

INTEGRASI NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) PADA MAHASISWA DENGAN GANGGUAN DEMOTIVASI Pengerjaan Skripsi

Muh. Bahly Basri¹, Ulfa Zahirah Sudirman², Mujahidah Nurqalbi³, Abel Widiastira⁴
^{1,2,3,4} Universitas Negeri Makassar

[1bahlymuh@gmail.com](mailto:bahlymuh@gmail.com), [2ulfazahirah24@gmail.com](mailto:ulfazahirah24@gmail.com), [3mujahidahqalbi@gmail.com](mailto:mujahidahqalbi@gmail.com),
[4abelwidiastir123@gmail.com](mailto:abelwidiastir123@gmail.com)

ABSTRACT

Students' difficulties in completing their thesis due to continuous revisions, obstacles in the field and guidance that are considered difficult become a psychological burden that can develop into demotivation. If not overcome, difficulties will develop into demotivation, namely a decrease in the enthusiasm of students to complete their thesis. This research aims to: (1) integrate NLP in students who experience demotivation in thesis work and (2) develop a Neuro Linguistic Programming (NLP)-based resilience strategy guide that can be applied by students to overcome their demotivation in completing their thesis. This research used a qualitative approach with an action research design. The research subjects were active students of the Indonesian Language and Literature Education study program at Universitas Negeri Makassar who were selected using purposive sampling technique. NLP intervention was conducted through reframing, anchoring and visualization techniques with in-depth interviews as the main technique of data collection. Data analysis was conducted using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. The results showed that NLP is effective to help students overcome demotivation in thesis work. NLP helps students dialogue with themselves, visualize their success, and build enthusiasm starting from small things. Students can also apply resilience strategies, namely learning to manage emotions and seeking social support.

Keywords: demotivation, neuro linguistic programming, NLP, thesis

ABSTRAK

Kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi karena revisi yang terus menerus, kendala di lapangan dan bimbingan yang dirasa sulit menjadi beban psikologis yang dapat berkembang menjadi demotivasi. Jika tidak diatasi, kesulitan akan berkembang menjadi demotivasi, yaitu menurunnya semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengintegrasikan NLP pada mahasiswa yang mengalami demotivasi dalam pengerjaan skripsi dan (2) mengembangkan panduan strategi resiliensi berbasis Neuro Linguistic Programming (NLP) yang dapat diaplikasikan oleh mahasiswa untuk mengatasi demotivasi dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra

Indonesia Universitas Negeri Makassar yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi NLP dilakukan melalui teknik reframing, anchoring, dan visualisasi dengan wawancara mendalam sebagai teknik utama pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa NLP efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi demotivasi dalam pengerjaan skripsi. NLP membantu mahasiswa berdialog dengan diri sendiri, memvisualisasikan kesuksesan, dan membangun semangat mulai dari hal-hal kecil. Mahasiswa juga dapat menerapkan strategi resiliensi, yaitu belajar mengelola emosi dan mencari dukungan sosial.

Kata Kunci: demotivasi, neuro linguistik programming, NLP, skripsi

A. Pendahuluan

Kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tidak hanya menjadi tantangan akademik tetapi juga beban psikologis. Tanjaya & Basaria (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa kerap menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi, mulai dari revisi yang terus-menerus, kendala di lapangan, hingga proses bimbingan yang dianggap sulit. Tekanan ini kerap kali menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Etika & Hasibuan (2016) menemukan bahwa kesulitan dalam mengerjakan skripsi dapat berkembang menjadi demotivasi, yaitu kondisi di mana mahasiswa mengalami penurunan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan tugas akademik mereka. Jika tidak segera diatasi, demotivasi dapat memicu kecemasan, stres, rasa rendah diri, dan frustrasi

yang pada akhirnya membuat mahasiswa menunda pengerjaan skripsi atau bahkan memilih untuk tidak menyelesaikannya dalam jangka waktu yang lama (Lestari dkk., 2021). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa skripsi tidak hanya menuntut keterampilan akademik, tetapi juga ketahanan mental dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunannya. Satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk menghadapi fenomena ini adalah Neuro Linguistic Programming (NLP). NLP pertama kali diperkenalkan oleh Bandler & Grinder dalam Kong & Farrell (2012) yang menyatakan bahwa individu adalah keseluruhan koneksi berpola antara pengalaman internal (*neuro*), bahasa (*language*), dan perilaku (*programming*). NLP merupakan model yang membantu seseorang memahami cara kerja pemrosesan pikiran serta

pengaruhnya terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Sebagai pengalaman subjektif, NLP berperan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal (Keezhatta, 2019).

Beberapa riset menunjukkan bahwa pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat menjadi alternatif dalam mengubah perilaku individu. Hasil riset Imah & Purwoko (2019) menemukan bahwa penerapan NLP dapat membantu konselor dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi siswa. Riset Rapikah & Casmini (2020) juga menunjukkan bahwa teknik NLP efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Kemudian, riset Intan (2020) menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dan rasa takut siswa saat pelajaran matematika. Riset Lutfiah dkk., (2020) menunjukkan bahwa aktivitas yang menggunakan metode *Neuro Linguistic Programming* dapat menumbuhkan pikiran positif seperti rasa percaya diri dan keyakinan kuat pada remaja. Selain itu, hasil riset Yemima dkk., (2025) menunjukkan bahwa siswa yang menerima NLP mengalami peningkatan signifikan

dalam motivasi belajar, yang ditandai dengan meningkatnya minat, semangat, dan kepercayaan diri dalam belajar.

Meskipun berbagai riset menunjukkan efektivitas *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sebagian besar riset masih berfokus pada dampaknya dalam konteks umum, seperti konseling Imah & Purwoko (2019), kecemasan berbicara di depan umum Rapikah & Casmini (2020), serta motivasi belajar pada siswa Yemima dkk., (2025). Namun, belum ada riset yang secara spesifik meneliti penerapan NLP dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami demotivasi dalam pengerjaan skripsi. Selain itu, riset Intan (2020) dan Lutfiah dkk., (2020) menyoroti pengaruh NLP terhadap kecemasan dan pikiran positif, tetapi belum mengkaji bagaimana NLP dapat diintegrasikan sebagai strategi peningkatan resiliensi akademik mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Fenomena mahasiswa yang mengalami demotivasi menjadikan

NLP memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam konteks akademik guna meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan membentuk pola pikir yang lebih positif. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat membantu manusia berkomunikasi dengan baik dengan diri mereka sendiri karena otak (*neuro*) dapat dipengaruhi oleh kata-kata atau bahasa yang digunakan, terutama bahasa yang positif. Selain itu, NLP juga dapat membantu individu menciptakan tujuan positif bagi masa depannya (Intan, 2020). Dengan mengintegrasikan NLP sebagai strategi resiliensi, riset ini dapat memberikan solusi inovatif yang berfokus pada penguatan mental, perubahan pola pikir, serta peningkatan motivasi akademik mahasiswa.

Secara spesifik, riset ini bertujuan untuk: (1) mengintegrasikan NLP pada mahasiswa yang mengalami demotivasi pengerjaan skripsi dan (2) mengembangkan panduan strategi resiliensi berbasis NLP yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengatasi demotivasi mereka dalam menyelesaikan skripsi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan (*action research*). *Action research* dilakukan dalam siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap perencanaan diawali dengan identifikasi mahasiswa yang mengalami demotivasi dalam pengerjaan skripsi melalui wawancara awal. Pada tahap tindakan, intervensi NLP diterapkan dengan wawancara mendalam (*in depth interview*) sesuai pedoman wawancara (*guide interview*) yang disusun berdasarkan teknik NLP yaitu *reframing* (mengubah cara pandang negatif menjadi positif), *anchoring* (membangun asosiasi positif terhadap pengerjaan skripsi), dan *visualization* (membantu mahasiswa membayangkan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan skripsi). Seluruh pertanyaan yang diajukan berbasis *outcome frame* untuk menemukan solusi permasalahan demotivasi yang dialami mahasiswa. Pada tahap observasi, peneliti mencatat bagaimana mahasiswa merespons sesi NLP untuk melihat apakah ada perbedaan dalam pola pikir, motivasi, atau perilaku mahasiswa.

Selanjutnya, tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi hasil intervensi dengan membandingkan data sebelum dan sesudah NLP diterapkan.

Subjek yang diteliti adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Negeri Makassar. Subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mengalami demotivasi pengerjaan skripsi minimal satu bulan serta bersedia mengikuti sesi NLP. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Triangulasi data dilakukan dengan menggabungkan berbagai data dan sumber melalui wawancara dan observasi. Untuk menganalisis data yang terkumpul, penelitian ini akan menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dengan menggunakan teknik fenomenologi ini, peneliti menggali dan memahami pengalaman subjektif mahasiswa terkait dengan demotivasi yang mereka alami dalam pengerjaan skripsi serta bagaimana intervensi NLP mempengaruhi perubahan pola pikir dan motivasi mereka.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi hasil dan pembahasan penelitian diuraikan berdasarkan urutan kronologis secara menyeluruh tentang demotivasi yang mereka alami saat pengerjaan skripsi hingga perubahan yang terjadi setelah integrasi NLP. Pada wawancara awal, subjek penelitian mengaku telah mengalami demotivasi sejak judul skripsi yang mereka ajukan diterima. Artinya skripsi tersebut bahkan belum dikerjakan sama sekali selama satu bulan sejak tanggal judul skripsi mereka diterima.

Perilaku Demotivasi

Saat wawancara awal, R mengaku merasa bimbang tiap kali pemikiran mengerjakan skripsi datang. Rasa malas dan penundaan mendominasi dibanding keinginan untuk menyelesaikan skripsi. Konten skripsi di media sosial yang sehari-hari ia lihat juga sebenarnya membuatnya merasa termotivasi. Melihat orang lain menyelesaikan skripsi membuatnya juga ingin merasakan hal yang sama. Hanya saja motivasi ekstrinsik itu tak sebesar rasa malas dan penundaan yang ia rasakan. Subjek selanjutnya adalah D yang kehilangan motivasi. Ia mengaku sulit fokus dan

lebih memilih menunda-nunda dengan melakukan aktivitas bermain gawai. Ia sulit jauh dari gawainya. Sama seperti R, D juga banyak mengonsumsi konten skripsi di media sosial TikTok. Namun, konten itu belum sepenuhnya menggerakkan dirinya untuk mengerjakan skripsi. Subjek selanjutnya adalah M yang juga mengalami demotivasi bahkan hampir dua bulan. Sama seperti subjek lain, ia sering menunda-nunda pengerjaan skripsi karena menurutnya skripsi adalah hal yang sulit. Ia sering merasa gugup jika pemikiran untuk mengerjakan skripsi itu datang. M juga menganggap dirinya adalah orang yang tidak konsisten dan sering menunda-nunda.

Menurut hasil survey Muskita & Muskita (2022) terdapat 10,3 juta mahasiswa yang menggunakan internet atau sekitar 80,7% mahasiswa di seluruh Indonesia. Pola perilaku demotivasi maupun kecemasan yang dialami subjek membuatnya cenderung melakukan pelarian dengan melakukan aktivitas bermain gawai. Rata-rata individu yang memiliki media sosial menghabiskan waktu kurang lebih 6-8 jam per hari untuk menelusuri aplikasi media sosial. Dengan tingginya angka

tersebut, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian juga mengaku bahwa mereka cenderung melakukan pelarian dari kecemasan dan penunda-nundaan dengan aktivitas bermain gawai. Cahya dkk., (2023) mengatakan bahwa seseorang dengan kecemasan sosial yang tinggi mendorongnya menggunakan media sosial dan terlibat secara mendalam untuk berkomunikasi online. Mereka mencari rasa nyaman dan aman dengan berinteraksi dalam dunia maya (*cyberspace*). Hal ini dikarenakan itu adalah satu-satunya cara mereka menyalurkan emosi dan meminta pertolongan.

Pandangan terhadap Diri Sendiri

Menurut Bowerman & Levinson dalam Mehdi dkk., (2022) bahasa dapat mengubah pemikiran kita. NLP sebagai salah jenis pendekatan komunikasi yang membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu NLP dilakukan dengan menggali bagaimana persepsi mahasiswa terhadap diri sendiri. Dengan menggunakan teknik *anchoring*, NLP dilakukan dengan menggali sumber daya apa yang ia miliki, hal positif apa yang ia miliki atau keberhasilan yang

ia raih sehingga dirinya diberdayakan dan mampu memiliki kepercayaan diri (Nompo dkk., 2021). Subjek pertama, R mengaku dirinya mampu mengerjakan skripsinya terlepas dari apapun kesulitannya. Ia memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsinya termasuk dukungan dari keluarga dan teman-teman yang senantiasa memotivasi dirinya. Agar dapat menyelesaikan skripsinya R mengaku akan termotivasi jika ia berada dilingkungan yang mendukungnya termasuk tempat yang nyaman untuk mengerjakan skripsi seperti perpustakaan. Menurutnya perpustakaan adalah tempat yang tepat karena suasana perpustakaan yang tenang dan iklim belajar yang ada di perpustakaan membuat ingin belajar juga. Setelah dikulik, ternyata sebagian besar yang ia butuhkan sudah ada, baik itu dukungan dari orang tua dan teman maupun tempat yang menunjang.

D mengidentifikasi dirinya sulit fokus dan sulit jauh dari gawai. Ia mengaku perlu motivasi dan dorongan eksternal seperti video untuk membantunya mendapatkan dorongan. Sementara itu, M ingin skripsinya bisa selesai. Ketika melihat

temannya berhasil ia juga terdorong untuk mengikuti jejaknya. Sama seperti mahasiswa lainnya ia ingin segera diwisuda. M mengatakan bahwa untuk menyelesaikan skripsinya ia membutuhkan jaringan yang memadai serta dukungan dari teman-temannya. Ia juga membutuhkan data-data terkait skripsinya yang nantinya akan dicatat kemudian diolah. Saat ditanya lebih lanjut mengenai apa yang saat ini ia miliki untuk mendukung pengerjaan skripsi, ia menyadari bahwa apa yang ia butuhkan sebenarnya sudah ia miliki.

Pandangan terhadap Skripsi

Dalam NLP setiap orang memahami sesuatu lewat sistem neurologisnya (visual) dibanding dunia nyata. Sistem visual merupakan sistem yang berperan sebagai pengatur persepsi maupun penyimpanan informasi. Menurut Mehdi dkk., (2022) mengubah sistem visual seseorang tentang suatu peristiwa dapat mengubah perasaan seseorang. R dan D menginginkan agar skripsi mereka tak hanya bisa selesai dengan cepat, tetapi juga dapat bermanfaat bagi pengembangan diri sendiri dan juga bagi orang lain. R berharap agar

skripsi yang ia tulis dapat membantunya lebih disiplin dalam *time management*. Sementara, D awalnya menganggap bahwa skripsi adalah hal yang sulit dan membosankan. M juga menganggap bahwa skripsi merupakan tugas karya ilmiah yang menjadi penentu kelulusannya sehingga sama seperti D, ia berpikir bahwa skripsi tentunya sulit dilakukan. Saat sesi NLP para subjek diminta untuk memvisualisasikan kondisi saat skripsi mereka selesai dan apa yang akan mereka katakan kepada diri sendiri saat mereka berhasil menyelesaikannya. Para subjek mengaku jika skripsinya selesai mereka merasa suka cita mengingat hal yang ia lalui. Mereka merasa merasa bersyukur dan senang saat itu terjadi. Mereka juga berterima kasih kepada dirinya sendiri karena berhasil menyelesaikan apa yang telah mereka mulai dengan banyak usaha dan kegigihan.

Dengan menggunakan sistem visualisasi kepada subjek, pandangan atau perasaan mereka terhadap skripsi berubah. Mereka menyadari bahwa mereka tentunya akan merasa senang dan bersyukur apabila mereka berhasil menyelesaikan skripsi itu.

Dengan visualisasi itu mereka akan menumbuhkan perasaan positif yang kuat terhadap skripsi. Visualisasi memotivasi mahasiswa mengerjakan tugas dan mengembangkan keterampilan pendekatan yang kritis untuk mempelajari suatu hal dalam menyelesaikan tugas.

Perubahan setelah NLP

Pendekatan NLP sesuai yang dikatakan oleh Nayebi (2024) dapat membantu guru maupun mahasiswa yang ingin meningkatkan kecerdasan emosional, berpikir kritis maupun meningkatkan pencapaian akademik. NLP juga erat kaitannya dengan emosi negatif seperti marah, cemas, maupun bosan. Melalui sesi NLP yang dilakukan, para subjek lebih mampu untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri sehingga pikiran negatif yang muncul ketika mengerjakan skripsi dapat diatasi.

Setelah menerima sesi NLP R mengaku mulai mengerjakan skripsinya karena ia tahu apa yang ia butuhkan ternyata telah tersedia. Melalui sesi NLP ia mengetahui langkah kecil yang dapat ia lakukan dapat dimulai dari mengakses informasi tentang penulisan skripsi yang baik seperti penulisan latar belakang proposal skripsi, membaca

referensi dari jurnal atau buku terkait topik skripsinya, dan mengunjungi perpustakaan untuk menulis skripsinya. Selain itu pandangan R terhadap skripsi juga berubah, meskipun di awal sulit untuk mengerjakan tetapi pada akhirnya ia melihat bahwa skripsi adalah proses yang membantunya berkembang dan ia pasti dapat menyelesaikannya.

D yang awalnya menganggap skripsi adalah hal yang sulit dan membosankan kini menganggap skripsi adalah hal yang unik. Dengan mengerjakan skripsi ia lebih mengenal dirinya sendiri karena skripsi yang ia tulis berkaitan dengan pengalaman pribadinya. Lewat sesi NLP, D mengenal skripsi sebagai ruang untuk mengungkapkan perasaannya dan mengikhlaskan ambisi yang ia miliki terhadap seseorang. Saat membayangkan dirinya berhasil mengerjakan skripsi ia juga merasa terharu. Melalui sesi NLP, D mulai mengerjakan skripsi dengan langkah kecil yang setiap hari ia lakukan seperti mengatur suasana yang nyaman dengan mendengarkan musik sambil mengerjakan skripsi, mencari informasi dari media sosial dan mengumpulkan responden. Setelah sesi NLP R yang juga menjadi subjek

penelitian mengalami perubahan pola pikir. Kini ia menganggap bahwa waktu yang tepat untuk mengerjakan skripsi bukanlah besok, lusa, atau hari lainnya melainkan saat ini. Ia juga menganggap bahwa skripsi adalah proses yang meningkatkan kemampuan berpikir kritisnya. Ia juga tak segan untuk meminta bantuan atau masukan dari orang lain terkait skripsinya.

Strategi Resiliensi Berbasis NLP

Stefani dalam Pratitis & Azalia (2020) menjelaskan bahwa proses resiliensi terjadi apabila individu mampu untuk beradaptasi secara positif terhadap situasi yang tidak menguntungkan. Resiliensi terjadi karena faktor individual dan faktor lingkungan. Berdasarkan intervensi NLP yang telah dilakukan kepada subjek, berikut adalah strategi resiliensi yang dapat diterapkan:

1. Mengelola Emosi

Komponen penting dalam pembentukan resiliensi adalah kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti rasa cemas, takut gagal, dan malas. Kemampuan mengelola emosi ini bisa dilakukan dengan berkomunikasi kepada diri sendiri baik itu secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Dengan

mengenal perasaan sendiri, mahasiswa dapat mengidentifikasi apa yang menjadi penyebabnya dan apa yang dapat ia lakukan untuk mengatasi emosi tersebut. Mediumnya bisa beragam dan tergantung dari diri masing-masing. Salah satu teknik NLP yaitu anchoring dapat dilakukan misalnya dengan menghubungkan perasaan positif misalnya dengan membayangkan diri sendiri berhasil menyelesaikan skripsi atau momen berharga yang bisa menumbuhkan semangat belajar lagi.

2. Mencari Dukungan Sosial

Melalui integrasi NLP pada mahasiswa ditemukan bahwa dukungan sosial menjadi komponen penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Selama sesi NLP berlangsung mahasiswa merasa lebih termotivasi dan mampu mengatasi demotivasinya saat mereka memiliki dukungan sosial baik itu dari teman, keluarga, atau bahkan dari konten video yang mereka lihat. Selain itu menemukan lingkungan sosial seperti tempat yang nyaman juga menjadi faktor penentu dalam meningkatkan motivasi. Sebagai contoh, R yang merasa perpustakaan adalah tempat yang cocok baginya untuk mengerjakan skripsi karena dengan

suasana yang tenang dan iklim belajar di sana membuatnya juga terpacu.

E. Kesimpulan

NLP terbukti efektif dalam membantu mahasiswa yang sedang mengalami demotivasi dalam saat sedang mengerjakan skripsi. Beberapa teknik teknik NLP membantu mahasiswa untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Mahasiswa mampu mengenali dan mengelola emosi seperti malas, takut gagal, dan cemas. Mereka juga menjadi lebih sadar bahwa yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan skripsi sebenarnya sudah mereka miliki, termasuk dukungan sosial dan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Dengan NLP, mahasiswa belajar untuk berdialog dengan diri sendiri, memvisualisasikan keberhasilan mereka, serta membangun semangat mulai dari hal hal kecil. Adapun strategi yang dapat diterapkan mahasiswa ketika mengalami demotivasi adalah belajar mengelola emosi dan mencari dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40–52. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Imah, M. T., & Purwoko, B. (2019). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 10–19.
- Intan, N. (2020). *Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Matematika Siswa di MAN 1 Medan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Keezhatta, M. S. (2019). The Impact of Neuro-Linguistic Programming on English Language Teaching: Perceptions of NLP-Trained English Teachers. *International Journal of English Linguistics*, 9(6), 454–465. <https://doi.org/10.5539/ijel.v9n6p454>
- Kong, E., & Farrell, M. (2012). Facilitating Knowledge and Learning Capabilities through Neuro-linguistic Programming. *The International Journal of Learning: Annual Review*, 18(3), 253–266. <https://doi.org/10.18848/1447-9494/CGP/v18i03/47540>
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur: Hubungan Tingkat Stress dengan Motivasi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15–21. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- Lutfiah, M. N., Wibowo, H., & Santoso, M. B. (2020). Neuro-Linguistic Programming untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Rohadatul Jannah. *Share: Social Work Journal*, 10(1), 83–90. <https://doi.org/10.24198/share.v10i1.25653>
- Mehdi, M., Ali, A., & Batool, A. (2022). A Study of the Effects of Neuro-Linguistic Programming On Human Behaviour. *Pakistan Journal of Social Research*, 4(1), 108–118.
- Muskita, M., & Muskita, S. M. W. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UKIM. *JURNAL SAINS, SOSIAL DAN HUMANIORA (JSSH)*, 2(2), 70–75.

- <https://doi.org/10.52046/jssh.v2i2.1511>
- Nayebi, M. (2024). Neuro-Linguistic Programming Stroke Emo-Sensory Intelligence and Academic Success: A Mixed-Methods Study. *Journal of Cognition Emotion and Education*, 2(2), 51–63. <https://doi.org/10.22034/cee.2024.457812.1024>
- Nompo, R. S., Pragholapati, A., & Thome, A. L. (2021). Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Anxiety: A Systematic Literature Review. *KnE Life Sciences*, 496–507. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8640>
- Pratitis, N. T., & Azalia, S. S. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269–285. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4099>
- Rapikah, R., & Casmini, C. (2020). Pengembangan modul hipno-Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk mengatasi stage fright Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 109–120. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.5816>
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu. *Jurnal Syntax*, 5(12), 5444–5456. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1878>
- Yemima, C. K., Wulandari, A. S., Jacob, R. R., Subhan, N. I., Lestari, Y., & Nihaya, K. (2025). Penerapan Neuro Linguistic Programming dalam Meningkatkan Motivasi Siswa: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 575–590.