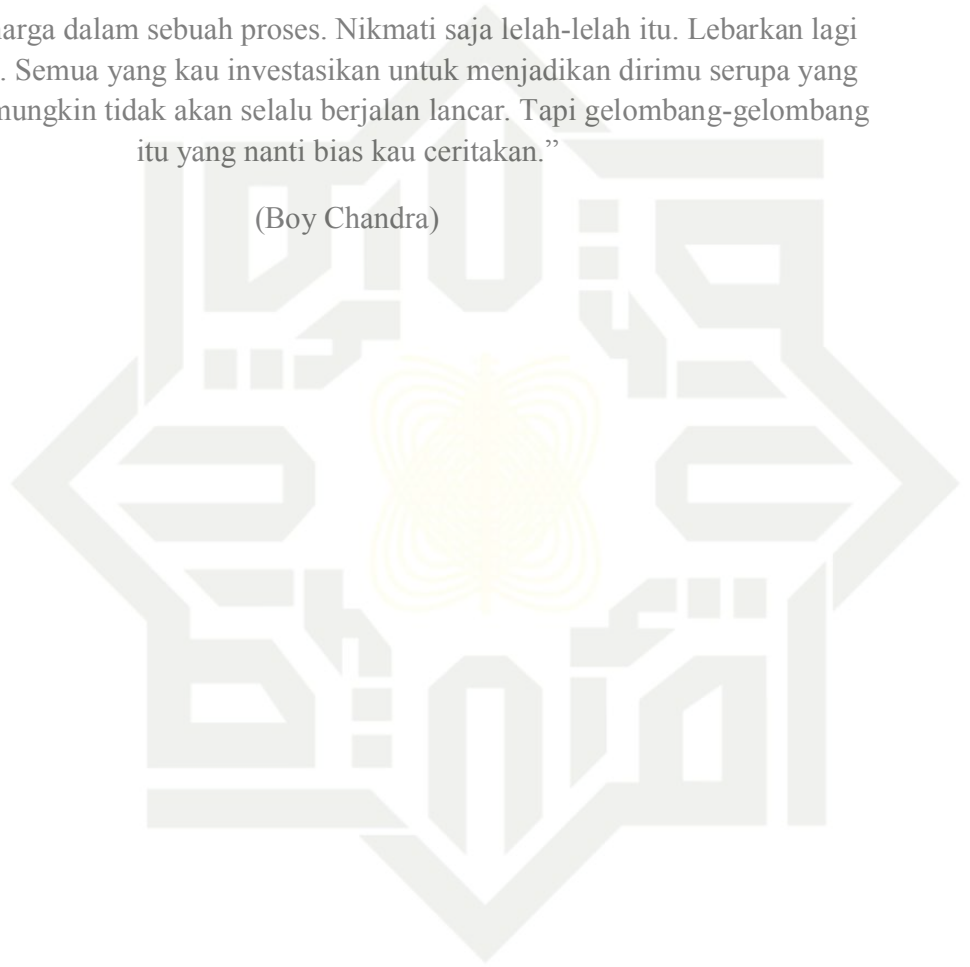
MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.S. Ar-Rum:60)

Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bias kau ceritakan.”

(Boy Chandra)



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Rinda Latipa 2024: Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan klien yang menjalani proses penyembuhan di PT. Minda Brilian Sukses datang karena masalah kecemasan, kecemasan menjadi masalah yang paling banyak dialami klien salah satunya dengan masalah kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling *neuro linguistic programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada klien di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan menggunakan subjek penelitian informan kunci yaitu konselor, konselor yang melaksanakan konseling dengan melakukan teknik *neuro linguistic programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada klien di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, informan pendukung yaitu klien di PT. Minda Brilian Sukses dan staf yang bekerja di PT. Minda Brilian Sukses.. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data terbagi menjadi tiga yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian ini Pada dasarnya ada banyak teknik yang dapat digunakan dalam melakukan konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) ini, namun dalam mengatasi permasalahan kecemasan sosial di Minda Brilian Sukses menggunakan dua teknik saja yaitu *submodality belief change* dan *circle of excellence* yang menekankan pada pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi sehingga mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan.

Kata kunci: Konseling, *Neuro Linguistic Programming* (NLP), Kecemasan Sosial

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Rifda Latipa 2024: Implementation of Neuro Linguistic Programming (NLP) Counseling in Overcoming Social Anxiety in Clients at PT. Minda Brilian Sukses Pekanbaru City

This research is motivated by clients who undergo the healing process at PT Minda Brilian Sukses coming because of anxiety problems, anxiety being the most common problem experienced by clients, one of which is the problem of social anxiety. The purpose of this study is to determine how the implementation of neuro linguistic programming (NLP) counseling in overcoming social anxiety in clients at PT Minda Brilian Sukses Pekanbaru City. This research uses descriptive qualitative research, using key informant research subjects, namely counselors, counselors who carry out counseling by using neuro linguistic programming (NLP) techniques in overcoming social anxiety in clients at PT. Minda Brilian Sukses Pekanbaru City, supporting informants, namely clients at PT. Minda Brilian Sukses and staff who work at PT. Minda Brilian Success. Data collection techniques in this study are interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques are divided into three, namely data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The results of this study Basically there are many techniques that can be used in conducting Neuro Linguistic Programming (NLP) counseling, but in overcoming the problem of social anxiety in Minda Brilian Success using only two techniques, namely submodality belief change and circle of excellence which emphasizes communication, personal development, and psychotherapy approaches so as to achieve certain goals in life.

Keywords: *Counseling, Neuro Linguistic Programming (NLP), Social Anxiety*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah penulis ucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad Shallallahu'alaihiwasalam, dengan mengucapkan Allahumma sholli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad. Atas berkat Rahmat Allah Subhanahu Wata'ala, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru". Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini banyak sekali bantuan, bimbingan, motivasi serta pikiran dari berbagai pihak yang penulis dapatkan. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Khairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dr. Hj. Helmiati, M.Ag selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Mas'ud Zein M.Pd selaku Wakil Rektor II, Edi Erwan, S.Pt,M.SC, PH.D selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, seluruh civitas akademika Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Prof. Dr. Masduki, M. Ag. Selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Toni Hartono, M.Si. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Bapak Dr. H. Arwan, M.Ag. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Bapak Zulamri,S.Ag., M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ibu Rosmita, S.Ag selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan arahan penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Yasril Yazid, MIS selaku Penasehat Akademis yang selalu memberikan saran dan dukungan demi selesainya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling Islam dan segenap staf akademik Fakultas Dakwah Dan Komunikasi yang telah memberikan jasa dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyediakan waktu untuk penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

9. Direktur sekaligus konselor PT. Minda Brilian Sukses Pekanbaru Bapak Khairul Anwar S.Psi, C.Ht,Ct. Staf Ibu Ledi Rida Anggraini, S.Psi dan Bapak Muhammad Rivai, S.T serta klien PT. Minda Brilian Sukses Pekanbaru yang telah meluangkan waktunya untuk memberi informasi kepada penulis terkait masalah Pelaksanaan Konseling Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru.
10. Terimakasih yang tiada terhingga penulis ucapkan kepada Ayahanda Syafrimis dan Ibunda Desi Ari Sandi, Ayahanda Juprianto dan Ibunda Yumparida. Keluarga besar Ayahsarin tercinta yang selalu dan senantiasa mendo'akan, memberi semangat dan mengharapakan keberhasilan serta kebahagiaan penulis, sekaligus dukungan moral maupun material.
11. Sahabat seperjuangan skripsi Salsabila Syahri Sabrina, Imelda Novrianti, Melani Saputri, Dinda Shazia, Inda Srimarianti dan Ulya Chairunnisa yang saling memberikan semangat dan juga saling mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Teman KKN Desa Pulau Godang Kari, Hesti Putri Lestari, Indah Wulandari dan Waslia Fitri yang telah memberikan semangat kepada penulis.
13. Terkhusus kepada teman dari kecil Kolista Sisilawati yang telah memberikan banyak bantuan selama pembuatan skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam terkhususnya kelas BKIF angkatan 20.
15. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebut satu persatu, atas segala bantuan dan dukungannya penulis ucapkan terima kasih.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu penulis mengharpkan kritik dan sarannya yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan yang akan datang. Akhirnya rasa syukur yang tak terhingga, penulis ucapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan dapat menambah khazanah bagi ilmu pengetahuan.

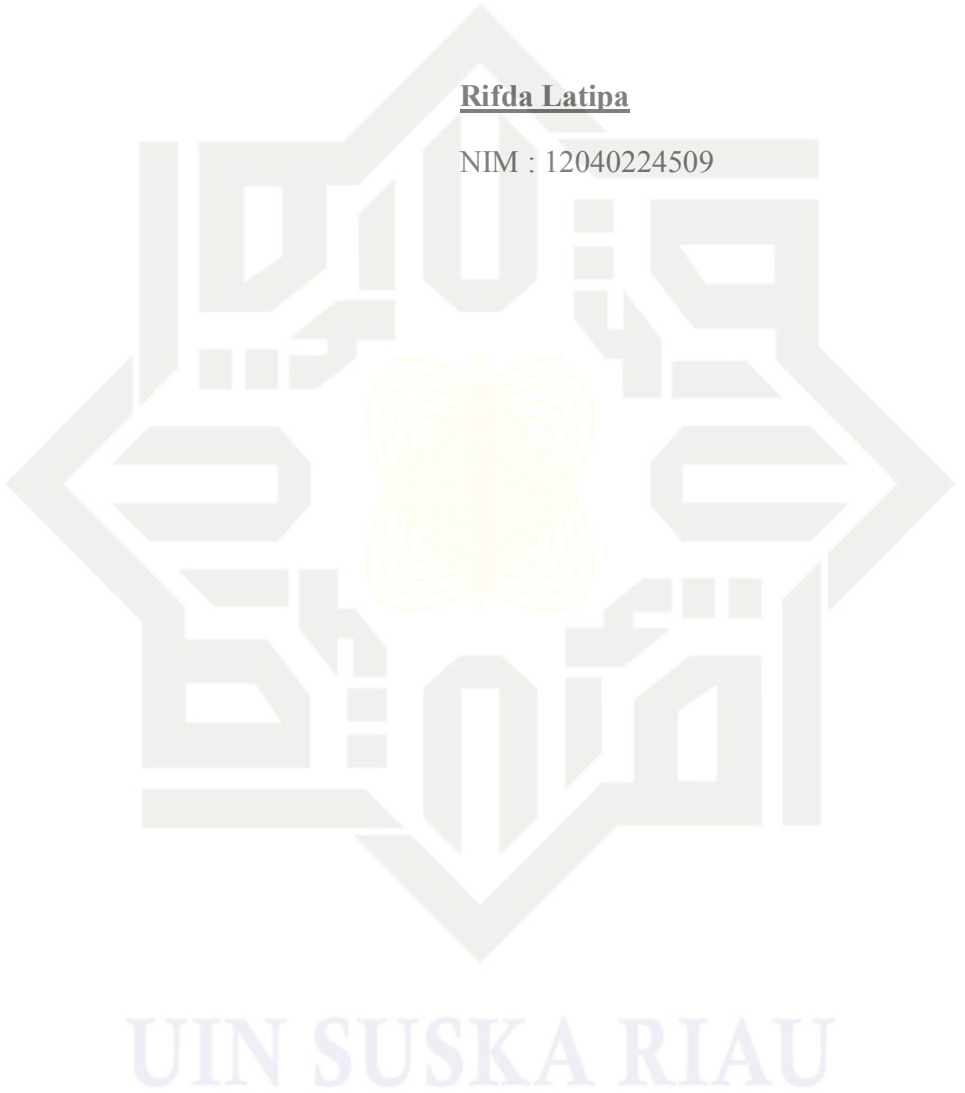
Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, 05 Maret 2024

Penyusun

Rifda Latipa

NIM : 12040224509



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Penegasan Istilah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Terdahulu	7
B. Landasan Teori	8
C. Kerangka Pemikiran	27
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Sumber Data Penelitian	31
D. Informan Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	32

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Validasi Data	34
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	36
A. Gambaran Umum Kota Pekanbaru	36
B. Sejarah PT. Minda Brilian Sukses	37
C. Struktur Organisasi	38
D. Visi Dan Misi	38
E. Profil Organisasi	38
F. Data Klien	39
BAB V PEMBAHASAN DAN HASIL.....	42
A. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data kasus klien di PT. Minda Brilian Sukses	4
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	31
Tabel 3. 2 Informan Penelitian	32
Tabel 4. 1 Data Klien Minda Brilian Sukses Bulan September-Desember	39



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 4.1 Struktur Organisasi.....	38



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk sosial, dengan kata lain bahwa kehidupan tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan orang lain. Fakta bahwa manusia saling membutuhkan tentu saja dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, makan tentu tidak bisa secara langsung dapat jika tidak ada produksi beras dari petani, membeli baju tentu tidak lepas dari campur tangan seorang penjahit dalam mendesignnya. Begitulah hidup saling bergantung satu sama lain untuk tetap berjalan dengan baik.

Allah SWT juga telah menegaskan mengenai manusia makhluk sosial dalam Qur'an surat al-Hujurat ayat : 13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.(QS. Al-Hujurat: 13).¹

Makna yang dapat diambil dari ayat diatas adalah Allah menciptakan manusia dengan berbagai macam suku dan bangsa, perbedaan yang ada untuk manusia dapat saling mengenal dan bersosial dalam menghadapi problematika kehidupan. Perbedaan membuat keberagaman yang dapat membuat individu satu dengan yang lainnya saling melengkapi diatas kekurangan dan keterbatasan yang ada.

Kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki manusia menjadikan manusia untuk saling bersosial. Akan tetapi, meskipun bersosial menjadi suatu kebutuhan dalam menjalani kehidupan, tidak semua orang dapat melakukannya dengan baik. Kecemasan ketika berhadapan dengan orang, kekhawatiran akan penilaian orang terhadap diri, ketakutan dalam melakukan tindakan didepan orang karena

¹ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an (2016-2019), *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 21-30, 2019/* jajaan Penjelenggara Penerjemah/Pentafsir Al-Qoeraan (1967) . Hal.755

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

takut ditolak dan dan diremehkan. Pemikiran berlebihan demikianlah yang akan membuat individu merasa takut dalam bersosial. Ketika dilapangan individu mengalami ketakutan akan situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain, ketakutan ini muncul karena berpikir bahwa orang lain akan berpikir buruk tentang dirinya. Hal demikian sangat menggambarkan individu dengan kecemasan sosial (*social anxiety*).

Menurut *Social Anxiety Institute* salah satu masalah kecemasan yang banyak terjadi di Amerika Serikat yaitu kecemasan sosial, kecemasan sosial menjadi masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol, jenis kecemasan ini setidaknya dialami oleh 15 juta orang Amerika Serikat setiap tahunnya, angka kecemasan sosial meluas di seluruh dunia termasuk Indonesia.² Tingkat kecemasan sosial di Indonesia terbilang cukup tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) diperoleh persentase 15,8% dari 311 orang Indonesia mengalami kecemasan sosial.

Kehidupan sosial yang terus berjalan, dan masalah psikologi yang tentu saja siapapun bisa mengalaminya. Maka solusi yang dapat dilakukan terhadap individu yang mengalami kecemasan sosial adalah dengan melakukan proses konseling. Konseling yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan konseling *neuro linguistic programming* (NLP). Dalam buku yang ditulis oleh Salami (2017) bahwa kecemasan menjadi salah satu masalah psikologi yang dapat diatasi dengan konseling *neuro linguistic programming* (NLP).³ Selain itu juga terdapat dalam penelitian yang ditulis oleh Rifki Nompo,dkk (2021) dengan hasil bahwa NLP dapat membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan dirinya sendiri, mengurangi ketakutan yang tidak dapat dijelaskan, mengendalikan emosi negatif, dan kecemasan.⁴ Dari dua penelitian tersebut jelas bahwa kecemasan sosial dapat diatasi dengan konseling NLP.

NLP adalah pendekatan komunikasi yang ditujukan kepada individu dengan tujuan perubahan, peran terbesar konseling NLP adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan dirinya sendiri, mengurangi rasa takut tanpa

² Thomas Richards, 'The Social Anxiety Institute Helps People Overcome Social Anxiety', 2014.

³ Salami, *Ada Apa Dengan Neuro Linguistic Programming (NLP)?*, 2017.Hal.108

⁴ Rifki S Nompo, Andria Praghlapati, and Angela L Thome, 'Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Anxiety: A Systematic Literature Review', *KnE Life Sciences*, 2021, 495-507.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

alasan, dapat mengontrol emosi negatif dan perasaan cemas. Neuro berfokus pada sistem neurologis berdasarkan ide-ide yang ditafsirkan dan pengalaman di sekitarnya. Linguistik adalah unsur yang mengacu pada bagaimana pengaruh kata-kata dan bahasa tubuh dapat mempengaruhi kehidupan orang lain. Pemrograman adalah elemen yang mengacu pada pengalaman individu yang melibatkan “kode internal”. Ini termasuk proses internal, strategi, dan pola pikir yang digunakan untuk membuat keputusan, memecahkan masalah, dan membantu pembelajaran individu.⁵

NLP dari cara pandang Milton Erickson bahwa manusia adalah makhluk penuh potensi. Akan tetapi, potensi itu tersimpan dalam *unconscious*-nya sehingga individu hampir tidak menyadarinya. Maka klien semestinya tidak membutuhkan apapun dari konselor, karena semuanya sudah ada dalam dirinya. Tugas konselor adalah membimbing klien untuk membuka jalur komunikasi antara klien dengan *unconscious*-nya supaya segala sumber daya yang dibutuhkan dalam dirinya tersedia. Milton Erickson juga mengatakan “*client is a client, because they loose rapport with their unconscious mind.*” Klien mengalami permasalahan psikologis karena ia kehilangan komunikasi yang harmonis dengan pikiran bawah sadarnya.⁶

Konseling NLP dapat membantu klien dalam mengatasi kecemasan atau kekhawatiran yang sedang dialami klien. Melalui bantuan konselor klien mampu berkomunikasi dengan memanfaatkan seluruh potensi yang dimiliki diri sendiri, mengontrol dan melawan perasaan negatif dalam diri, sehingga masalah kecemasan sosial dapat teratasi dengan baik.

Hasil wawancara sederhana peneliti dengan direktur Klinik Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru sekaligus sebagai seorang konselor/terapis di klinik tersebut bahwasannya klien dengan masalah psikologi berupa kecemasan sosial dapat dilakukan proses bantuan dengan konseling NLP. Berdasarkan data klien pada tahun 2023 di PT. Minda Brilian Sukses kebanyakan klien datang dengan permasalahan kecemasan. Berikut data yang diperoleh dari PT. Minda Brilian Sukses:

⁵ I Ketut Dian Lanang Triana and Ni Putu Emy Darma Yanti, ‘Neuro-Linguistic Programming: Solusi Tingkatkan Self-Efficacy Perawat di Rumah Sakit “Neuro-Linguistic Programming: A Solution to Improve Nurse’s Self-Efficacy at Hospital”’, *BIMI KI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 6.2 (2018), 18–27.

⁶alami.Hal.108

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 1. 1 Data kasus klien di PT. Minda Brilian Sukses

Tahun	2021	2022	2023	Jumlah
Kecemasan	54	95	70	169
Rumah Tangga	9	36	20	65
Tidak Percaya Diri	13	24	46	83
Kasus Lainnya	95	72	64	...

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah kasus klien dengan kecemasan sebanyak 169 merupakan kasus dengan jumlah tertinggi dari tahun 2021 sampai tahun 2023. Banyaknya klien dengan masalah kecemasan di PT. Minda Brilian Sukses membuat peneliti ingin mengamati, menelusuri dan memahami bagaimana pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor melalui teknik NLP ini.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti secara lanjut tentang bagaimana “Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?

B. Penegasan Istilah

Untuk membahas permasalahan dalam penelitian ini, perlu penegasan beberapa kata kunci yang pengertian dan pembatasannya perlu dijelaskan:

1. Konseling
Konseling adalah profesi bantuan (*helping profession*) dari konselor kepada konseli atau kelompok sehingga konseli atau kelompok dapat mengatasi kelemahan dan hambatan (kendala) dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.⁷
2. *Neuro Linguistic Programming* (NLP)
Neuro linguistic programming (NLP) adalah teknologi yang mempelajari struktur internal seseorang dan bagaimana struktur tersebut bisa didesain untuk tujuan yang bermanfaat bagi orang tersebut⁸
3. Kecemasan Sosial

⁷ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling* (Rajawali Press, 2016).

⁸ Alami, Hal 1-2

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan sosial adalah kondisi saat seseorang mengalami gelisah (*nervous*) dalam situasi-situasi sosial yang disebabkan karena ketakutannya mendapatkan nilai negatif dari orang lain.⁹

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru”?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan memperkaya pengetahuan dan wawasan terutama dibidang psikologi dan bimbingan konseling islam agar dapat dipakai sebagai pedoman dalam penelitian lebih lanjut terutama yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling NLP dalam mengatasi kecemasan sosial. Selain itu juga penelitian ini diharapkan menambah bukti-bukti empiris tentang pelaksanaan konseling NLP dalam mengatasi kecemasan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pembaca dan Penulis. Tulisan ini dapat menambah pengetahuan mengenai konseling dengan teknik *Neuro Linguistic Programming* dalam mengatasi kecemasan
- b. Bagi Peneliti Lainnya. Tulisan ini diharapkan menjadi acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya dengan salah satu variabel yang sama di masa mendatang.

F. Sistematika Penulisan

Penulisan Skripsi ini terdapat enam bab, yang pada masing-masing babnya terdiri dari sub-sub. Agar lebih jelas penulis menguraikan sistem penulisannya sebagai berikut:

⁹ Cahyaning Suryaningrum, ‘Efikasi Diri Dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis’, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4.2 (2016), 181–93.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Bab I Pendahuluan
Bab pertama ini menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah, dan sistematika penulisan pembahasan skripsi.
2. Bab II Tinjauan Pustaka
Pada bab ini berisi kajian terdahulu, landasan teori, konsep operasional dan kerangka pemikiran.
3. Bab III Metodologi Penelitian
Bab ini berisi tentang desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data penelitian. Teknik pengumpulan data, validasi data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV Gambaran Lokasi Penelitian
Bab ini membahas tentang lokasi penelitian yaitu di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru. Sejarah berdirinya PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, keadaan umum lokasi, visi dan misi PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, Struktur Organisasi PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, Pelayanan PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, Fasilitas Pendukung, Kegiatan Dukungan, dan Sumber daya manusia di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru.
5. Bab V Pembahasan dan Hasil
Pada bab kelima ini, terdiri dari gambaran hasil penelitian dan analisa serta pembahasan hasil penelitian.
6. Bab VI Penutup
Pada bab ini berisikan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian. Kesimpulan dapat dikemukakan masalah yang ada pada penelitian serta hasil dari penyelesaian penelitian yang bersifat analisis obyektif. Sedangkan saran berisi mencantumkan jalan keluar untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu dilakukan untuk membandingkan dengan penelitian ini serta untuk melihat posisi dari penelitian ini dengan melihat penelitian lain yang pernah dilakukan.

Adapun beberapa penelitian yang hampir mirip dengan penelitian ini adalah penelitian yang berjudul:

Pertama, skripsi yang dilakukan oleh Aminah Putri dengan judul penelitian “Konseling Individual dengan Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kecemasan Pada Korban Bencana Tsunami di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten”, 2020. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individual dengan neuro linguistic programming dalam mengatasi kecemasan pada korban bencana tsunami di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten. Dengan demikian terdapat kesamaan yaitu sama-sama meneliti tentang konseling neuro linguistic programming. Adapun yang menjadi perbedaan adalah penulis memfokuskan pada kecemasan sosial, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Aminah Putri tentang kecemasan saja.¹⁰

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh TB Fajri Warizki SP dengan judul “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Mahasiswa Rantau Semester Awal”, 2022. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau. Maka kesamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan sosial. Adapun yang menjadi perbedaan adalah teknik yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan teknik yang dilakukan oleh peneliti TB Fajri Warizki SP yaitu menggunakan CBT, sedangkan peneliti menggunakan NLP (Neuro Linguistic Programming).¹¹

¹⁰ Aminah Putri, ‘Konseling Individual Dengan Neuro Linguistic Programming Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Korban Bencana Tsunami Di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten’ (UIN SMH BANTEN, 2020).

¹¹ Tb Fajri Warizki Warizki, ‘Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal (Studi Pada Kampus UIN SMH Banten)’ (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Nur Intan dengan judul “Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Di MAN I Medan”, 2020. Hasil penelitian ini menggambarkan Pelaksanaan konseling Individu dengan teknik nlp (neuro linguistic programming) untuk mengatasi kecemasan belajar matematika siswa ini sangat memuaskan, guru mata pelajaran (matematika) memberikan laporan mengenai hasil siswa yang mengalami kecemasan kepada guru BK bahwa sudah ada perubahan pada siswa yang mengalami kecemasan saat berada dikelas dalam mengadapi pelajaran matematika. Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian memfokuskan pada kecemasan belajar matematika, sedangkan fokus peneliti yaitu pada kecemasan sosial. Persamaannya yaitu sama-sama melihat bagaimana pelaksanaan konseling NLP.¹²

B. Landasan Teori

1. Konseling

a. Pengertian Konseling

Konseling adalah profesi bantuan (*helping profession*) dari konselor kepada konseli atau kelompok dengan pendekatan teori-teori pendidikan dan psikologi yang berbasis budaya, sesuai dengan karakteristik konseli atau kelompok untuk memfasilitasi perkembangannya, sehingga konseli atau kelompok dapat mengatasi kelemahan dan hambatan (kendala) dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Menurut buku *Dasar Standarisasi Profesi Konselor*, berikut beberapa pengertian konseling:

- a. Konseling adalah pelayanan bantuan psiko-pendidikan dalam bingkai budaya. Pelayanan konseling dikemas dengan acuan dasar ilmu pendidikan dan psikologi yang diwarnai budaya pihak-pihak yang terkait, khususnya budaya konseli yaitu individu yang mendapatkan pelayanan konseling.
- b. Konseling adalah profesi bantuan (*helping profession*) yang diabdikan untuk meningkatkan harkat dan martabat kemanusiaan

¹² Nur Intan, ‘Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Di MAN I Medan’ (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020).

dengan cara memfasilitasi perkembangan individu atau kelompok individu sesuai dengan kemampuan potensialnya (*potential ability*) dan kemampuan aktualnya (*actual ability*) serta peluang-peluang yang dimilikinya, dan membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta kendala yang dihadapi dalam perkembangan dirinya. Dengan demikian, konseling merupakan bantuan perkembangan individu (*helping of individual development*) dan kelompok individu (*helping of individual group development*).

- c. Konseling adalah pelayanan bantuan dengan menggunakan kerangka berpikir dan bertindak yang bernuansa kemanusiaan dan keindividualan, sehingga tidak lagi hanya dipelajari sebagai seperangkat teknik, melainkan pengembangan konseling diorientasikan pada kondisi masyarakat berbasis pengetahuan yang menempatkan kemanusiaan dan belajar berlangsung sepanjang hayat.
- d. Konseling adalah pelayanan bantuan yang berorientasi dari kondisi *supply-side* ke *demand-side* yang menuntut upaya proaktif konselor dalam melayani konseli dengan menggunakan berbagai sumber dan teknologi informasi untuk memperkaya peran profesional, mengembangkan manajemen informasi dan jaringan kerja, serta memanfaatkan sebagai jalur dan *setting* layanan baik formal maupun nonformal¹³.

Berdasarkan definisi diatas, maka disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan oleh tenaga profesional (konselor) kepada konseli atau kelompok untuk dapat mengembangkan potensi yang terhambat dalam diri konseli atau membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta kendala yang dihadapi dalam perkembangan dirinya.

- b. Tujuan Konseling
Tujuan konseling terbagi menjadi dua yaitu umum dan khusus, berikut rumusannya:
 1. Tujuan umum

¹³ Hikmawati.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kehidupan dunia dan akhirat.

2. Tujuan khusus
 - a. Membantu individu agar bisa menghadapi masalah yang sedang dihadapi
 - b. Membantu individu dalam pencegahan agar tidak bermasalah
 - c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi masalah bagi dirinya dan orang lain.¹⁴

Sumber lain menjelaskan tujuan konseling dalam aspek pribadi dan sosial antara lain:

1. Memiliki komitmen untuk mengamalkan nilai keimanan dan kepada Tuhan YME dalam kehidupan pribadi, keluarga, teman, sekolah, dan masyarakat umum
2. Memiliki toleransi terhadap umat beragama lain, saling menghormati, serta memelihara hak dan kewajiban masing-masing serta tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
3. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif terkait dengan keunggulan maupun kelemahan diri sendiri.
4. Memiliki sikap positif serta menghargai diri sendiri dan orang lain
5. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat, positif dan efektif.
6. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya masing-masing
7. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.

¹⁴ Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2019. Hal.88

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik internal maupun eksternal.¹⁵

Dari teori diatas maka tujuan konseling yang dapat peneliti simpulkan adalah membantu individu dalam mewujudkan menjadi manusia seutuhnya dengan sikap-sikap positif yang terwujud dilingkungan masyarakat maupun untuk dirinya sendiri.

c. Prinsip-Prinsip Konseling

Konseling merupakan salah satu teknik atau layanan dalam bimbingan, layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang fleksibel dan komprehensif.

Menurut E.Tylor, ada lima karakteristik yang sekaligus merupakan prinsip-prinsip konseling. Kelima karakteristik tersebut adalah:

- a. Konseling tidak sama dengan pemberian nasihat (*advicement*), sebab dalam pemberian nasihat proses berpikir ada dan diberikan oleh penasihat, sedang dalam konseling proses berpikir dan pemecahan ditemukan dan dilakukan oleh klien sendiri.
 - b. Konseling mengusahakan perubahan-perubahan yang bersifat fundamental yang berkenaan dengan pola-pola hidup.
 - c. Konseling lebih menyangkut sikap daripada perbuatan atau tindakan.
 - d. Konseling lebih berkenaan dengan penghayatan emosional daripada pemecahan intelektual.
 - e. Konseling menyangkut juga hubungan klien dengan orang lain.¹⁶
- d. Teknik Dasar Konseling

1. Perilaku *Attending*

Perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan merupakan bentuk dari perilaku *attending*. Perilaku *attending* yang baik dari seorang konselor meliputi bagaimana konselor menyiapkan diri, bersikap, berperilaku, mendengarkan dan memberikan perhatian secara penuh pada konseli. Perilaku *attending* akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman seta meningkatkan harga diri konseli.

¹⁵ Totok Agus Suryanto, *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar*, 2022. Hal.17-18

¹⁶ Hikmawati.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Mendengar

Mendengarkan yang baik adalah dengan mendengar secara aktif berarti mendengar terhadap isi, suara dan bahasa tubuh dari orang yang bicara. Konselor harus dapat mengidentifikasi unsur pesan seperti apa, mengapa, kapan, dimana, siapa dan bagaimana. Mendengar dalam keterampilan ini adalah mendengar dengan tepat dan mengingat apa yang konseli katakan dan bagaimana ia mengatakannya.

3. Penstrukturan

Pada proses konseling terkadang terjadi pembicaraan yang meluas baik dari sisi konseli maupun dari sisi konselor. Pembatas/kontrak diperlukan, mencakup pembatasan/kontrak waktu, masalah, peran, dan tindakan. Tujuan penstrukturan adalah agar konselor dan konseli memahami perannya masing-masing, mengetahui berapa lama sesi konselor akan diselenggarakan, membatasi masalah yang akan dibahas, memahami apa yang akan dilakukan dan apa yang diharapkan dalam sesi konseling. Tujuan penstrukturan adalah untuk menjelaskan peranan konselor, peranan klien dan proses konseling yang akan dijalani oleh klien.¹⁷

Dari pemaparan mengenai teknik dasar konseling diatas, pada dasarnya terdapat tiga teknik dasar konseling, yaitu *attending*, mendengar, dan penstrukturan.

2. **Neuro Linguistic Programming (NLP)**

a. **Pengertian NLP**

Neuro linguistic programming (NLP) adalah sebuah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi yang diciptakan oleh Richard Bandler dan John Grinder di California, USA pada tahun 1970-an. Penciptanya menyatakan bahwa adanya hubungan antara proses neurologi “*neuro*”, bahasa “*linguistic*” dan pola perilaku yang dipelajari melalui pengalaman “*programming*” dan hal tersebut dapat diubah untuk mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan. Bandler dan Grinder menyatakan bahwa keterampilan

¹⁷ Ifrah Hifsy, Rezki Hariko, and Yeni Karneli, ‘MENCIPTAKAN KONSELING YANG KONDUSIF MELALUI TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING (ATTENDING, LISTENING DAN STRUCTURING)’, *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7.2 (2022), 143–49.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang dapat "dimodel" menggunakan metodologi NLP kemudian keterampilan tersebut dapat dimiliki oleh siapa saja. Bandler dan Grinder juga menyatakan bahwa NLP dapat mengobati masalah seperti pobia, cemas, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, miopi, alergi, flu dan gangguan belajar, seringkali hanya dalam satu sesi terapi.¹⁸

Istilah *neuro linguistic programming* (NLP) muncul dari tiga bidang utama, yaitu:

1. *Neurology* adalah berbicara tentang otak dan bagaimana manusia berpikir. Dalam neuro terdapat berbagai hal yang membuat seseorang berpikir atau bertindak yang disebut dengan "peta realita" dan "model dunia". Hal ini berdasarkan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang selama hidup, dan bersifat subyektif. Dengan merubah peta realita maka dapat merubah perilaku seseorang.
2. *Linguistic* adalah cara seseorang dalam memproses bahasa yang diinderakan, dan bahasa yang digunakan secara internal atau eksternal. Bahasa mempengaruhi pikiran dan begitupun sebaliknya. Maka dengan merubah cara seseorang memproses bahasa dan berbahasa ia akan merubah tindakannya.
3. *Programming* adalah berbagai program atau strategi yang digunakan seseorang dalam berpikir dan berperilaku yang merupakan tahapan-tahapan seseorang dalam berpikir dan bertindak.¹⁹

Keberadaan NLP di Inggris sangat istimewa, Asosiasi Pemrograman Neuro-Linguistik (ANLP) merupakan badan akreditasi yang diakui oleh Dewan Psikoterapi Inggris. ANLP memiliki kode etik mereka sendiri, dan menjadi anggota organisasi UKCP dan pendahulunya sejak 1987. ANLP mendirikan bidang Psikoterapi dan Konseling tahun 1992.²⁰ Perkembangan NLP di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir sudah digunakan dalam dunia pendidikan.

¹⁸ Rani Kusuma, 'Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Neuro Linguistic Programming (NLP)' (State University of Surabaya, 2018).

¹⁹ Salami. Hal.2-3

²⁰ Palmer Stephen, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2011).

Dapat dilihat dari buku tentang *hypnoteaching* dan *hypnoparenting* yang sudah banyak diterbitkan.

NLP berfokus pada lingkungan, perilaku dan faktor kognitif yang mempengaruhi pencapaian manusia. Seiring dengan berjalannya waktu, NLP terus bertanggungjawab terhadap perubahan manusia dan dunia. Selama ada fenomena baru untuk dimodel, cakupan NLP akan meningkat dari waktu ke waktu, dan jika cakupannya meningkat, tentunya tools dan model baru akan ada untuk menciptakan generasi baru. NLP mempelajari struktur pengalaman subyektif dan akan selalu memegang konsistensi akan maksud dan istilah tersebut.²¹

Pada dasarnya *Neuro linguistic programming* (NLP) adalah sebuah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi yang diciptakan Richard Bandler dan John Grinder di California. Terdiri dari tiga kata yaitu *neuro*, *linguistic*, dan *programming*. *Neuro* berfokus pada sistem neurologis berdasarkan ide-ide yang ditafsirkan dan pengalaman di sekitarnya. Linguistik adalah unsur yang mengacu pada bagaimana pengaruh kata-kata dan bahasa tubuh dapat mempengaruhi kehidupan orang lain. Pemrograman adalah program atau strategi berupa tahapan-tahapan seseorang dalam berpikir dan bertindak.

b. Manfaat NLP

Berikut adalah beberapa manfaat atau kegunaan NLP untuk masalah psikologis seseorang:

1. Mengubah pola pikir negatif
NLP dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mungkin berkontribusi pada kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan mental lainnya. Teknik-teknik NLP dapat membantu individu membingkai ulang pikiran mereka dan mengembangkan keyakinan yang lebih positif dan memberdayakan.
2. Mengelola emosi

²¹ M Fahli Zatra Hadi and Zubaidah Zubaidah, 'Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Dakwah Risalah*, 26.4 (2015), 174–82.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NLP dapat membantu individu belajar bagaimana mengelola emosi mereka secara lebih efektif, termasuk kecemasan, stres, dan kemarahan. Teknik-teknik NLP dapat membantu individu mengembangkan strategi untuk mengendalikan emosi mereka dan merespons situasi yang menantang dengan cara yang lebih positif.

3. Meningkatkan komunikasi

NLP dapat membantu individu meningkatkan kemampuan komunikasi mereka, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan diri mereka dengan lebih jelas dan tegas, serta mendengarkan dengan lebih efektif. Hal ini dapat membantu individu membangun hubungan yang lebih kuat dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

4. Menetapkan dan mencapai tujuan

NLP dapat membantu individu menetapkan dan mencapai tujuan yang selaras dengan nilai-nilai dan prioritas mereka. Hal ini dapat membantu individu membangun harga diri dan rasa memiliki tujuan, yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.²²

Secara keseluruhan, NLP dapat menjadi cara yang tepat untuk mengatasi masalah psikologis dengan membantu individu mengembangkan keyakinan, perilaku, dan keterampilan komunikasi yang lebih positif.

- c. **Prinsip-prinsip NLP**

Dalam NLP terdapat prinsip-prinsip yang dapat diterapkan, berikut adalah prinsip NLP:

1. Modeling. NLP adalah teknologi modeling. Dimana apabila seseorang bisa melakukan sesuatu, dan bisa memecah strategi mentalnya, individu bisa mengikuti strategi yang sama untuk mencapai hasil yang sama di konteks individu tersebut. NLP dipenuhi oleh berbagai prinsip dan teknik sukses, yang dimodel dari berbagai orang-orang sukses dari berbagai bidang atau konteks. Semuanya diformulasikan dalam presuposisi NLP dan teknik-teknik NLP. Mempelajari NLP juga berarti mempelajari

²² Fredericksburg, 'Intuitive Counseling and Hypnotherapy Services, LLC'.

cara memodel sukses yang diinginkan atau mempermudah untuk mendapatkan model sukses yang diinginkan.

2. *Rapport*. *Rapport* adalah salah satu prinsip dan teknik komunikasi dan membangun hubungan yang paling populer di dunia. Dan *Rapport* menyangkut hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. *Rapport* dibangun dengan prinsip *pacing-leading* dan *matching-mirroring*. Prinsip *pacing* berarti menyamakan atau menyesuaikan. Pemahaman praktisnya adalah 'menyamakan frekuensi'. Dengan penyamaan ini, tahap berikutnya, yakni 'leading' bisa dilakukan. Tahap *pacing* bisa dilakukan dengan prinsip *matching-mirroring*. Prinsip ini dijalankan dengan melakukan berbagai penyesuaian dalam posisi tubuh, gerak-gerik, verbal, mimik, dll.
3. *Anchor*. Perilaku manusia mengikuti pola stimulus-respon, dimana perilaku manusia dipicu oleh stimulan tertentu. Di NLP ini dipelajari melalui struktur internal, yakni apa yang mengawali sebuah perilaku, misalnya apa yang dilihat, didengar, dialami, dll. Pemicu yang telah terbentuk untuk sebuah perilaku secara berulang atau yang menjadi habit (entah bermanfaat atau tidak), disebut sebagai *Anchor*. Misalnya secara habit, dengan melihat sesuatu seseorang menjadi takut. Atau dengan mendengar sesuatu, seseorang menjadi percaya diri. *Anchor* tercipta bisa secara tidak disadari, bisa juga dikreasikan secara sengaja. *Anchor* dikenali, dievaluasi, diruntuhkan, atau diciptakan, menggunakan kelima indera, sebagai komponen internal strukturnya.
4. Sistem *Representasional* Manusia menangkap informasi dari dunia eksternal melalui kelima indera-visual (penglihatan), *auditory* (pendengaran), *kinesthetic* (perasa), *olfactory* (penciuman) dan *gustatory* (pengecap). Dan untuk bisa menimbulkan pemahaman terhadap dunia luar tersebut, seseorang perlu mempunyai representasi dunia luar tersebut di dalam pikirannya. Ia entah harus punya sebuah bentuk visual yang bisa dipahami atau bisa disimpulkan sebagai apa, bentuk kata-kata yang punya makna tertentu, dll. Bagaimana pikiran membuat perwakilan dunia luar ini disebut Sistem Representasional. Perwakilan di dalam dunia internal manusia ini juga menggunakan kelima indera. Jadi ada seseorang yang dilihat di dunia luar, lalu ada bentuk orang tersebut

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

di dunia internal. Atau ada seseorang di dunia luar, lalu ada persepsi mengenai orang tersebut di pikiran kita. Berbagai perilaku dan perasaan manusia terhadap sesuatu atau seseorang, dipengaruhi bagaimana kita merepresentasikan sesuatu atau seseorang di pikiran kita. Berarti, apabila kita merubah representasi kita terhadap sesuatu atau seseorang, sikap kita pun berubah.

5. *Submodality* Setiap representasi mempunyai detail dan spesifik yang bisa dikenali dan dikelola. Visual misalnya mempunyai bentuk, warna, jarak, ketajaman gambar, dimensi (2D atau 3D), ukuran (besar/kecil), dll. Atau suara misalnya mempunyai tempo (cepat/lambat), jarak (jauh/dekat), stereo/mono, dll. Perasaan misalnya punya letak, panas/dingin, keras/lembut, dll. Spesifik atau detail dari representasi tersebut disebut sebagai *Submodality*. Di NLP, dipelajari bagaimana merubah submodality sebuah pengalaman. Misalnya rasa takut, mempunyai visual yang bisa dievaluasi bentuknya, ukurannya, warna, kejelasan gambar, dll. Dan untuk mempengaruhi rasa takut, submodality-nya bisa diubah. Misalnya ketajaman gambarnya dikurangi, ukurannya diperkecil, jarak dijauhkan, dll.
6. Strategi Perilaku manusia, dihasilkan oleh struktur berupa tahapan atau sekuens beberapa representasi. Struktur ini disebut sebagai strategi. Urutan-urutan representasi dalam pikiran manusia, untuk menghasilkan sebuah perilaku tertentu, bisa dievaluasi, menggunakan sistem representasi. Misalnya, seseorang yang berani mengutarakan pendapatnya, memulai dengan membayangkan (visual) sesuatu dengan kualitas gambar yang sangat tajam dan terang, lalu ia berkata-kata (*auditory*) di dalam kepalanya “Saya pasti bisa”, lalu ia memegang dadanya (*kinesthetic*), dan perasaan beraninya timbul. NLP adalah mengenai bagaimana mendapatkan berbagai model internal yang bermanfaat, dan menginstallnya ke orang yang membutuhkan dan menginginkannya.
7. *Presuppositions of NLP*. Seperti halnya berbagai ilmu dan teknologi, NLP pun punya dasar atau landasan berpikir dan bertindak. Dasar atau landasan ini disebut *Presuppositions of NLP*. *Presuppositions* digali, didapatkan dan dirumuskan berdasarkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

model-model bermanfaat di berbagai konteks. Presuppositions ini tidak perlu dipertanyakan kebenarannya, hanya diadaptasi dan dihidupi, dan dilihat, dirasakan manfaatnya secara subyektif. Presuppositions ini juga yang menjadi landasan berbagai prinsip, teknik, metode di NLP.²³

Prinsip-prinsip dalam NLP berupa modeling, *raport*, *anchort*, Sistem *Representasional*, *submodality*, strategi perilaku manusia dan *Presuppositions of NLP*

d. Teknik-teknik NLP

Terdapat banyak teknik dan metode dalam NLP, diantara berbagai teknik tersebut yang populer antara lain:²⁴

1. *Collapsing Anchors*

Jika seseorang mengalami dua atau lebih *state* yang terasa bertentangan, yang mana setiap *state* yang dialami melibatkan tubuh, pikiran dan perasaan secara simultan. Misalnya seseorang yang sedang berbahagia namun tubuhnya terasa lunglai tidak berdaya. Maka permasalahan demikian cocok menggunakan teknik *Collapsing Anchors*. Berikut ini contoh *Collapsing Anchors* yang ditulis Teddi:

- a. Akses sebuah *state* yang akan dinetralkan
- b. Misalnya *state* sedih, kesal, lesu, dan lain-lain. Semua *state* tentu tidak baik jika berlebihan. Masuk ke *state* tersebut dan pasang anchor-nya, dengan menggunakan teknik anchor kinestetik (sentuhan, tekanan).
- c. Break *state*, lakukan berbagai hal yang mengalihkan pada *state* tadi.
- d. Akses *state* tersebut positif yang ingin dialami, detailkan apa yang dilihat, perjas apa yang lihat, perjas apa yang didengar, dan rasakan apa yang dirasa.
- e. Amplifikasi *state* positif dan pasang anchor yang berbeda dengan *state* negative. Ubah gambarnya, maksalkan suaranya, tingkatkan intensitas perasaannya.

²³ Lestariningsih Sukmawati and Puspito Panggih Rahayu, 'Komunikasi Dan Konseling Bidang Dengan Metode NLP (Neuro-Linguistic Proramming)', in *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2020, II, 198–210.

²⁴ Alami. Hal. 78-95

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. Break state. Lakukan berbagai hal yang mengalihkan pada state tadi
- g. Lakukan langkah-langkah berikut secara berurutan.
- h. Picu anchor negative, biarkan state nya muncul.
- i. Sambil menekan anchor tersebut, picu anchor positif. Jika merasakan perasaan yang aneh, nikmati saja perasaan itu.
- j. Lepas anchor positif, tunggu beberapa detik, kemudian lepas anchor negative.
- k. Break state. Lakukan berbagai hal yang mengalihkan pada state tadi.
- l. Tes dengan rmemicu anchor negatif. Adakah merasa kehilangan perasaan negatif itu? jika ya, lanjutkan ke langkah berikutnya. Jka tidak, maka ulangi lagi mulai dari langkah c
- m. Perkuat anchor positif. Lakukan penguatan dengan melakukan langkah c dan d untuk memastikan anchor positif ini semakin kuat.

2. *Submodality Belief Change*

Teknik *Submodality Belief Change* adalah salah satu dari beberapa teknik yang mengubah keyakinan yang diajarkan oleh NLP. Berikut ini tahap-tahap *Submodality Belief Change* yang dipaparkan oleh Ronny:

Dalam latihan ini, diambil contoh untuk mengubah *limiting belief* atau kepercayaan yang membelenggu. Latihan ini dilakukan dengan dua langkah utama:

- a. Ubah *limiting belief* menjadi *belief* yang tidak dipercaya lagi. *Limiting belief* sebenarnya *belief* kuat yang membelenggu, sehingga perlu diperlemah dulu menjadi sesuatu yang tidak dipercaya lagi.
- b. Ubah pemikiran yang tadinya tidak dipercayai menjadi suatu *belief* yang kuat (*strong belief*), misalnya sekuat keyakinan anda bahwa setelah hari Sabtu adalah hari Minggu.

Dua langkah diatas diproses dengan 4 kali eliciting submodality, dengan menukar submodality lokasi dari 4 *belief* tersebut.

- a. Cari submodality lokasi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dimana lokasi limiting belief?
 2. Dimana lokasi pengalaman atau hal yang menggelikan?
 3. Dimana lokasi belief baru yang merupakan lawan dari limiting belief?
 4. Dimana lokasi strong belief yang lain?
- b. Setelah selesai mendapatkan submodality, lakukan break state (state)
 - c. Pindahkan lokasi submodality limiting belief (A) ke lokasi submodality menggelikan (B)
 - d. Pindahkan lokasi submodality belief baru ke lokasi submodality strong belief (D).

Dengan proses ini keyakinan anda akan berubah terhadap suatu pandangan yang menurut anda kurang baik, dengan berubah keyakinan, tindakanpun akan berubah.

Langkah lain yang dapat dilakukan adalah:

- a. Klien diminta untuk mengingat kejadian yang menyenangkan dan mengamati dengan baik mulai dari bagaimana gambaran pengalaman dan suara yang muncul dari pengalaman tersebut
- b. Sadari sensasi yang muncul dari mengingat kejadian yang menyenangkan tersebut
- c. Ubah submodalitas dari pengalaman ini. Misal, jika submodalitas awalnya berwarna, dengan kemampuan imajinasi silahkan ubah menjadi hitam putih. Lalu sadari perubahan perasaan yang terjadi. Setelah diubah kembalikan ke semula
- d. Ubah submodalitas secara perlahan-lahan. Tandai mana submodalitas yang paling memunculkan hasil yang berdampak signifikan terhadap perasaan
- e. Jika sudah selesai dengan submodalitas visual, lanjutkan dengan submodalitas auditorial, baru ke kinestetik.²⁵

3. *Swish Pattern*

²⁵ Teddy Prasetya Yulianan, *NLP: The Path To Excellence*, 2022.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Swish Pattern adalah teknik yang bersifat generatif. Maksudnya, tidak hanya menyelesaikan pokok permasalahan tetapi juga menimbulkan konsekuensi baru akibat dari jalur peta mental yang baru. Teknik ini membantu menghilangkan perilaku kompulsif seperti merokok, menggigit jari, menonton film porno, dan mengalami emosi tertentu. Berikut ini adalah langkah-langkahnya:

- a. Temukan representasi (baik visual, auditori, ataupun kinestetik) yang menjadi pemicu munculnya perilaku.
 - b. Pikirkan sebuah representasi dari kondisi yang diinginkan. Jika membayangkan ada masalah, lakukan pengedtan sampai merasa bahwa ia adalah representasi sebuah kondisi yang tepat seperti yang diinginkan.
 - c. Cek ekologi, pastikan tidak ada bagian dari diri yang keberatan dengan perubahan ini.
 - d. Dengan perlahan, hubungkan kedua representasi tersebut, yaitu representasi pertama (pemicu perilaku) dengan representasi kedua (perilaku yang diinginkan).
 - e. Dengan cepat, buat representasi pertama (pemicu) mengecil dan menggelap, yang serta merta diikuti munculnya representasi kedua (kondisi yang diinginkan) yang membesar dan terlihat dengan jelas, terang benderang hingga memenuhi seluruh layar.
 - f. Ulangi proses ini hingga 5 atau 6 kali. Izinkan otak untuk semakin cepat melakukannya dalam setiap proses.
 - g. Tes dengan memikirkan representasi pemicu, apakah representasi kedua segera muncul?
 - h. Pikirkan sebuah situasi ketika membutuhkan perilaku baru ini.
4. *Fast Phobia Cure*

Fast Phobia Cure adalah salah satu teknik yang terkenal dalam NLP. Bandler dan grinder mengambil langkah jitu dalam penyembuhan phobia. Dalam penelitiannya mereka menemukan adanya sebuah proses disosiasi dari pengalaman phobia, kemudian dilanjutkan dengan proses perubahan sub-modalitas dari pengalaman tersebut sehingga menjadi pengalaman yang memunculkan respon kinestetik yang berbeda. Hal itu terjadi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena phobia sebenarnya adalah sebuah state yang sangat intens, sehingga tidak lagi menjadi rasa takut yang normal. Berikut langkah-langkah dalam teknik *Fast Phobia Cure*:

- a. Identifikasi representasi internal dari fobia tersebut. Bagaimana fobia itu muncul dalam diri? Apa yang harus dilihat, dengar dan rasakan, tepat sebelum memunculkan respon fobik tersebut.
 - b. Disosiasi ganda. Bayangkanlah diri anda berada di sebuah bioskop sekaligus sedang menonton filmnya. Rasakan amannya anda berada disana
 - c. Putar filmnya. Putarlah adegan fobia dengan warna hitam putih. Tontonlah adegan tersebut dari awal hingga akhir. Hentikan film tepat saat adegan terakhir.
 - d. Lakukan rewind, pahami intruksi berikut sebelum anda melakukannya.
 - e. Masuklah kedalam film yang sedang dihentikan, secara cepat lakukan rewind, sehingga tidak saja gambarnya yang berjalan mundur, semua suara dan perasaan pun demikian.
 - f. Bersihkan layar dan kembalilah ke ruang proyektor.
 - g. Ulangi proses minimal 5 kali.
 - h. Lakukan tes dengan mengingat-ingat memori aslinya, dan rasakan bagaimana perubahan tersebut telah terjadi.
5. *Circle of Excellence*
- Teknik ini mengajarkan bagaimana seseorang bisa mengambil sumber daya yang sudah pernah dia miliki, untuk menghadirkan sebuah kondisi pikiran-perasaan yang excellent. Berikut tahap-tahap yang ditempuh untuk *Circle of Excellence* sebagai berikut:
- a. Identifikasi sebuah state ketika anda pernah merasa sangat baik. berupa rasa amat baik dan mudah, puncak rasa ikhlas, dan lain sebagainya
 - b. Bayangkan sebuah lingkaran di depan anda yang muat bila anda masuki. Pikirkan bahwa lingkaran itu memunculkan state
 - c. Amplifikasi state dalam lingkaran. Apa yang akan anda lakukan agar lingkaran tersebut terlihat excellent.
 - d. Ketika amplifikasi tersebut sudah hampir mencapai puncak, masuklah kedalam lingkaran tersebut, lihatlah apa

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang anda lihat, dengar apa yang anda dengar, dan rasakan apa yang anda rasakan.

- e. Keluar dari lingkaran dan break state
- f. Future face. Pikirkan sebuah situasi ketika anda membutuhkan state ini.

6. *Perceptual Positions*

Dalam teknik ini seseorang diajak untuk berpindah-pindah posisi atau state sehingga mampu melihat, mendengar dan merasakan sebuah kondisi dari berbagai perspektif. Dengan teknik ini seseorang akan mudah menemukan jalan keluar dari permasalahannya. Berikut ini langkah-langkahnya:

- a. Identifikasi state buntu atau situasi dan masalah yang ingin diselesaikan.
- b. Masuk ke posisi 1, buat lingkaran satu, masuklah secara penuh ke dalam lingkaran tersebut. Lihatlah apa yang anda lihat, dengarlah apa yang anda dengar, dan rasakan apa yang anda rasakan. Setelah berhasil masuk secara penuh keluarlah dan break state.
- c. Masuk ke posisi 2, buat lingkaran dua. Anda adalah si X yang sedang melihat seseorang dihadapan anda. Lihat apa yang dilakukan olehnya. Apa yang sebenarnya anda ingin dalam situasi tersebut? Setelah selesai keluarlah dan break state
- d. Masuk keposisi 3, buat lingkaran tiga. Anda adalah observer yang tidak terkait dengan situasi yang terjadi, tdk mengenal kedua orang yang ada dihadapan anda. Cermati situasinya, apa saran yang dapat diberikan kepada keduanya? Bagaimana mereka dapat menjalankan saran tersebut? Setelah selesai, keluarlah dan break state
- e. Masuk kembali ke posisi 1. Sadari bagaimana pemahaman anda berubah seiring dengan pemahaman anda terhadap si X.
- f. Cek ekologi. Adakah bagian dari diri anda yang keberatan dengan perubahan ini?
- g. Future pace. Pikirkan satu waktu ketika anda bertemu dengan X. apa yang anda lihat, dan rasakan? Apa yang anda katakan kepadanya

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan penjelasan mengenai keenam teknik diatas yaitu, konselor dapat menggunakannya berdasarkan permasalahan yang dialami klien.

3. Kecemasan Sosial

b. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan ketakutan berlebihan terhadap keadaan sosial sehari-hari. Kondisi paling ekstrim dalam kecemasan sosial ketika penderita mengalami ketakutan dan cemas yang berlebihan di sekitar orang lain. Orang yang mengalami kecemasan sosial ia akan takut diperhatikan, dinilai oleh orang lain, atau mempermalukan diri sendiri di depan umum, berpikir bahwa orang akan memandang buruk tentang dirinya atau ketika ia mengerjakan sesuatu namun berpikiran bahwa tidak akan sesuai dengan ekspektasi orang lain. Kecemasan sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan harga diri seseorang. Contoh kecemasan sosial adalah seseorang yang merasa terasing, badan gemetar, muncul keringat dingin, dan pusing saat berada di keramaian.²⁶

Kecemasan sosial menurut konsep Communication Apprehension (CA), didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehadiran orang. Ini berkaitan pula dengan kecemasan komunikatif yakni digambarkan sebagai rasa takut yang berkaitan akan hal berkomunikasi dengan orang lain. Apabila digambarkan, orang-orang yang mengalaminya cenderung akan menghindari interaksi sosial bila memungkinkan, berbicara lebih sedikit jika dibutuhkan untuk terlibat dalam percakapan, kurang lancar, dan pengalaman tekanan psikologis yang berat. Pada implementasinya, kecemasan sosial digambarkan dalam penelitian sebagai bentuk perasaan serta perilaku seseorang berharap atau berusaha agar tidak bertemu dengan orang lain karena mereka memiliki perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial apapun, seperti berada dalam lingkungan kampus, tempat kerja atau rumah.²⁷

²⁶ Brigitta Adelia Dewandari, *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*, 2020.Hal.9

²⁷ Silvia Fardila Soliha, 'Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial', *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4.1 (2015), 1–10.

Kecemasan sosial dalam DSM-V memiliki beberapa kategori sebagai berikut:

- a. Ketakutan atau kecemasan yang ditandai dengan satu atau lebih situasi sosial di mana individu terpapar pada kemungkinan pengawasan oleh orang lain. Contohnya termasuk interaksi sosial (misalnya, bercakap-cakap, bertemu dengan orang yang tidak dikenal), diamati (misalnya, makan atau minum), dan tampil di depan orang lain (misalnya, berpidato).
- b. Individu takut bahwa dia atau orang yang dilihatnya akan bertindak dengan cara atau menunjukkan gejala kecemasan yang akan dievaluasi secara negatif (misalnya, akan mempermalukan atau memalukan: akan menyebabkan penolakan atau menyinggung perasaan orang lain).
- c. Situasi sosial hampir selalu menimbulkan rasa takut atau cemas.
- d. Situasi sosial dihindari atau dihadapi dengan rasa takut atau cemas yang intens.
- e. Ketakutan atau kecemasan tidak proporsional dengan ancaman aktual yang ditimbulkan oleh situasi sosial dan konteks sosial budaya.
- f. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran bersifat menetap, biasanya berlangsung selama 6 bulan atau lebih.
- g. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran menyebabkan gangguan yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam bidang sosial, pekerjaan, atau bidang penting lainnya fungsi penting lainnya.
- h. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran tersebut tidak disebabkan oleh efek fisiologis dari suatu zat (misalnya, obat penyalahgunaan, obat) atau kondisi medis lainnya.
- i. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran tidak dapat dijelaskan dengan lebih baik oleh gejala-gejala gangguan mental lain, atau gangguan spektrum autisme.
- j. Jika ada kondisi medis lain (misalnya, penyakit parkinson, cacat akibat luka bakar atau cedera), rasa takut, cemas, atau penghindaran jelas tidak berhubungan atau berlebihan.

Pada dasarnya kecemasan sosial merupakan ketakutan berlebihan terhadap keadaan sosial sehari-hari dalam bentuk perasaan serta perilaku seseorang berharap atau berusaha agar tidak bertemu

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan orang lain karena mereka memiliki perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial apapun.

c. Penyebab Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial terjadi ketika individu memasuki situasi baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut. Kecemasan juga ditimbulkan karena adanya perilaku individu yang menjadi masalah sehingga perlu penanganan yang tepat.²⁸

Menurut perspektif Kognitif terdapat dua tipe keyakinan (beliefs) yang menimbulkan kecemasan sosial. Pertama adalah keyakinan akan situasi, seperti “rasanya tidak nyaman dan gugup ketika saya berada di kelas itu”. Kedua adalah keyakinan akan kemampuan untuk melakukan koping ketika menghadapi situasi di atas. Misalnya, “saya akan panik jika berada di kelas itu”. Kecemasan sosial dibedakan dengan gangguan kecemasan lainnya karena adanya tampilan kognitif yang difokuskan pada perasaan takut merasa malu dan takut dievaluasi negatif oleh orang lain.²⁹

Pada umumnya kecemasan sosial terjadi karena individu memasuki situasi baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut, tidak adanya rasa kepercayaan diri dan terlalu mementingkan penilaian orang lain terhadap dirinya.

d. Gejala Kecemasan Sosial

Gejala kecemasan sosial dapat dikategorikan menjadi gejala psikis, gejala fisik, dan gejala kognitif. Hal senada dijelaskan oleh Butler yang mengatakan bahwa gejala dari gangguan kecemasan sosial (fobia sosial) adalah :

1. Efek pada pemikiran, yaitu : takut terhadap apa yang dipikirkan orang lain terhadap kamu, sulit berkonsentrasi atau mengingat apa yang dikatakan oleh orang lain, memusatkan perhatian pada diri sendiri dan menjadi sangat berhati-hati terhadap apa yang akan dilakukan dan katakan, memikirkan sesuatu kesalahan yang mungkin terjadi sebelum waktunya, memikirkan hal-hal yang kamu pikir salah, pikiran

²⁸ Abdul Saman, Farida Aryani, and Muhammad Ilham Bakhtiar, ‘Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal’, 2017.

²⁹ Adib Asrori, ‘Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial’, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3.1 (2016), 89–107.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kosong dan tidak mampu memikirkan apa yang harus dikatakan.

2. Efek pada perilaku, yaitu : berbicara dengan cepat atau tanpa suara, bergumam dan mencampur kata-kata, menghindari tatap mata dengan orang lain, melakukan sesuatu yang tidak memancing perhatian orang lain, menjaga keamanan di tempat yang aman atau berbicara dengan orang yang yang dianggap aman dengan topik yang dirasa aman, menghindari situasi sosial yang sulit.
3. Efek pada tubuh, yaitu : tanda-tanda kecemasan dapat dilihat seperti wajah memerah, berkeringat atau gemetar, merasa tegang, seperti rasa sakit dan nyeri yang hilang karena tidak bisa berelaksasi, perasaan panik, seperti jantung berdebar, pusing atau mual, sesak napas.
4. Efek pada emosi atau perasaan, yaitu: gugup, cemas, takut, takut pada sesuatu yang akan terjadi dan kesadaran diri, frustrasi dan marah terhadap diri sendiri atau orang lain, merasa tidak percaya diri, perasaan rendah diri, merasa sedih atau depresi, putus asa tentang apa yang bisa berubah.³⁰

Individu yang mengalami kecemasan sosial dapat dilihat dari Gejala kecemasan sosial yaitu, dari pemikiran, perilaku, tubuh, dan pada emosi atau perasaan.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir merupakan landasan dari keseluruhan proses penelitian. Kerangka berfikir mengembangkan teori yang telah disusun, menguraikan dan menjelaskan hubungan-hubungan yang terjadi antara variabel yang diperlukan untuk mendapatkan jawaban dari masalah penelitian.³¹

Kerangka pemikiran berdasarkan pokok pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti ingin melihat bagaimana pelaksanaan konseling *neuro linguistic programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada klien

³⁰ Deby Pratiwi, Rina Mirza, and Mukhaira El Akmal, 'Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah', *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9.1 (2019).

³¹ Eri Barlian, 'Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif', 2018.

di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, supaya penelitian lebih terarah, maka peneliti membuat kerangka pemikiran dalam penelitian ini.

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat ditangani di PT. Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru. Dalam hal ini kecemasan sosial dapat diatasi dengan melaksanakan konseling *neuro linguistic programming* (NLP) yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien yang mengalami kecemasan sosial. Dilaksanakan secara *face to face* antara konselor dan klien, membantu permasalahan yang dihadapi klien dengan mengubah pola pikir negatif, mengelola emosi, meningkatkan komunikasi dan mencapai tujuan.

Kerangka pemikiran menggambarkan alur pemikiran secara sistematis dan menyeluruh yang digunakan dalam penelitian. Berikut secara sederhana kerangka berpikir pada bagan di bawah ini:



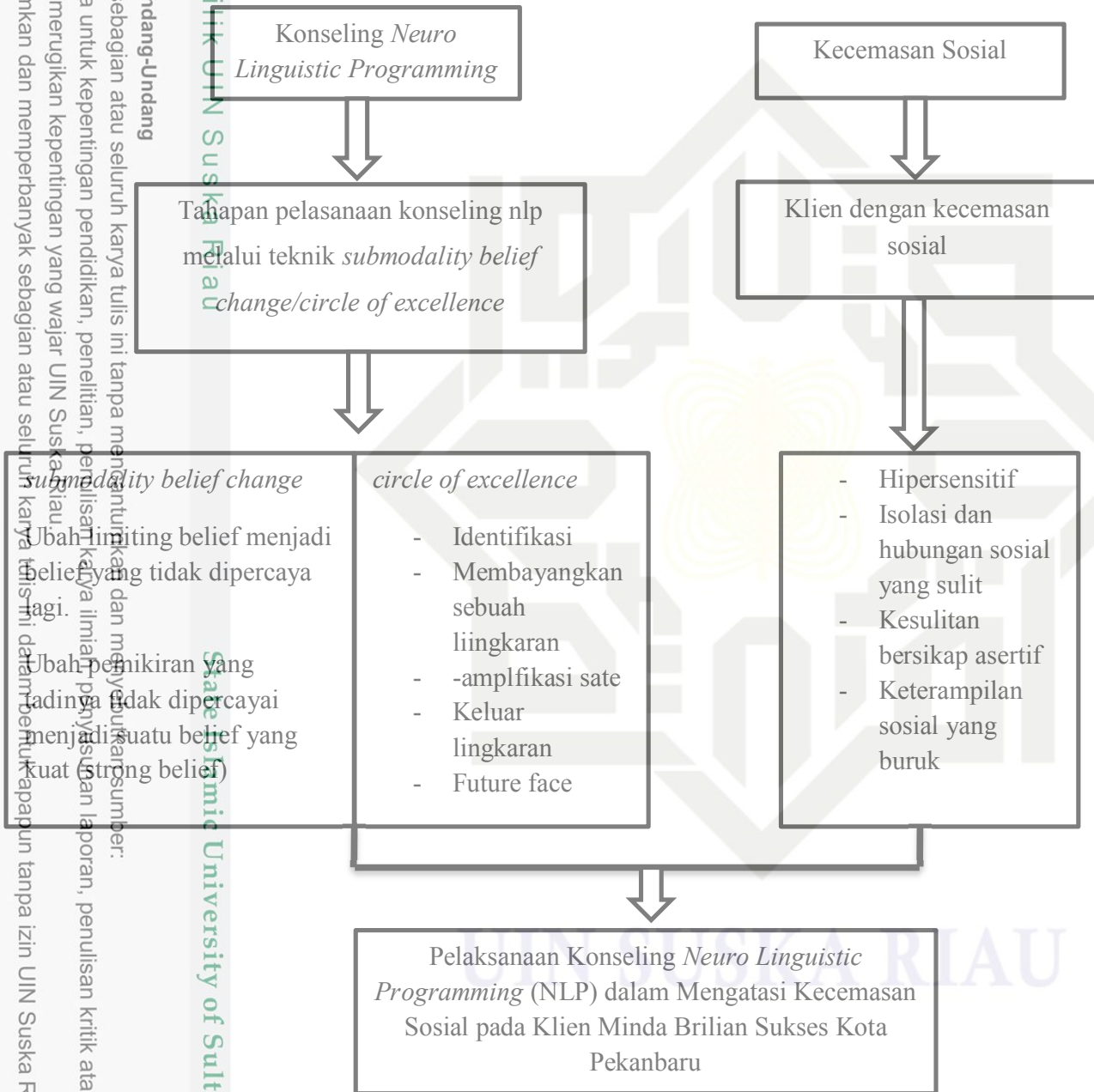
UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gambar 2. 1

Bagan Kerangka Pemikiran



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif atau disebut juga dengan pendekatan penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada obyek yang alamiah yaitu obyek yang berkembang apa adanya, tidak ada manipulasi yang dilakukan peneliti dan kehadiran peneliti tidak memengaruhi dinamika tersebut. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.³²

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field reseach*) dengan menggunakan metode deskriptif yang termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif.

Tahapan penelitian dilaksanakan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Penelitian ini melakukan klasifikasi data berdasarkan formula penelitian. Pada tahap lanjut dilakukan pengolahan data atau pengutipan referensi, kemudian penelitian ini juga dilaksanakan melalui studi lapangan dengan menyusun desain penelitian dan pengujian alat lapangan.³³

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PT. Minda Brilian Sukses yang terletak di Jln. Lumba-Lumba No.45, Tengkerang Selatan, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena adanya penanganan masalah psikologi seperti kecemasan sosial ditempat ini yang dilakukan dengan konseling *neuro linguistic programming* (NLP), selain itu juga konselor ditempat penelitian ini yaitu Bapak Khairul Anwar,S.Psi.,CHt.,CT adalah seorang terapi yang menekuni teknologi pikiran dan sebagai *licensed practitioner of neuro linguistic programming* (NLP) dari Richard Bandler dan *The Society of NLP*, Orlando-USA. Sejak 2009 ia dan timnya telah memfasilitasi ribuan klien dengan berbagai keluhan salah satunya masalah kecemasan sosial. Kemudian peneliti ingin melihat bagaimana pelaksanaan

³² Hindayati Mustafidah, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, 2020.

³³ Wahyudin Darmalaksana, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan', *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5 (2020).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling *neuro linguistic programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial di di PT. Minda Brilian Sukses.

Adapun urutan waktu pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Pelaksanaan Penelitian Tahun 2023				
		September	Oktober	November	Desember	Januari
1	Penyusunan Proposal					
2	Seminar Proposal					
3	Pengumpulan Data					
4	Analisis Data					
5	Hasil Penelitian					

C. Sumber Data Penelitian

Adapun sumber pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Data Primer, yaitu data yang diperoleh dari informan berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Data diperoleh secara langsung pada saat turun ke lapangan mengenai informasi terkait judul penelitian penulis yaitu “Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru”.
- b. Data Sekunder, yaitu data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh oleh peneliti dengan membaca, melihat, dan mendengarkan. Data ini biasanya berasal dari data primer yang sudah diolah peneliti sebelumnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Informan Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek atau informan adalah orang yang memberikan informasi (data) mengenai objek yang sedang diteliti. Dengan makna lain maka informan sama dengan responden. Dalam penelitian ini yang menjadi informan atau sebagai sumber informasi, yaitu:

1. Informan kunci (*key informan*) adalah mereka yang mengetahui dan memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian. Key informan dalam penelitian ini adalah konselor yang ada di Minda Brilian Sukses dengan jumlah satu konselor/terapis sekaligus sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap seluruh kegiatan yang ada di Minda Brilian Sukses
2. Informan pendukung adalah orang yang dapat memberikan informasi tambahan sebagai pelengkap analisis. Informan pendukungnya adalah klien dengan kecemasan sosial yang sudah mengikuti konseling NLP di PT. Minda Brilian Sukses sebanyak dua orang.

Tabel 3. 2 Informan Penelitian

No	Nama	Jabatan	Informan
1	Khairul Anwar, S.Psi, C. Ht	Konselor	<i>Key Informant</i>
2	Ga	Klien	Informan Pendukung
3	Fa	Klien	Informan Pendukung

b. Objek Penelian

Objek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemulihan masalah gangguan kecemasan sosial melalui konseling *neuro linguistic programming* (NLP) yang dilaksanakan di PT. Minda Brilian Sukses.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian memerlukan metode yang tepat dan teknik pengumpulan data yang relevan agar tercapainya tujuan yang diinginkan. Penggunaan teknik pengumpulan data memungkinkan diperolehnya data yang objektif. Pengumpulan data kualitatif dapat dilakukan melalui metode wawancara, observasi/pengamatan, dokumentasi. Dalam penelitian kualitatif pada

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

umumnya penelitian menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk memperkuat hasil penggalian.³⁴

1. Observasi

Menurut Sugiyono, observasi adalah suatu kegiatan pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan dan mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.³⁵

Observasi atau yang disebut pengamatan, berupa kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra secara langsung. Dengan kata lain, observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman gambar dan rekaman suara.³⁶

Dengan demikian, kegiatan mencari data secara langsung dilakukan dengan mengamati bagaimana pelaksanaan konseling *neuro linguistic programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada klien di Minda Brilian Sukses.

2. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh kedua belah pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) selaku yang menanyakan pertanyaan dan terwawancara selaku orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Ciri utama dari wawancara ini adalah dengan kontak langsung antara peneliti dengan objek. Peneliti mampu menjalin komunikasi yang baik dengan objek sehingga mampu bekerjasama untuk menjawab atau memberikan pernyataan yang sesuai dengan yang sebenarnya.³⁷

Wawancara dilakukan dengan konselor yang memberikan konseling NLP kepada klien dengan kecemasan sosial di PT. Minda Brilian Sukses dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana pelaksanaan konseling NLP yang diterapkan. Peneliti melakukan wawancara ini tentu sangat menghargai jawaban yang berbeda dari responden dan menjaga dengan aman rahasia berupa data ataupun pemikiran dari informan, peneliti akan memakai

³⁴ Mayang Sari Lubis, *Metodologi Penelitian*, 2017.Hal.29

³⁵ Wiratna Sujarweni, 'Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami', 2014.

³⁶ Mustafidah.Hal.126

³⁷ Lubis.Hal.33-34

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nama samaran untuk menghindari dan melindungi masalah yang akan terjadi dikemudian hari.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah segala hal yang berhubungan dengan tulisan, foto, dan rekaman elektronik. Dokumen resmi didalamnya termasuk materi audio visual. Data ini bisa berupa foto, objek-objek seni, videotape, atau segala jenis suara/bunyi.³⁸

Peneliti mencari data terkait dengan dokumentasi, data ini berupa kegiatan yang dilakukan selama ini, profil dari PT. Minda Brilian Sukses dan data laporan konseling atau catatan yang akan berguna untuk proses penelitian

F. Validasi Data

Validasi data adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen penelitian. Instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi, untuk memperoleh keabsahan data dan validitas tinggi.³⁹

Peneliti menggunakan teknik triangulasi data untuk menunjukkan tingkat kevalidan instrument penelitian. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif memang lebih rumit dari pada kuantitatif, peneliti benar-benar wajib menguasai teori agar persepsi yang tercipta tidak subjektif tapi berdasarkan pengetahuan ilmiah. Penelitian kualitatif bisa sangat rumit dan tumpang tindih, karena informasi yang diambil tidak hanya berpusat pada masalah yang telah ditentukan akan tetapi bisa menjadi mejadi berkembang tergantung kondisi lapangan. Oleh karena itu ada beberapa hal yang dilakukan agar peneltian kualitatif tidak terlalu melebar.

1. Reduksi Data. Reduksi data ataupun merangkum informasi bersumber pada hal-hal yang penting untuk dibahas atau diambil satu kesimpulan. Reduksi data bisa dilakukan dengan cara melakukan abstraksi atau merangkum hal yang penting agar tetap berada dalam penelitian. Reduksi adalah mempermudah informasi yang didapat dari lapangan. Informasi yang didapat di lapangan

³⁸ Tutik Rachmawati, 'Metode Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif', UNPAR Press. Bandung, 2017.

³⁹ Rifai Abubakar, 'Pengantar Metodologi Penelitian' (Suka Press, 2021).

tentu merupakan data yang sangat rumit dan juga sering dijumpai informasi yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian tetapi data tersebut bercampur dengan data penelitian.

2. Penyajian data. Penyajian data adalah sekumpulan informasi tertata yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Tahap ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tertata sehingga adanya penarikan kesimpulan, hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya. Penyajian data dilakukan untuk dapat melihat gambaran keseluruhan.
3. Kesimpulan atau verifikasi. Kesimpulan atau verifikasi merupakan langkah akhir dalam proses analisa data penelitian kuantitatif. Penarikan kesimpulan dapat dilakukan dengan cara membandingkan kesesuaian pernyataan dari objek penelitian dengan makna yang terkandung dengan konsep-konsep dasar dalam penelitian tersebut.⁴⁰

UIN SUSKA RIAU

⁴⁰ Syafrida Hafni Sahir, 'Metodologi Penelitian' (KBM Indonesia, 2021).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

A. Gambaran Umum Kota Pekanbaru

Pekanbaru merupakan ibu kota Provinsi Riau dengan luas sekitar 632.26 km² dan secara astronomis terletak di antara 0° 25' - 0° 45' Lintang Utara dan 101° 14' – 101° 34' Bujur Timur. Di bagian utara Pekanbaru berbatasan dengan Kabupaten Siak, di bagian timur berbatasan dengan Kabupaten Siak dan Kabupaten Pelalawan, di bagian selatan berbatasan dengan Kabupaten Pelalawan dan Kabupaten Kampar, sedangkan di bagian barat berbatasan dengan Kabupaten Kampar. Selain berada di tengah Provinsi Riau, Pekanbaru juga berada di lintasan jalur transportasi darat Pulau Sumatera. Hal ini menyebabkan Pekanbaru mempunyai lokasi yang strategis, dan akan semakin strategis seiring dengan perkembangan pembangunan di wilayah Sumatera maupun perkembangan di Malaysia dan Singapura.

Kota Pekanbaru mempunyai topografi yang bervariasi, yaitu landai, berombak sampai bergelombang, dengan geologi lahan terdiri dari endapan alluvium muda yang terbentuk akibat pengangkutan dan pengendapan sisa-sisa bahan induk oleh aliran sungai. Lahan jenis ini mempunyai karakteristik yang rentan terhadap gangguan alami maupun pengolahan lahan yang berlebihan. Sebagian lahan Kota Pekanbaru juga mempunyai ciri formasi minas yang karakteristiknya lebih baik namun memiliki kandungan mineral lempung kaolinit yang mempunyai sifat porositas tanah rendah, yang dapat menahan senyawa aluminium, sehingga tanah bersifat asam dan sangat korosif terhadap material logam. Akibat kondisi geologi ini jenis tanah di Kota Pekanbaru bervariasi, antara lain alluvial hidromorf, alluvial coklat kekuningan, alluvial kelabu dan tanah-tanah yang berasosiasi, yaitu perpaduan dua jenis tanah yang sulit dibedakan. Sebagaimana daerah tropis lainnya, Pekanbaru mengenal 2 musim yaitu musim hujan dan kemarau. Pada tahun 2004 jumlah hari hujan di Kota Pekanbaru sebanyak 209 hari, dengan curah hujan rata-rata 306,39 mm dan temperatur berkisar antara minimum 26,9° C sampai dengan maksimum 29,3° C.

Secara administrasi pemerintahan Kota Pekanbaru dikepalai oleh Walikota, yang berdasarkan Peraturan Daerah Nomor 3 Tahun 2003 dimekarkan dari 8 wilayah administrasi kecamatan menjadi 12 wilayah administrasi Kecamatan. Wilayah administrasi Kecamatan selanjutnya terbagi lagi menjadi Kelurahan, yang berdasarkan Peraturan Daerah Nomor 4 Tahun

2003, dimekarkan dari 50 wilayah administrasi kelurahan menjadi 58 wilayah administrasi kelurahan. Wilayah administrasi kelurahan terbagi lagi menjadi 539 Rukun Warga (RW) dan 2.266 RT (Rukun Tetangga). Populasi penduduk Kota Pekanbaru sampai dengan Tahun 2012 akhir menurut Dinas Penduduk dan catatan sipil Kota Pekanbaru mencapai 985.856 jiwa

B. Sejarah PT. Minda Brilian Sukses

Saat mencari mitra untuk pengembangan bisnis, atau menyelesaikan permasalahan personal, tentu menginginkan institusi atau seseorang yang memiliki komitmen dan kompetensi untuk kesuksesan. Minda Brilian Sukses sebagai perusahaan Jasa konsultasi dan pengembangan SDM memiliki karakter tersebut. Didirikan sejak tahun 2009 dengan cikal bakal lembaga *MindSoul Empowerment* dan bertransformasi menjadi sebuah badan usaha CV. Minda Brilliant Indonesia, saat ini sudah menjadi PT Minda Brilian Sukses adalah wujud komitmen sebagai lembaga terdepan dalam pengembangan *Mind Technology* (NLP & Hypnosis) di Riau untuk terus meningkatkan kompetensi diri.

Di Minda Brilian Sukses, selalu berorientasi pada kebutuhan klien, karena menyadari setiap organisasi dan individu memiliki kultur dan karakter yang berbeda. Itulah sebabnya, Minda Brilian Sukses senantiasa mendesain program training dan seminar berbeda tiap klien, serta melakukan konseling dan terapi dengan layanan personal dan komprehensif.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Struktur Organisasi

Gambar 4.1 Struktur Organisasi



D. Visi Dan Misi

1. Visi

Menjadi Perusahaan Jasa Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis *Mind Technology* (*Neuro-Linguistic Programming*, Hipnosis & Hipnoterapi) yang terbaik di Indonesia

2. Misi

Membantu mengembangkan organisasi/perusahaan mitra melalui pengembangan sumber daya manusia dengan memberikan layanan jasa Training dan Consulting terbaik.

Memfasilitasi individu dan keluarga menemukan potensi terbaik dalam diri sehingga mampu bertransformasi menjadi lebih Sehat, Sukses dan Bahagia melalui jasa Konsultasi dan Terapi berbasis Mind Technology

E. Profil Organisasi

1. Legalitas

PT. Minda Brillian Sukses
 Akta Pendirian NO. 65 Tanggal 18 November 2022
 Notaris Hj. Elfa Yulida, SH B.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Pengesahan KEMENKUMHAM
AHY.0080990 AH.01 TAHUN 2022
Tanggal 21 November 2022
3. Nomor Induk Berusaha
1212220047986
Tanggal 12 Desember 2022
4. NPWP
61.805.977.8-216.000
5. No.Rek.
BNI. 156823621
Minda Brilllian Sukses, PT
6. Alamat Kantor
Jl. Lumba-lumba No 45 Tangkerang Selatan
Kec. Bukit raya, Pekanbaru-Riau
HP/WA: 0813 78537379
Email : mindabrilliantgmail.com
www.hipnoterapekanbaru.com

F. Data Klien

Tabel 4. 1

Data Klien di Minda Brilian Sukses Bulan September-Desember

No	Inisial Klien	Jenis Kelamin	Persoalan
1	ZW	Laki-laki	Trauma makan
2	Ga	Perempuan	Kecemasan sosial
3	MA	Laki-laki	Mental block
4	SA	Perempuan	Masalah rumah tangga
5	Fi	Perempuan	Trauma masa lalu
6	WN	Perempuan	Emosi
7	MM	Perempuan	Overthinking
8	Kh	Laki-laki	Mudah lupa
9	WS	Perempuan	Luka batin
10	Di	Perempuan	Kecemasan
11	AI	Laki-laki	Sakit kepala
12	BLP	Perempuan	Overthinking

13	BA	Perempuan	Persoalan anak
14	Ym	Laki-laki	Masalah rumah tangga
15	NI	Perempuan	Mudah marah
16	Af	Perempuan	Gugup, panik, tidak Percaya diri
17	Ar	Laki-laki	Usus buntu, asam lambung
18	TMW	Perempuan	Kecemasan
19	Fa	Laki-laki	Kecemasan sosial
20	SA	Perempuan	Kecemasan
21	Ha	Perempuan	Kecemasan
22	AF	Perempuan	Overthinking, cemas
23	AS	Laki-laki	Kebiasaan buruk
24	He	Perempuan	Kecemasan
25	Mu	Perempuan	Vaginismus
26	MIA	Laki-laki	Kecemasan
27	SS	Laki-laki	Temperament
28	FA	Perempuan	Emosi tidak terkontrol
29	RLS	Perempuan	Soal anak, emosi
30	Za	Laki-laki	Kecemasan
31	Su	Perempuan	Luka batin
32	RA	Perempuan	Persoalan diri
33	AN	Perempuan	Trauma
34	KP	Perempuan	Emosi
35	Fa	Perempuan	Persoalan diri
36	VM	Perempuan	Kecemasan
37	MH	Perempuan	Kecemasan
38	Ti	Perempuan	Depresi
39	Lu	Laki-laki	Kecemasan
40	De	Laki-laki	People pleasure
41	Ba	Laki-laki	Kecanduan PMO
42	Zh	Laki-laki	Halusinasi
43	DF	Perempuan	Kecemasan
44	Ha	Perempuan	Kecemasan
45	Ch	Perempuan	Diet
46	Fa	Laki-laki	Tidak percaya diri
47	ES	Perempuan	Ingin upgrade diri
48	AP	Laki-laki	Masa lalu

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

49	Sy	Perempuan	masa lalu
50	Hi	Perempuan	Panik
51	Af	Laki-laki	Kecemasan
52	Bay	Laki-laki	Overthinking
53	Ad	Laki-laki	Mood swing
54	Se	Laki-laki	Orientasi seksual
55	Am	Laki-laki	Tidak focus
56	Al	Laki-laki	Ingin rileks
57	Sal	Perempuan	Susah kontrol emosi
58	AR	Laki-laki	Emosi dan kecanduan
59	Na	Perempuan	Gagap, panik attack
60	Ad	Perempuan	Obesitas
61	El	Perempuan	Kecemasan
62	Kh	Laki-laki	Susah makan
63	Ka	Perempuan	Kurang percaya diri

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru, maka dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

Pada dasarnya ada banyak teknik yang dapat digunakan dalam melakukan konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) ini, namun dalam mengatasi permasalahan kecemasan sosial di Minda Brilian Sukses menggunakan dua teknik saja yaitu *submodality belief change* dan *circle of excellence*. *Submodality belief change* dengan mengubah *belief* yang dipercaya klien dengan *belief* yang sebenarnya harus dipercaya sehingga dapat menghilangkan pemikiran negatif yang sering mengendalikan diri. *Circle of excellence* dengan membayangkan adanya satu lingkaran dengan keadaan dimana klien merasakan energi positif yang dapat mengubah energi negatif yang sering dirasakan sebelumnya. Dalam pelaksanaan konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat memberikan efek positif kepada klien sehingga mampu mengubah dirinya dengan mengembangkan potensi yang dimiliki dengan masalah kecemasan sosial yang dimiliki klien.

B. Saran

Adapun saran kepada konselor dan klien di Minda Brilian Sukses adalah sebagai berikut:

1. Bagi konselor terus memberikan pelayanan konseling dengan baik yang dapat memberikan banyak manfaat untuk orang yang datang membutuhkan jasa bapak.
2. Bagi klien setiap orang itu mempunyai masalah baik itu bisa diatasi sendiri atau membutuhkan orang lain dalam proses penyembuhannya, jika tidak bisa diatasi sendiri maka jangan pernah malu untuk meminta bantuan yang lebih profesional. Setelah mendatangi Minda Brilian Sukses semoga masalah tinggal menjadi kenangan.
3. Bagi peneliti lain semoga tulisan ini menjadi referensi yang berguna untuk penelitiannya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifai, *'Pengantar Metodologi Penelitian'* (Suka Press, 2021)
- Anwar, S.Psi., C.Ht, Khairul, *Sebagai Konselor Di Minda Brilian Sukses Pekanbaru, Wawancara 20 Desember 2023; Pekanbaru*
- Anwar, Fuad, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2019
- Asrori, Adib, 'Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3.1 (2016), 89–107
- Azka, Fatih, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi, 'Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa', *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.2 (2018), 201–10
- Barlian, Eri, *'Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif'*, 2018
- Darmalaksana, Wahyudin, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan', *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5 (2020)
- Dewardari, Brigitta Adelia, *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*, 2020
- Fredericksburg, 'Intuitive Counseling and Hypnotherapy Services, LLC'
- Hadi, M Fahli Zatra, and Zubaidah Zubaidah, '*Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar*', *Jurnal Dakwah Risalah*, 26.4 (2015), 174–82
- Hisy, Ifrah, Rezki Hariko, and Yeni Karneli, '*Menciptakan Konseling Yang Kondusif Melalui Teknik-Teknik Dasar Konseling (Attending, Listening Dan Structuring)*', *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7.2 (2022), 143–49
- Hkrmawati, Fenti, *Bimbingan Dan Konseling* (Rajawali Press, 2016)
- Inan, Nur, '*Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Di MAN I Medan*' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020)
- Ksuma, Rani, '*Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Neuro Linguistic Programming (NLP)*' (State University of Surabaya, 2018)
- Lebis, Mayang Sari, *Metodologi Penelitian*, 2017, 29-34

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Mustafidah, Hindayati, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, 2020
- Nasution, Henni Syafriana, and Abdillah Abdillah, '*Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*', 2019
- Nompo, Rifki S, Andria Pragholapati, and Angela L Thome, 'Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Anxiety: A Systematic Literature Review', *KnE Life Sciences*, 2021, 496–507
- Praatiwi, Deby, Rina Mirza, and Mukhaira El Akmal, '*Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah*', *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9.1 (2019)
- Priari, Aminah, '*Konseling Individual Dengan Neuro Linguistic Programming Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Korban Bencana Tsunami Di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten*' (UIN SMH BANTEN, 2020)
- Rachmawati, Tutik, '*Metode Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif*', *UNPAR Press. Bandung*, 2017
- Rahmi, Siti, *Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial* (Syiah Kuala University Press, 2021)
- Richards, Thomas, '*The Social Anxiety Institute Helps People Overcome Social Anxiety*', 2014
- Sahir, Syafrida Hafni, '*Metodologi Penelitian*' (KBM Indonesia, 2021)
- Salami, '*Ada Apa Dengan Neuro Linguistic Programming (NLP)?*', 2017
- Saman, Abdul, Farida Aryani, and Muhammad Ilham Bakhtiar, '*Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*', 2017
- Soeha, Silvia Fardila, '*Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*', *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4.1 (2015), 1–10
- Stephen, Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2011)
- Syarweni, Wiratna, '*Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*', 2014
- Sukmawati, Lestariningsih, and Puspito Panggih Rahayu, '*Komunikasi Dan Konseling Bidan Dengan Metode NLP (Neuro-Linguistic Proramming)*', in *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2020, II, 198–210

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sryaningrum, Cahyaning, 'Efikasi Diri Dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4.2 (2016), 181–93

Suryanto, Totok Agus, *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar*, 2022

Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 21-30*, jajasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qoeraan (1967), 2019

Tana, I Ketut Dian Lanang, and Ni Putu Emy Darma Yanti, 'NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING: SOLUSI TINGKATKAN SELF-EFFICACY PERAWAT DI RUMAH SAKIT "Neuro-Linguistic Programming: A Solution to Improve Nurse's Self-Efficacy at Hospital"', *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 6.2 (2018), 18–27

Warizki, Tb Fajri Warizki, 'Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal (Studi Pada Kampus UIN SMH Banten)' (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022)

Yuliawan, Teddy Prasetya, *NLP: The Path To Excellence*, 2022

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran I

PEDOMAN WAWANCARA KEPADA KONSELOR DI MINDA BRILIAN SUKSES KOTA PEKANBARU

1. Persoalan apa saja yang dialami klien di Minda Brilian Sukses?
2. Bagaimana upaya bapak dalam mengatasi klien dengan kecemasan sosial?
3. Faktor apa sajakah yang menyebabkan klien mengalami kecemasan sosial?
4. Bagaimana bentuk kecemasan sosial yang dialami klien?
5. Bagaimana pelaksanaan konseling pada klien di Minda Brilian Sukses?
6. Apakah upaya konselor sudah terlaksana dengan baik dalam mengatasi kecemasan sosial?
7. Kapan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) ini dilakukan?
8. Mengapa bapak memilih teknik *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial?
9. Bagaimana bapak melaksanakan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial?
10. Dampak setelah melaksanakan konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?
11. Faktor pendukung pelaksanaan konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?
12. Faktor penghambat konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran II

PEDOMAN WAWANCARA KLIEN GA DAN FA

1. Permasalahan apa yang anda selesaikan di Minda Brilian Sukses?
2. Bagaimana pandangan anda tentang pelaksanaan konseling yang telah anda jalani di Minda Brilian Sukses?
3. Apakah anda memiliki kesulitan dalam menceritakan permasalahan anda kepada konselor?
4. Apakah anda merasakan perubahan langsung terhadap diri anda sendiri ketika melaksanakan proses konseling?
5. Berapa sesi konseling yang anda jalani untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial di Minda Brilian Sukses?
6. Bagaimana tanggapan anda setelah dilakukan konseling *neuro linguistic programming* (NLP)?

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran III

HASIL WAWANCARA DENGAN KONSELOR BAPAK KHAIRUL ANWAR,
S.PSI.,CHT.,CT

No	Pertanyaan	Jawaban
1	1. Persoalan apa saja yang dialami klien di Minda Brilian Sukses?	Klien yang menjalani proses penyembuhan di Minda Brilian Sukses adalah klien yang mengalami persoalan emosi, persoalan penyakit psikosomatis, Spesifiknya seperti kecemasan, trauma, kecanduan dan sulit tidur. Akan tetapi klien dengan masalah kecemasan yang paling banyak di Minda Brilian Sukses, kecemasan tentu banyak macamnya salah satunya adalah kecemasan sosial yang tentu saja sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-harinya. Klien yang datang dengan permasalahan awalnya kecemasan saja, setelah dilakukan sesi konseling ternyata klien tersebut memiliki permasalahan kesulitan berhubungan sosial dengan orang lain karena adanya pemikiran berlebihan yang dimiliki klien.
	2. Bagaimana upaya bapak dalam mengatasi klien dengan kecemasan sosial?	Upaya yang dilakukan untuk mengatasi klien dengan kecemasan sosial adalah melalui konseling dan atau psikoterapi. Konseling dilakukan dengan durasi 1,5 jam-2 jam per sesi, sedangkan psikoterapi dilakukan dengan durasi 2 jam-3 jam per sesi. Jumlah sesi tiap klien antara satu sampai empat sesi, hal ini tergantung permasalahan dan kemauan klien untuk proses penyembuhan yang lebih baik sesuai dengan perkembangan pribadinya setelah melakukan sesi pertama. Setelah sesi berakhir salah satu upaya yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien adalah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<p>dengan melakukan evaluasi pada tiga sampai lima hari setelah sesi konseling berlangsung. Evaluasi ini dilakukan secara online melalui telpon atau chat WhatsApp, karena dianggap lebih efektif dan efisien mengingat banyaknya klien yang datang dari luar kota yang membutuhkan waktu lama untuk datang ke Minda Brilian Sukses.</p>
<p>3. Faktor apa sajakah yang menyebabkan klien mengalami kecemasan sosial?</p>	<p>Banyak faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sering menerima sugesti berupa kata-kata negatif dimasa kecil/remaja, terutama dari orang tua atau orang terdekat. Misalnya: “jangan main kesana, nanti ada orang jahat” 2. Pengalaman traumatic atau kejadian dengan muatan emosi negatif yang sangat intens berupa ketakutan dan kecemasan berlebihan. Sebagian besar itu terjadi ketika pengalaman-pengalaman di masa kecil. Nah, masa kecil itu kapan? Di usia 10 tahun ke bawah Seringnya. Seperti apa? Biasanya pernah dimarahi, dibentak di depan orang, di depan teman-temannya kemudian pernah mengalami kejadian yang membuat malu. Misalnya waktu kelas 2 SD, ada beberapa klien yang disuruh nyanyi kemudian salah ditertawakan atau apel disuruh maju baca undang-undang, keliru kemudian jadi cemas, takut. Jadi ada banyak pengalaman seperti itu. 3. Overthinking (berpikir dampak negatif yang berlebihan). Belum tentu sebuah peristiwa itu terjadi dia sudah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<p>memikirkan hal negatifnya, sehingga menyebabkan pikiran negatif ini mempengaruhi diri. Misalnya, pada mulanya ingin keluar untuk beli makan, tapi tidak jadi karena sudah memikirkan ditengah perjalanan aka nada kejadian buruk.</p> <p>Intinya sesuatu kejadian yang berhubungan dengan orang banyak atau orang lain yang di masa itu, di masa remaja, di masa kecil yang dimaknai secara negatif. Sehingga menimbulkan perasaan takut, khawatir nanti kalau aku di tempat ramai jangan-jangan aku malu lagi.</p>
	<p>4. Bagaimana bentuk kecemasan sosial yang dialami klien?</p>	<p>Kecemasan sosial bisa saja respon itu misalnya tidak berani menatap mata ketika bicara, suaranya pelan atau tidak banyak berbicara, karena diantara tanda-tanda itu seringkali takut untuk berbicara karena takut salah, takut ditertawakan. Jadi membuat mereka itu jarang atau tidak berani berbicara atau tidak berani menatap teman bicara kalau bicaranya. Tanda-tanda yang lainnya secara fisik, misal saja jantungnya berdebar, keringatan atau bisa sesak kalau di tempat ramai. Tanda-tandanya setiap orang bermacam macam, tapi itu pada umumnya.</p>
	<p>5. Bagaimana pelaksanaan konseling pada klien di Minda Brilian Sukses?</p>	<p>Konseling yang dilaksanakan di Minda Brilian Sukses berbasis pada <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dan <i>Hypnosis</i> yaitu menggunakan <i>tolls</i> atau teknik NLP dalam sesi konseling. Konseling ini dilakukan satu klien itu satu sesi, satu setengah sampai dua jam, terlebih dahulu klien akan mengisi <i>intake</i></p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<p><i>form</i> atau informasi tentang kondisi dirinya, identitas dirinya, dan tentu tentang persoalan apa yang diselesaikan. Dari <i>intake form</i> itu, kami konselor dan terapis tentu akan menggali kembali informasi itu berdasarkan penggalian informasi ini dan tentu kemudian akan dilakukan tindakan penanganan apa yang efektif dan tepat untuk persoalan yang ada. Banyak pendekatan atau pendekatan berbasis nlp atau ada hipnoterapi dan akan menyesuaikan dengan persoalan lain dan kesiapan</p>
<p>6. Apakah upaya konselor sudah terlaksana dengan baik dalam mengatasi kecemasan sosial?</p>	<p>Tentu dalam satu sesi itu, diupayakan untuk membantu klien mengatasi masalahnya. Pertama, menggali penyebabnya berdasarkan masa lalu klien yang sangat relevan akan terjadinya permasalahan yang dialami sekarang. Kedua, membantu klien itu untuk merilis emosi yang tersimpan itu. Atau kalau misalnya kecemasan itu karena bilief, bilief itu tentang keyakinannya. Keyakinan itu bisa berasal dari informasi yang dia terima di masa lalu yang diyakini dan kemudian membuat tidak nyaman. Dan kita katakan bilief yang negatif, maka bilief ini perlu diganti atau diubah. Dan kalau misalnya ada emosi yang sangat kuat, emosi negatif, kecemasan, butuh waktu yang sangat kuat untuk emosi ini dinetralisir. Nah, kalau itu sudah dilakukan dalam proses konseling, ya selalunya satu sesi itu sudah cukup untuk membantu klien. Artinya, tentu kita katakan bahwa proses ini efektif atau berhasil. Ketika klien menunjukkan respon yang lebih baik, lebih tenang, lebih nyaman, dia berbeda dibanding sebelum proses.</p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>7. Kapan Konseling <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) ini dilakukan?</p>	<p>NLP ini ada banyak tools atau teknik yang kita gunakan, ada namanya Swiss switch paten, submodality, circle of excellence dan berbagai macam teknik. Tentu ini menyesuaikan dengan pemahaman klien, kesiapan klien, dan persoalan yang ingin diselesaikan. Namun karena nlp ini pola-pola bahasa ini sebenarnya saya sebagai praktisi yang menggunakan untuk semua klien saya sejak awal proses konseling sampai selesai. Hanya penggunaan teknik teknik tertentu itu. Ya tentu juga menyesuaikan ya. Artinya ada pola bahasa, hipnotik atau teknik nlp yang secara mendasar ya saya pasti gunakan dalam setiap sesi dengan klien. Namun ada juga teknik teknik tertentu yang secara khusus saya gunakan ketika ada persoalan dengan kondisi klien tertentu.</p>
<p>8. Mengapa bapak memilih teknik <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial?</p>	<p>NLP dikenal sebagai psikologi modern dan sesuai namanya <i>Neuro Linguistic Programming</i> sebagai ilmu psikologi modern, NLP memiliki banyak tools yang bisa menjangkau dengan mudah penyebabnya dan penyebab itu di pikiran bawah sadar seseorang. Nah, yang sering jadi penyebab itu adalah emosi, bilief dan persepsi. Persepsi itu cara orang memandang menilai sesuatu. Sedangkan belief ini keyakinan. Keyakinan itu berdasarkan informasi yang diterima, yang diyakini pasti dirasa benar meskipun belum tentu benar. ketiga adalah emosi, emosi ini muncul karena persepsinya tadi kalau persepsinya positif, pasti emosi ini positif, tapi kalau persepsi negatif, emosinya pasti negatif. Nah. NLP punya banyak tools, punya</p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<p>banyak teknik yang secara cepat dengan bahasa tertentu, pola-pola bahasa tertentu yang menjangkau. NLP ini bagaimana kita memprogram pikiran orang lain dengan menggunakan pola-pola bahasa tertentu di NLP yang digunakan adalah pola bahasa tertentu. Bagaimana memilih struktur kata-kata tertentu atau pola pola bahasa yang diharapkan dapat menjangkau pikiran bawah sadar, sehingga ini akan lebih efektif dan lebih mudah. Dibanding teknik dengan pendekatan lain yang hanya menjangkau level pikiran sadar. Pikiran sadar itu ya tentu pikiran yang berisi logika, pemahaman yang sadar, atau memori yang sekarang. Saat ini, sementara penyebab penyebab kecemasan tadi, misalnya seperti yang saya sebutkan di awal, lebih banyak disebabkan akar-akar masalahnya pada kejadian masa kecil itu sudah sangat tersimpan lama di memori pikiran bawah sadar. Kalau hanya dijangkau pikiran sadarnya saja dengan cara misalnya dia menasehati, memberitahu penting atau tidak pentingnya, apa yang perlu dilakukan, dengan pendekatan mengubah perilaku ya atau behavior treatment, tentu ini butuh proses yang berulang ulang. Sementara kalau sumbernya sudah kita ubah, perbaiki, tentu hasilnya juga akan menjangkau ke akarnya jadi bukan hanya di ujungnya saja, tapi juga ke akarnya. Termasuk ya kenapa teknik ini kami gunakan, karena efektivitasnya dibanding pendekatan lain yang sudah pernah dilakukan.</p>
9. Bagaimana bapak	Hal yang paling utama dilakukan adalah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>melaksanakan <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial?</p>	<p>mencari tahu terlebih dahulu penyebab permasalahan yang dialami klien. Dengan mengajukan berbagai macam pertanyaan sehingga klien bisa terbuka tentang semua yang menyebabkan terjadinya permasalahan yang dialaminya sekarang, penyebab ini seringkali terjadi karena pengalaman masa kecil klien yang membekas sehingga timbulah permasalahan di masa sekarang. Kemudian, menetralsir emosi. Pada tahap inilah diberikan teknik NLP dengan memprogram pemikiran klien menggunakan pola-pola bahasa tertentu yang sesuai dengan teknik khusus di NLP yang berkaitan dengan masalah yang dialami klien. Untuk permasalahan kecemasan sosial ini teknik yang saya gunakan adalah <i>submodality Belief Change</i> dan <i>circle of excellence</i>. Contoh pertama klien dengan inisial Ga dengan permasalahan takut menghadapi orang, teknik yang konselor pilih dalam mengatasi permasalahan ini adalah <i>Submodality Belief Change</i>. Pertama, klien diminta untuk memejamkan mata dan coba untuk memikirkan dan mengingat pengalaman merasakan takut saat bertemu dengan orang lain, konselor menanyakan apa yang dirasakan klien, klien menjawab tidak nyaman, takut, cemas dan merasakan jantung berdebar lebih kencang. Kedua, konselor bertanya kepada klien apakah dia punya seseorang yang dia percaya yang membuat dia nyaman dan tenang jika bertemu, klien menjawab ada yaitu teman dekatnya. Lalu konselor meminta klien untuk memikirkan satu pengalaman ketika bertemu temannya tersebut. Konselor bertanya apa yang klien</p>
---	--

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<p>rasakan, klien menjawab tenang dan nyaman. Konselor bertanya apa yang membedakan bertemu dengan orang lain dengan teman sendiri, klien menjawab orang lain membuat ia berpikiran negatif dan langsung tidak percaya muncullah rasa takut dan cemas, jika bertemu teman dekat ia sudah mempercayainya dan sangat menyukai cara temannya berbicara kepadanya dengan lembut sehingga membuat rasa aman dan tenang. Ketiga, konselor menyuruh klien untuk memikirkan kembali ketika bertemu orang lain, klien kembali merasakan cemas dan jantung berdebar lebih kencang. Konselor menyuruh klien untuk membayangkan cara berbicara orang lain yang sedang ia hadapi sekarang sama seperti teman dekatnya sendiri, dengan mengubah nada bicara orang tersebut seperti teman dekatnya sendiri, klien menjawab ia merasakan lebih tenang dan tidak memiliki kekhawatiran. Contoh kedua, klien dengan inisial Fa datang dengan permasalahan kecemasan sosial, konselor memilih menggunakan teknik <i>circle of excellence</i>. Klien diminta untuk berdiri sambil menutup mata dan membayangkan didepannya sekarang ada kotak yang cukup besar, dan bayangkan dalam kotak tersebut ada perasaan ketika klien memiliki pengalaman yang membuatnya sangat berani dan percaya diri. Klien diminta untuk maju satu langkah kedepan dan masuk kedalam kotak yang telah klien bayangkan dan mendownload perasaan tersebut kedalam diri klien dan merasakan dengan baik pengalaman dimana klien merasa berani dan percaya diri, selanjutnya klien diminta untuk mundur</p>
--	---

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		kembali satu langkah dengan membawa perasaan yang telah selesai di download tersebut. Konselor menanyakan bagaimana perasaan klien setelah melakukan hal tersebut. Klien menjawab dia merasa lebih yakin dan percaya akan dirinya sendiri.
10. Dampak setelah melaksanakan konseling <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?		Dampak itu seperti yang kita harapkan. Klien datang untuk mencapai tujuannya untuk apa, Kalau kalian cemas dengan kondisi awal. Misal tidak berani menatap, jantung berdebar atau napas sesak. Maka dampaknya setelah proses konseling berhasil efektif. Tentu terjadi perubahan pada tubuhnya rasanya lebih ringan, napas lebih lapang, dan berani menatap atau bicara yang sudah lebih nyaman. Subjektif sebenarnya pada diri klien untuk mengetahui perubahannya, klien sendiri yang bisa merasakannya secara langsung. konselor biasanya hanya melihat tampilan luarnya saja ketika dia berkomunikasi dari gesturnya
11. Faktor pendukung pelaksanaan konseling <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?		Faktor pendukung tentu pertama dari klien, semua proses konseling ini menjadi efektif kalau dimulai dari kesiapan klien. Artinya klien menyadari dirinya bermasalah dan siap untuk berubah. Oleh karena itu, proses ini tentu dimulai dari kesiapannya untuk berubah. Dan kedua, klien bersedia bekerja sama dengan konselor. Yang ketiga, tentu kompetensi yang dimiliki oleh para konselor tentu penting memiliki pengetahuan yang cukup dan keterampilan yang cukup di bidang konseling NLP. itu yang paling mendukung

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	pastinya.
<p>12. Faktor penghambat konseling <i>Neuro Linguistic Programming</i> (NLP) dalam mengatasi kecemasan sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru?</p>	<p>Faktor penghambat seperti klien yang hadir bukan atas keinginannya sendiri sehingga biasanya klien disuruh orangtua dan disuruh pasangan atau dipaksa untuk ketemu konselor tentu klien hadir bukan karena kesiapan dirinya. Jadi tentu keinginannya untuk berubah ya jadi sedikit atau bahkan tidak ada. Kalau orang tidak mau berubah, tidak atas diri sendiri, tentu akan sulit bekerjasama dengan konselornya. Kemudian kalau yang menghambat itu misalnya ada klien yang memiliki hambatan secara fisik, contoh pada pendengaran sehingga menyulitkan konselor untuk memberikan informasi sehingga harus lebih intens. Faktor penghambat lainnya klien ada dalam pengaruh obat misalnya minum obat penenang atau obat tidur yang dalam waktu yang berdekatan sebelum proses, sehingga sulit untuk mengakses emosinya.</p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran IV

HASIL WAWANCARA KLIEN GA

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	1. Permasalahan apa yang anda selesaikan di Minda Brilian Sukses?	Takut menghadapi orang
	2. Bagaimana pandangan anda tentang pelaksanaan konseling yang telah anda jalani di Minda Brilian Sukses?	Pelaksanaannya membuat saya merasa nyaman untuk bercerita, seperti sedang bercerita kepada teman sendiri, sangat dihargai dan dimengerti apa yang saya rasakan
	3. Apakah anda memiliki kesulitan dalam menceritakan permasalahan anda kepada konselor?	Awalnya iya, karena bapak konselor melihat saya memiliki kekhawatiran, beliau langsung memberikan kata-kata yang membuat saya menceritakan kesulitan yang selama ini saya alami
	4. Apakah anda merasakan perubahan langsung terhadap diri anda sendiri ketika melaksanakan proses konseling?	Ada perubahan, ketika konselor meminta saya memikirkan emosi positif yang awalnya pemikiran saya dipenuhi emosi negatif ketika mengingat kejadian tersebut, dengan ajaib nya perasaan itu langsung saya miliki
	5. Bagaimana perasaan dan pikiran anda sebelum melakukan konseling <i>neuro linguistic programming</i> (NLP) di Minda Brilian Sukses ini?	sering merasakan kekhawatiran akan penilaian orang lain terhadap diri saya, merasa malu ketika dalam situasi sosial yang baru atau teman sebaya yang belum dikenal, cenderung menghindari interaksi sosial, sering merasa kurang percaya diri sehingga seringkali saya menyerah duluan sebelum melakukannya.
	6. Bagaimana tanggapan anda	saya sangat merasakan perbedaan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>setelah dilakukan konseling <i>neuro linguistic programming</i> (NLP)?</p>	<p>diri saya sebelum dan sesudah dilakukannya konseling, setelah melakukan konseling saya merasa lebih tenang, senang dan pikiran lebih rileks tidak berasumsi yang negatif. Saya merasa dengan teknik ini dapat memberikan perubahan secara instan kepada diri saya sendiri. Sebelumnya untuk datang ke Minda Brilian Sukses saja saya selalu memiliki kekhawatiran yang sangat sulit untuk saya ungkapkan</p>
---	---



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran V

HASIL WAWANCARA KLIEN FA

No	Pertanyaan	Jawaban
1	1. Permasalahan apa yang anda selesaikan di Minda Brilian Sukses?	Kecemasan sosial
	2. Bagaimana pandangan anda tentang pelaksanaan konseling yang telah anda jalani di Minda Brilian Sukses?	Saya merasa konselor sangat memahami apa yang saya rasakan sehingga ketika saya bercerita saya tidak merasa tersudutkan, dan solusi atau penanganan yang diberikan membuat saya berpikir kembali tentang apa yang selama ini saya alami. Dalam proses pelaksanaannya konselornya sangat profesional dapat dilihat dari cara dia menyampaikan masukan dan memerintahkan saya tentang suatu hal yang membuat saya langsung merasakan perubahan.
	3. Apakah anda memiliki kesulitan dalam menceritakan permasalahan anda kepada konselor?	Sebelum saya kesini, saya sudah memperhitungkan dan mencari tau dengan baik tentang bapak konselornya, saya merasa sudah sangat manaruh harapan yang baik kepada bapak dan juga saya sangat optimis kali ini bisa berkonsultasi dengan baik, tidak akan menyia-nyiakan uang yang saya keluarkan untuk proses konseling ini. Jadi saya selama proses konseling sebisa saya mengikuti dan bekerjasama dengan baik
	4. Apakah anda merasakan perubahan langsung terhadap diri anda sendiri ketika melaksanakan proses	Ketika saya disuruh untuk membayangkan adanya kotak besar didepan saya dan disuruh untuk

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<p>konseling?</p>	<p>merasakan pengalaman yang pernah membuat saya merasa berani dan percaya diri, keluar dari kotak itu saya benar-benar merasakan perasaan itu menyelimuti diri saya, itu pengalaman yang bisa secara langsung saya rasakan selama proses konseling berlangsung.</p>
	<p>5. Bagaimana perasaan dan pikiran anda sebelum melakukan konseling <i>neuro linguistic programming</i> (NLP) di Minda Brilian Sukses ini?</p>	<p>Seringkali mengurungkan niat untuk melakukan pekerjaan yang membuat saya akan dilihat atau diperhatikan oleh orang lain, ketika ada keperluan untuk keluar yang mengharuskan berkomunikasi dengan orang baru saya merasakan malu yang sulit untuk saya kendalikan dan lebih memilih situasi tidak bertemu dengan orang baru dan lebih menyukai bekerja sendiri dan merasakan ketidaknyamanan ketika ada orang lain dalam proses pekerjaan yang saya lakukan.</p>
	<p>6. Bagaimana tanggapan anda setelah dilakukan konseling <i>neuro linguistic programming</i> (NLP)?</p>	<p>Untuk proses penyembuhan kali ini saya sangat optimis akan mendapatkan hasil yang bagus atau membawa perubahan yang baik terhadap diri saya sendiri, dan itu terbukti setelah beberapa hari saya selalu merasakan energi-energi positif yang sering bapak berikan kepada saya, itu sangat membantu dalam mengendalikan pikiran buruk yang sering saya pikirkan sebelumnya</p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran VI

Pedoman Observasi

1. Mengamati lokasi dan keadaan disekitar Minda Brilian Sukses
 - a. Alamat atau lokasi Minda Brilian Sukses
 - b. Kemudahan untuk diakses oleh banyak orang
2. Mengamati prosedur pelayanan terhadap klien di Minda Brilian Sukses
 - a. Penyambutan klien yang dilakukan oleh admin Minda Brilian Sukses
 - b. Pendampingan dalam pengisian *intake form* sebagai syarat untuk melakukan konseling
 - c. Bahasa yang digunakan admin Minda Brilian Sukses
 - d. Sikap yang ditunjukkan kepada klien
3. Mengamati pelaksanaan konseling di Minda Brilian Sukses
 - a. Cara konselor menyambut klien
 - b. Gerak-gerik klien masuk dan duduk berhadapan dengan konselor di ruang konseling Minda Brilian Sukses
 - c. Cara memandang klien terhadap konselor
 - d. Gestur tubuh klien dalam bercerita
4. Mengamati setelah dilaksanakan konseling di Minda Brilian Sukses
 - a. Perubahan yang dapat dilihat pada klien



Lampiran VII
Bukti Surat Penelitian

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
 Telpun (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052
 web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>; E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

UIN SUSKA RIAU

Nomor : B- 5258/Un.04/F.IV/PP.00.9/12/2023 Pekanbaru, 04 Desember 2023
 Sifat : Biasa
 Lampiran : 1 (satu) Exp
 Hal : Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu
 Provinsi Riau**
 Di
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

N a m a	: RIFDA LATIPA
N I M	: 12040224509
Semester	: VII (Tujuh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:
"Pelaksanaan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru"
 Adapun Sumber Data Penelitian Adalah :
"di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru"
 Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.
 Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Wassalam
 Rosidi, S.Pd., M.A
 NIP. 19711118 200901 1 006

Tembusan:
 1. Mahasiswa yang bersangkutan

UIN SUSKA RIAU

Lampiran VII

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Proses Konseling dengan Klien Ga di ruang konseling Minda Brilian Sukses



Proses Konseling dengan Klien Fa di ruang konseling Minda Brilian Sukses



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wawancara dengan Konselor di Minda Brilian Sukses



Wawancara peneliti dengan klien Ga di Minda Brilian Sukses



Wawancara peneliti dengan klien Fa di Minda Brilian Sukses



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telpon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan

Pekanbaru, 04 Desember 2023

B- 5258/Un.04/F.IV/PP.00.9/12/2023

Biasa

1 (satu) Exp

Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Riau**
Di
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

N a m a	: RIFDA LATIPA
N I M	: 12040224509
Semester	: VII (Tujuh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

"Pelaksanaan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru"

Adapun Sumber Data Penelitian Adalah :

"di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru"

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Munir Rosidi., S.Pd., M.A
NIP. 19841118 200901 1 006



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/61082
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : 5258/Un.04/F.IV/PP.00.9/12/2023 Tanggal 4 Desember 2023**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | RIFDA LATIPA |
| 2. NIM / KTP | : | 12040224509 |
| 3. Program Studi | : | BIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | PELAKSANAAN KONSELING NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL |
| 7. Lokasi Penelitian | : | MINDA BRILIAN SUKSES KOTA PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.

2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.

3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 12 Desember 2023



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI RIAU**

Lampiran :

Ditampilkan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
3. Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
4. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
5. Yang Bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.
- a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



RIWAYAT HIDUP

Nama Rifda Latipa, nama panggilan Rifda, lahir pada tanggal 19 Juni 2002 bertepatan di Desa Teberau Panjang Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Rifda adalah anak pertama dari dua bersaudara dan putri dari pasangan Syafrimis dan Desi Ari Sandi. Rifda memiliki hobi menulis, membaca, menyanyi, memasak, fashion, kesehatan dan gemar mencoba hal baru yang positif. Masa kecil dan remaja Rifda dihabiskan di kampung, menempuh pendidikan di SDN 005 Desa Teberau Panjang dan tamat pada tahun 2014, melanjutkan pendidikan di MTs PP Nurul Islam Kec. Gunung Toar Kab.

Kuantan Singingi selama tiga tahun juga dan lulus pada tahun 2017, melanjutkan SMA di SMAN Pintar Provinsi Riau dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020 bertepatan adanya pandemi Covid19, Rifda melanjutkan studi di UIN Suska Riau dengan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam dan berhasil meraih gelar sarjana (S1) dalam bidang tersebut. Pada bulan Juli 2023, ia mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pulau Godang Kari, Kec. Kuantan Tengah, Kab. Kuantan Singingi. Pada pertengahan September, Rifda juga menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru. Pada bulan November Rifda telah menyelesaikan proposal dan diseminarkan, dilanjutkan ujian komprehensif pada bulan Desember, dan selanjutnya ujian munaqasyah pada bulan Maret 2024. Kini Rifda berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul "Pelaksanaan Konseling *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Klien di Minda Brilian Sukses Kota Pekanbaru dan dinyatakan lulus pada tanggal 07 Maret 2024.