

## Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari, kita akan berhadapan dengan berbagai permasalahan atau kejadian-kejadian. Suatu permasalahan yang akan kita hadapi tergantung pada tingkat *self control* (kontrol diri) kita bagaimana menghadapi stimulus atau informasi yang kita peroleh untuk dihadapinya. Setiap individu memiliki *self control* hanya saja yang membedakan tinggi atau rendah nya tergantung individu memiliki kemampuan tersebut. Meningkatkan *self control* dapat dilakukan dengan berbagai upaya salah satunya yaitu pelatihan, pelatihan yaitu suatu upaya keterampilan dan pengembangan bakat untuk meningkatkan kemampuan seseorang agar lebih berkembang. Pelatihan pengembangan diri dapat meningkatkan kemampuan kita salah satunya *self control*, pelatihan NLP (*Neuro-Linguistik Programming*) dapat meningkatkan kemampuan diri kita salah satunya *self control*. Pada pelatihan ini hanya dipakai beberapa teknik saja yang bersangkutan dengan *self control*. Penelitian ini dikaitkan dengan mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan *quasi experiment* yaitu *time series design*, desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol dengan enam kali pengukuran dan rentan waktu satu minggu. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan *self control* pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan nilai *pretest* .924 signifikan .009 dan nilai *posttest* .948 signifikan .059. Dan dalam penelitian ini adanya pengaruh pelatihan NLP terhadap *self control*.

Kata kunci: *pelatihan, NLP, self control*

